



**PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190**



# Здесь прочитаешь обо всем!

# ВАША ЖИЗНЬ

№ 7 (121), 14 февраля



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## На перекрестке мнений

### Проблему ИНН обсудят богословы

Мы уже сообщали о волне протеста среди многих православных священников и верующих по поводу присвоения каждому россиянину индивидуального номера налогоплательщика - ИНН. Правительство вынуждено было прислушаться к гражданам. Недавно министр по налогам и сборам Г. Букаев обсудил создавшуюся ситуацию с Патриархом Алексием II. Возможно, что налоговики изменят свое первоначальное решение, и ИНН будет присваиваться не человеку, а его личному счету. В конце недели в Москве состоится заседание богословской комиссии православной церкви, на которой будет обсуждаться новое правительственное предложение о присвоении ИНН.

Мы и время

## Информация для ЧП

### Декларацию с другом или по почте

«Российская газета» № 25 (2637) от 6 февраля опубликовала новую форму налоговой декларации для индивидуальных предпринимателей (включая применяющих упрощенную систему налогообложения), а также инструкцию по ее заполнению.

В инструкции предприниматели обнаружат для себя новую информацию. Например, декларацию можно заполнить ручкой или распечатать на принтере. Декларация заполняется в двух экземплярах, один из них после отметки налогового инспектора возвращается налогоплательщику, причем последний может по своему желанию снять самостоятельно копию со своей декларацией, которую тоже заверяет налоговый инспектор.

Декларацию можно представить в налоговый орган лично или со своим представителем. Кроме этого, как практикуется во многих цивилизованных странах, рос-

## Наши расходы

### Хочешь тепла? Плати!

Правительство РФ намерено в этом году довести оплату коммунальных услуг до 100 процентов. В прошлом году население страны оплатило только около 40 процентов всех затрат коммунальщиков, однако теперь это практика прекращается. Мы будем полностью оплачивать свои потребности в воде, тепле и электроэнергии.

Льготы малоимущим все же будут сохранены. Те граждане, чей доход ниже прожиточного минимума, получают субсидии, равные реальным расходам на жилищно-коммунальные услуги.

## Тарифы

Скоро нас загонят обратно в пещеру...



...ской комиссии православной церкви, на кото-  
рой будет обсуждаться новое правительство пред-  
ложение и приниматься окончательное решение о судь-  
бе ИНН.

## Мы и время

### Куда переносят выходные дни?

Постановление Правительства РФ «О переносе вы-  
ходных дней в 2001 году»

В целях обеспечения благоприятных условий для  
производительного труда и отдыха Правительство Рос-  
сийской Федерации постановляет:

Перенести в 2001 году следующие выходные дни:  
с воскресенья 11 марта на пятницу 9 марта;  
с субботы 28 апреля на понедельник 30 апреля;  
с субботы 9 июня на понедельник 11 июня;  
с субботы 29 декабря на понедельник 31 декабря.

### В этом номере:

На масленицу гуляют и сла-  
вяне, и немцы, и индейцы.

Против гриппа поможет  
гриб.

Фазы Луны - фазы нашей  
жизни.

Детский гороскоп. Как вос-  
питывать ребенка-Овна.

Лук вас может не любить.

Соя становится популярной.

Простые рецепты татарской  
кухни.

Телепрограмма на следую-  
щую неделю - 7 каналов.

Кроссворды, анекдоты.

отметки налогового инспектора возвращается налого-  
плательщику, причем последний может по своему же-  
ланию снять самостоятельно копию со своей деклара-  
ции, которую тоже заверяет налоговый инспектор.

Декларацию можно представить в налоговый орган  
лично или со своим представителем. Кроме этого, как  
практикуется во многих цивилизованных странах, рос-  
сийский налогоплательщик отныне сможет отправлять  
декларацию по почте; при отправке заказным письмом  
дата почтового оформления будет считаться днем пред-  
ставления декларации в налоговый орган.

## Цены

### В Краснодаре все дешевле

В январе начавшегося года инфляция составила 2,8  
процента и оказалась в два раза выше декабрьской. Боль-  
ше всего увеличились тарифы на услуги - на 4,6 процен-  
та, здорово подорожало и продовольствие - на 3,1 про-  
цент.

Интересны приведенные «Российской газетой» ми-  
нимальные цены на товары по разным регионам.

Самый дешевый хлеб в Краснодарском крае - 1 бу-  
ханка стоит 2 рубля 40 копеек. В Ульяновске хлеб также  
дешевле, чем у нас - 4 руб. 50 коп. А вот в Ярославле его  
цена достигает 9 рублей за буханку.

Молоко самое дешевое опять в Краснодаре - 6 руб.  
34 коп. за 1 литр и в Ульяновске - 7 руб. за 1 л. А вот в  
московских магазинах меньше 14 рублей за молоко не  
заплатишь. Самое дешевое мясо в Волгограде - 35 руб-  
лей за 1 кг. В Ульяновске уже 70 рублей, а в Москве дохо-  
дит до сотни.

В Ульяновске дешевле, чем в других регионах, мож-  
но выпить пива: за бутылку вам придется заплатить все-  
го 6 рублей. Здесь же самая дешевая водка.

Обычная стрижка в Ульяновске стоит 20 рублей, в  
Волгограде - 45 рублей, а в Москве - 70 рублей.

Конечно, отличается и средняя заработная плата. В  
Волгограде она составляет 1170 рублей, в Ульяновске -  
около 1500 рублей, в Краснодаре - 2402 рубля, а в Москве  
- 4722 рубля.

но-коммунальные услуги.

## Тарифы

### Скоро нас загонят обратно в пещеры

С 1 марта на территории Саратовской области водят-  
ся новые тарифы на электроэнергию для населения.  
Жители городов теперь будут платить по 60 копеек за 1  
кВт. ч., сельское население - 42 копейки, малоимущее  
городское - 42 копейки и малоимущее сельское - 30 ко-  
пеек за 1 кВт. ч.

## Пенсии

### Вырастет зарплата - вырастут пенсии

С 1 марта минимальная пенсия повысится с 468 руб-  
лей (в настоящее время) до 600 рублей.

Правительство обещает повышение с 1 мая пенсий,  
расчитанных по новому закону, однако это будет воз-  
можно лишь в случае увеличения средней заработной  
платы по стране.

## Прогнозы

### Эх, хлебушек, и ты туда же...

Экономисты прогнозируют к началу весны этого года  
рост цен на продовольственную пшеницу. Значит подо-  
рожают и хлеб, и мука. Может быть, к этому времени  
сезонно подешевеют молоко и молочные продукты и  
подорожание основного российского продукта этим  
хоть как-то компенсируется...

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.



# ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

## 15 февраля - праздник Встречи

Русская Православная Церковь отмечает этот великий двенадцатый праздник в воспоминание принесения Иисуса Христа Пресвятой Марией в храм Иерусалимский через сорок дней после рождения, в память о встрече (сретении) младенца Иисуса со старцем Симеоном и 82-летней пророчицей Анной. Праведному старцу Симеону было предсказано, что он умрет только после того, как увидит Спасителя Мира (Мессию).

По закону Моисееву, женщине, родившей младенца мужского пола, в продолжение 40 дней запрещено было входить в храм Божий. После этого срока мать приходила в храм с младенцем, чтобы принести Господу благодарственную и очистительную жертву. Пречистая Дева не имела нужды в очищении, но по глубокому смирению она подчинилась предписаниям Моисеева закона.

### ПЕРВЫЙ РАЗ В ХРАМ

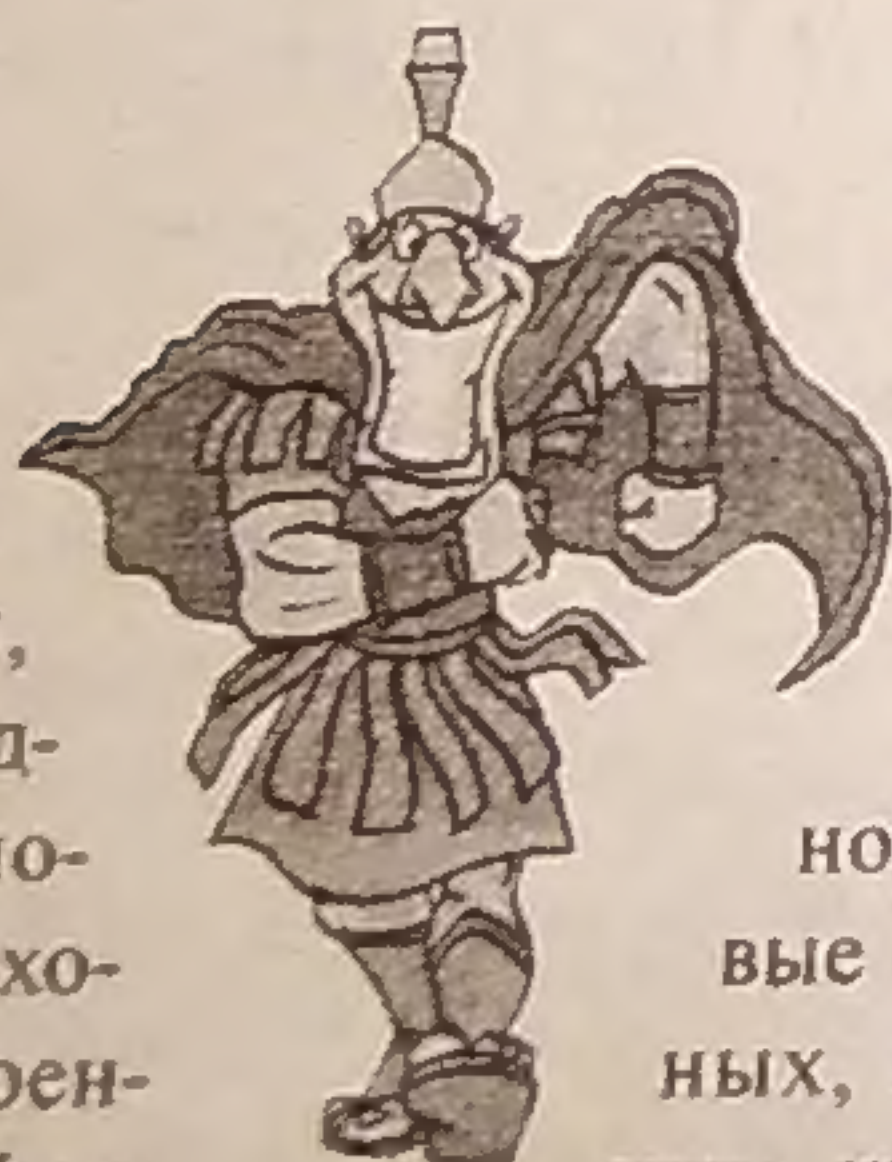
В Православной церкви в воспоминание Сретения Христова полагается на сороковой день после рождения приносить детей первый раз в храм. Священник

берет дитя от матери на свои руки и вносит его в церковь, читая молитву праведного Симеона Богоприимца, который взял на руки младенца Христа, когда Пресвятая Богородица принесла Его в Иерусалимский храм. Мальчика вносят в алтарь, так как он может стать служителем Божиим. Затем священник подносит ребенка к Царским Вратам, откуда за литургией выносятся чаша со Святыми Дарами. Обычай этот называется воцерковлением и совершается обычно сразу после крещения младенца. Воцерковление означает, что новорожденный становится членом Церкви Христовой и уже может, как все православные, причащаться Тела и Крови Христовой.

Радуйся, Благодатная Богородице Дева, потому что из Тебя возсияло солнце правды — Христос Бог наш, Просвещающий находящихся во тьме (заблуждений и нечестия); веселись и ты, праведный старец, взявший на руки Того, Кто освободил наши души (от смерти) и даровал нам воскресение.

## В масленицу наряжаются и гуляют не только славяне

В вождяю-перемеша-чаи. Это и лии, обряды, похороны род-нания от демо-мистерии и цехо-ленников и воен-римские «либера-ли 17 марта. В этот день юношам выдавали «тогу вири-лис» как символ того, что они возмужали и стали муж-чинами. В масленичном празднике мы обнаруживаем и удары розгами, и «дурацкий бич», и побрякивание вы-суженным железным пузырем свиньи — все это в раз-ные эпохи свидетельствовало о плодородии, урожайнос-ти и добрых знамениях.



обрядах, сопро-щих масленицу, лись разные обы-римские сатурна-сопровождаявшие ственников, заклин-нов, средневековые церемонии ремес-ных, опиравшиеся на лии», которые празднова-ли», которые празднова-

Им наливали водку и подносили закуску — колбасу, яйца. Постепенно церковь увидела опасность в этих, по-язы-чески разгульных, обычаях карнавала. В графстве Лауен-штайн в 1599 году запретили здоровым крепким работ-никам бегать по домам, сдирать одежду с девок и баб и сечь их розгами или вениками.

Примечательно, что подобные обычаи мы находим у индейцев Северной Америки. В последнюю треть фев-раля они отмечают праздник под названием «ононгуа-рори». Люди высыпают из домов, стараясь всеми спосо-бами сделать себя неузнаваемыми. Они раскрашивают тело в разные цвета, наматывают на него пестрые тряп-ки, втыкают в волосы перья. На лице — маски из коры деревьев либо из шкур, в которых проделаны отверстия для глаз, рта и ушей. Индейцы ходят из дома в дом, наве-шают и друга, и врага, придумывают всякие (порой со-всем не безобидные) шутки и затеи.

Так продолжается три-четыре дня. Участники празд-

# КАЛЕЙДОСКОП

## Лекции на дому

Проблема «тяжелого утра» после ночи, проведенной на дискотеке, известна, пожалуй, каждому студенту. Но на учебном процессе это больше сказываться не будет. Во всяком случае учащиеся Центра обработки информации университета Мюнстера могут теперь спокойно слушать лекции, лежа дома на диване со стаканом растворимого аспирина.

Как говорится в сообщении, которое распространил мюнстерский вуз, здесь приступили к трансляции лек-ций в Интернете. Инициаторы проекта уверены, что их примеру последуют и другие учебные заведения. Сту-дент сам будет выбирать, где ему слушать лекцию: в аудитории или дома, на лужайке перед университетом или в кафе студенческого квартала. Кроме того, трансля-цию лекции всегда можно «прокрутить» еще раз на ком-пьютере, разумеется, предварительно записав ее в цифровом виде.

Как считают в ректорате вуза, через 10 лет в Интернете будет транслироваться до 10 процентов лекций. А при наличии микрофона и необходимого программного обеспечения студент сможет даже виртуально задавать профессору каверзные вопросы, не рискуя «вылететь» из зала. А самих профессоров и доцентов ожидает обо-стрение конкуренции, ведь виртуальному студенту все равно, где проходит лекция: в Берлине, Париже или Нью-Йорке.

«Эфир-дайджест»

## Вечные термочасы

Вечные наручные часы, не требующие завода, выпускает одна французская фирма. Источником энергии для механизма служат естественные изменения температуры и атмосферного давления. В соответствии с ними изме-няется объем газа, заключенного в герметичную полость, которая слегка «дышит». Эти движения передаются си-стемой рычагов и колесиков на главную ходовую пружи-ну. Изменения температуры всего на один градус доста-точно для того, чтобы обеспечить ход часов в течение двух суток.

## Глубина Интернета



чинами. В масленичном празднике вы обнаруживаете и удары розгами, и «дурацкий бич», и побрякивание высушенным желчным пузырем свиньи — все это в разные эпохи свидетельствовало о плодородии, урожайности и добрых знаменьях.

Для древних римлян «февруарис» был месяцем раскаяния и очищения (от латинского «февруа» — очиститься, раскаяться). Примерно 15 февраля на одном из семи холмов Рима Палатине праздновали «луперкалии». Бог Луперкус («лупус» — волк) сродни богу стад, плодородия и размножения животных Фауну/Пану. Во время луперкалий богам приносили в жертву коз и собак. Нагие жрецы Луперкуса, у которых только на плечи была наброшена шкура животного, бегали вокруг Палатинского холма и хлестали попадавшихся им по дороге женщин бичами, сделанными из шкур жертвенных животных. Предполагалось, что если женщину исхлестать таким бичом, она скорее понесет и ей будет легче рожать.

Луперкалии прежде всего считались праздником очищения и раскаяния, но в них нетрудно заметить черты, свойственные более древним празднествам плодородия. В 494 году папа Гелазий превратил его в день очищения Марии (Сретенье). Во многих местах после Сретенья приступают к полевым работам, считая праздник окончанием зимы.

В V веке в Сретенье устраивали крестные ходы с горящими свечками, возможно, чтобы поддержать свет прибывающего дня. С тех времен и поныне говорят: «Это день, когда свечку надо взять в руку». Жители Афин отмечали «диазии» — главный праздник Зевса, а древние римляне «карменталии» — праздник в честь богини Карменты — хранительницы источников, позднее ставшей еще и защитницей беременных женщин.

Сретенье долгое время было потаенным праздником, который отмечают ровно через 40 дней после зимнего солнцестояния.

В Германии молодые работники в масленичный вечер играли на музыкальных инструментах и ходили от двора к двору, стегая березовыми прутьями вначале хозяйку дома, потом ее дочерей, а под конец и слуганок.

деревьев либо из шкур, в которых проделаны отверстия для глаз, рта и ушей. Индейцы ходят из дома в дом, навешают и друга, и врага, придумывают всякие (порой совсем не безобидные) шутки и затеи.

Так продолжается три-четыре дня. Участники праздника стараются разрушить и испортить все, что попадает на пути. Они обливают друг друга водой и краской, бросают в окружающих золу и горячий песок. Спрятаться или отойти в сторону от этой процессии невозможно — нет хижины, куда бы они не заглянули. Как только буйные празднества прекращаются, люди бросаются на восстановление порушенного и разгромленного.

В Индии очень весело отмечают так называемый праздник «холи», который приходится на день полнолуния месяца фалгуна. Есть множество легенд, связанных с этим праздником, однако похоже, что все они так или иначе посвящены идее плодородия земли. Прежде всего люди радуются окончанию зимы и приходу весны. На лицо и волосы наносят цветной порошок, на одежду — водорастворимые краски. Люди радуются жизни и обливают друг друга водой. Все чувствуют себя как бы породненными, классовые и сословные предрассудки, столь сильные в Индии, отступают в эти дни на второй план. В первый день праздника торжественно сжигают куклу, изготовленную из соломы и бамбука. Ее зовут ведьмой Холика, которая хотела превратить князя Пралада в тлеющие угольки, но сама сгорела и обратилась в юлу. В Бриндабанае такие же торжества посвящены богу Кришне, который убил демона.

В других местностях Индии «холи» отмечают как праздник цветов. В первый день женщины из города Барсана сыплют на головы мужчин из города Нандгаон цветной порошок, а потом прогоняют гостей ударами палки. Мужчины не имеют права защищаться, но только прикрывают голову кожаными щитами. На следующий день нандгаонские женщины всячески унижают мужчин из Барсана. «Бои» протекают под неумолчный хохот собравшихся, и если тебе здорово попало, это добрый знак.

И. Карпер.

стемой рычагов и колесиков на главную ходовую пружину. Изменения температуры всего на один градус достаточно для того, чтобы обеспечить ход часов в течение двух суток.

## Глубина Интернета

Венгерский математик Альберт-Ласло Барабаши измерил Интернет. Чтобы добраться почти до любой из имеющихся в нем 800 миллионов страниц, достаточно не более 19 щелчков компьютерной мышью. Это число и характеризует размер глобальной сети.

## Кот-домушник

В Минске задержана группа квартирных воров, осуществлявших свою преступную деятельность с помощью сиамского кота.

Кот «натаскивался» на доллары, смоченные настойкой валерианы. Постепенно у животного вырабатывался условный рефлекс на «валериановую валюту. По информации «Белорусской деловой газеты», затем предприимчивые воры по объявлению находили состоятельного продавца, покупали у него вещь за «адаптированные к коту доллары». Как было установлено следствием, во время отсутствия хозяина воры специальной отмычкой открывали квартиру, запускали туда «ученого кота», который через считанные минуты, не нарушая порядка в квартире, находил все деньги.

По словам сотрудников ГУВД, у «этих воров» имелась не только богатая фантазия, но и определенные профессиональные навыки дрессировщиков». Подобный случай не имеет аналогов в мировой криминальной практике и может войти в учебники криминалистики.

## Деньги с антисептиком

Одна американская фирма предлагает пропитывать бумагу, на которой печатают деньги, полигексаметиленди-гуанидом — антисептиком, который будет уничтожать бактерии, попадающие на поверхность банкнот.

**«Балаковочка»**

Учредитель О.Е. Кондрашов  
При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т.Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э.Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь,  
Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована в Государственном комитете Российской Федерации по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.

Почтовый адрес редакции: 413800,

г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

Газета изготовлена способом офсетной печати в типографии «Слово».

Тираж 12300



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Меланхолия - болезнь и лириков, и физиков

Вначале рухнула его большая любовь к Катеньке Шонкофф, затем 19-летний Иоганн Гёте был потрясен убийством своего обожяемого учителя Иоганна Винкельмана, которое, по словам великого поэта и мыслителя, было «громом среди ясного неба» и перевернуло всю его жизнь. Погруженный в глубокий траур, он сжег все свои записи и даже попытался покончить с собой. Гёте возвращается в родительский дом во Франкфурте — у него нет больше сил продолжать учебу в Лейпцигском университете. Почти полтора года провел он «в большой тревоге и в упадке духа», чувствуя себя «больным, который страдает душой, а не телом», — так вспоминает Гёте свои юные годы 60 лет спустя в автобиографии «Поэзия и правда из моей жизни».

Во времена Гёте меланхолия считалась болезнью преимущественно людей искусства. Сегодня душевные страдания, проявляемые подавленностью, безрадостным настроением, эмоциональной пустотой, потерей интереса к чему бы то ни было, инертностью, стали болезнью, которой подвержены все слои общества.

Недавно проведенные исследования заставили специалистов бить тревогу: депрессия принадлежит сегодня к самым распространенным болезням. Недаром Всемирная организация здравоохранения, центр которой находится в Женеве, сравнивает депрессивное состояние людей со своего рода эпидемией, охватившей человечество. Но очень часто к таким больным относятся без должного внимания. А в результате более 800 000 человек в мире сегодня страдают от подавленности духа в такой степени, что ищут выход из него в самоубийстве.

Ныне от депрессий ежегодно погибает больше людей, нежели от туберкулеза. В Германии ею больны, согласно официальным данным, по меньшей мере четыре милли-

она человек. Примерно треть из этого числа обращается к врачам, но только каждый второй из них получает в обычной поликлинике необходимое лечение. По мнению профессора Кристофа Мундта, директора психиатрической клиники в Гейдельберге (Германия), человек, страдающий депрессией, выходит на нужного ему врача и получает правильное лечение лишь после примерно семилетнего хождения по врачам-неспециалистам. Драгоценное время не просто потеряно, но развившийся за эти годы недуг угрожает самой жизни человека: 56 процентов страдающих депрессией предпринимают попытки к самоубийству, а 15 — кончают жизнь таким образом. Такова чудовищная судьба не обратившихся за помощью либо попавших в руки не специалистов, а самонадеянных людей в белых халатах.

Психопатологи озабочены не только стремительным ростом числа охваченных депрессией людей, но и тем, что болезнь подбирается ко все более молодым. Еще несколько лет назад пик заболеваний приходился на возраст между 30 и 40 годами. Сегодня он сдвинулся в сторону юношеских лет: депрессия поражает и 18- и 25-летних. Даже дети и подростки все чаще живут в состоянии угнетенного восприятия жизни. Ученые Бременского университета опросили тысячу молодых людей от 12 до 17 лет. Примерно 18 процентов из них за последние два года более половины времени ощущали угнетенность и печаль. Причем девушки чаще впадают в депрессивное состояние, чем юноши.

Однако, несмотря на приведенную тревожную статистику, медицина убеждена: депрессия — болезнь, которая успешно излечивается, человеку можно вернуть радость жизни. Но при обязательном условии: этим должны вовремя заняться специалисты.

Г. Николаев.

### Сенсация!

## «Искусственный» ребенок за полмиллиона

К первому клонированию человека приступила американская компания «Клонтида», связанная с действующей в США футуристической религиозной сектой.

Клонированного ребенка заказала за 500 тыс. долларов аме-

### Советы целителя

## Против гриппа поможет гриб

Грипп — одна из самых заразных болезней. Что можно

### рецепты читателей

## Листья лопуха от кисты

Несколько раз встречала в печати письма людей с просьбами посоветовать, как избавиться от кисты на почке. Знаю один проверенный рецепт: молодые листья лопуха промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Слить его в стеклянную посуду и поставить в холодильник.

Пить строго по схеме, не пропуская ни одного дня.

Первый и второй дни — по 1 чайной ложке 2 раза в день. Третий и четвертый дни — по 1 чайной ложке 3 раза в день. В последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день. И так — ровно месяц.

В начале лечения увеличатся выделения, изменится цвет и запах мочи. Через месяц проверьтесь на УЗИ. В большинстве случаев киста рассасывается, а если нет, то повторите курс через месяц.

Говорят, вылечиваются кисты яичников и миомы.

Т. Приходько, г. Новокузнецк.

### Уважаемые читатели!

Если вы излечились от какого-либо заболевания при помощи лекарственных трав или иных натуральных средств народной медицины, поделитесь своим опытом с другими читателями. Пишите нам по адресу: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

## Новости медицины

### Конопля прервет продолжение рода

Лабораторные исследования, проведенные в университете города Буффало, штат Нью-Йорк, показали, что конопля уменьшает подвижность мужских половых клеток. Тем самым получил объяснение давно известный факт, что у мужчин, регулярно курящих марихуану, репродуктивная способность снижается.

## Кошачий микроклимат



## Сенсация!

### «Искусственный» ребенок за полмиллиона

К первому клонированию человека приступила американская компания «Клонзид», связанная с действующей в США футуристической религиозной сектой.

Клонированного ребенка заказала за 500 тыс. долларов американская пара, лишившаяся некоторое время назад 10-месячной дочери, которая скончалась во время операции на сердце. Родители убедили хирурга взять и передать им кусочки кожи умершей девочки. ДНК из клеток кожи будет помещена в освобожденную от генов яйцеклетку, и эмбрион пересажен в суррогатную мать. Скорее всего, ею будет одна из активисток религиозной секты.

## Фазы Луны - фазы нашей жизни

**Под растущей Луной** — от новолуния до полнолуния — проявляйте инициативу, прилагайте максимальные усилия для достижения поставленной цели, рискуйте в разумных пределах. Это время завоевания новых позиций в жизни.

**Под убывающей Луной** — от полнолуния до следующего новолуния — закрепляйте завоеванные позиции, приводите в порядок дела, это время спада жизненных сил.

**Новолуние** — день максимальной ослабленности организма и капризности настроения.

Его не следует перегружать работой. Реакция в новолуние замедлена, а рассеянность повышена, это нужно учитывать и водителям, и пешеходам. Выпивка в новолуние — это прямой путь к циррозу печени. Новолуние сильнее действует на женщин.

**Солнечное затмение** (в новолуние) нарушает нормальную жизнедеятельность внутренних органов. Сильнее всего его ощущают сердце и легкие. Повышается свертываемость крови. Растет число инфарктов. На мужчин солнечное затмение действует сильнее, чем на женщин. К ним лучше не обращаться в этот день с просьбами и требованиями.

**Полнолуние** — день расцвета физических сил, но умственной контроль за ним не поспевает. Под полной Луной человек способен на всякие глупости.

**Лунное затмение** (в полнолуние) расшатывает психическую устойчивость, провоцирует взрыв эмоций, толкает на неосознанные, нелогичные действия. Растет число инсультов.

## Советы целителя

### Против гриппа поможет гриб

Грипп — одна из самых заразных болезней. Что можно посоветовать из средств народной медицины для его лечения? Я всегда советую больным в первую очередь **черную смородину**. Ее можно использовать во всех видах с горячей водой и сахаром, до 4-х стаканов в день. Даже зимой можно легко приготовить отвар из веточек смородины. Их нужна мелко поломать и заварить полную горсть 4-мя стаканами воды. Прокипятить 5 минут, а затем парить 3 часа. Выпить на ночь в постели в горячем виде 2 стакана с сахаром. Провести такое лечение дважды, и грипп отступит уже на следующее утро.

Очень хороший эффект дают такие лекарственные растения, как **болотный сабельник** и **ирный корень**. 1 столовую ложку измельченного сабельника залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить небольшими глотками. Излечитесь за один день. Кстати, сабельник — отличное средство также и при заболеваниях суставов, от поноса и других кишечных недугов.

**Ирный корень** — прекрасное бактерицидное средство. Корень и корневища жуют во время эпидемий гриппа, холеры, тифа и это отлично предохраняет от заражения. Настойку применяют также при зубной боли, промывают гноящиеся раны и язвы.

Наконец, когда грипп в основном удалось преодолеть, лучшее средство для укрепления организма и избежания возврата болезни — **настой березового гриба**. Или еще его называют **чагой**. Встречается он на старых растущих и срубленных березах. Свежую чагу обмыть и натереть на терке. Сушеный гриб нужно предварительно замачивать 4 часа в холодной воде. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей теплой кипяченой воды не выше 50 градусов, настоять 2 суток и процедить. Пить по 1 стакану за 30 минут до еды.

Автор готов поделиться вышеуказанными травами со всеми желающими. Травы собраны в экологически чистых Волго-Ахтубинской пойме и горах Кавказа, Алтая, Крыма. Вышлю в любом количестве, т.к. урожай их был собран богатый. Писать по адресу: 400009, Волгоград-9, д\в, Черкашину Владимиру Борисовичу. Вложить 2 конверта для ответа, дальнейшей переписки.

**В. Черкашин, православный целитель-травник.**

Лабораторные исследования, проведенные в университете города Буффало, штат Нью-Йорк, показали, что конопля уменьшает подвижность мужских половых клеток. Тем самым получил объяснение давно известный факт, что у мужчин, регулярно курящих марихуану, репродуктивная способность снижается.

## Кошачий микроклимат

По данным Парижской академии наук, в мире насчитывается более 400 миллионов домашних кошек, около 60 миллионов из которых живут в США. Врачи считают, что эти животные способствуют более благоприятному микроклимату в семье и хорошему самочувствию. Однако кошки могут стать причиной аллергических заболеваний, поражений глистами и паразитическими насекомыми. Специалисты рекомендуют держать дома не более одного животного, регулярно показывая его ветеринару.

## Магнитные стельки от гипертонии

Известно, что при резких климатических изменениях и магнитных бурях люди с повышенным давлением чувствуют себя плохо. Новосибирские ученые сконструировали оригинальную обувь со встроенными в стельку магнитами, которая позволит избежать гипертонического криза и различных недомоганий. Особенно полезна «магнитная» обувь пожилым гипертоникам, вынужденным принимать большие дозы лекарств и постоянно страдающим головной болью. Кроме того, она помогает при лечении артритов и артрозов ног, снижает мышечную усталость и улучшает состояние кожных покровов на ступнях.

## Капля никотина убивает лошадь, но лечит людей

То, что курение вредит здоровью, — ни для кого не новость. Однако японские биохимики нашли способ сделать вредную привычку полезной для здоровья.

Как известно, капля никотина убивает лошадь. Специалисты крупной биохимической компании создали новый препарат, который превращает смертельное вещество в никотиновую кислоту, то есть в полезный витамин В. Как сообщает газета «Йомиури», многочисленные эксперименты показали, что новинка поглощает все вредные смолы, превращает в витамин В более 80 процентов никотина, а сигаретному дыму придает приятный аромат.

Препарат не только прошел все испытания, но и пользуется спросом у японских курильщиков.



# ТВ-программа

## Понедельник 19 февраля

### ОРТ

Утренние профилактические работы

15.00 Новости.  
15.20 Звездный час.  
15.45 ...До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки". Сериал.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Космический Вавилон". Спецрепортаж.  
18.45 Жди меня.  
19.40 "Кто хочет стать миллионером?". Телеигра.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Сериал "Секретные материалы".  
23.45 Анатолий Собчак. Жизнь на пределе.

0.20 Ночные новости.  
0.35 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. 30 км.

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50, 7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
8.30 Москва -- Минск.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Комедия "Бинго Бинго".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста". Сериал.  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Каламбур.  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
С 17.30 до 19.00 передачи ГТРК «Саратов».  
19.00 Н.Гундарева, А.Васильев, Е.Стеблов и И.Верник сериале "Любовь.RU".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Большой репортаж. Василий Антипов. "Время

года -- полярная ночь".  
21.25 "Аншлаг" и К.  
22.35 Михаил Жванецкий. "Простые вещи".  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 "Из Ленинграда в Петербург". Вечер памяти Анатолия Собчака.  
0.50 Спорт за неделю.

### НТВ

6.00, 10.00 "Сегодня утром".  
8.55 "Улицы разбитых фонарей".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.00, 14.00, 16.00 "Сегодня".  
12.30 "Вчера в Итогах".  
13.45 "Куклы".  
14.30 "Итого" с Виктором Шендеровичем.  
15.00 "Старый телевизор".  
16.35 "Дог-шоу "Я и моя собака".  
17.20 "Впрок".  
17.40 "Футбольный клуб".  
18.40 "Криминал".  
19.00, 22.00 "Сегодня".  
19.25 "Герой дня".  
19.50 "Экстрадиция III".

22.50 "Тушите свет".  
23.00 "Рожденный ворами".  
0.05 "Час Быка".  
0.20 "Сегодня в полночь".  
0.45 "Антропология".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.55, 0.00 "События. Время московское".  
6.05, 7.15, 8.10 "Настроение".  
8.55 "Момент истины".  
9.35, 23.45 "Петровка, 38".  
9.45 "Моя дорогая Изабель".  
10.35 "Магазин на экране".  
11.15 "Дата".  
12.15 "Крестная мать".  
13.15 "Карпуша". Мультфильм.  
13.30 "Деловая Москва".  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.25 "На помощь!".  
15.30 "Полевая почта".  
16.30 "Москва Гиляровского".  
17.20 "Мульти-пулти". Программа для детей.  
17.30 Телестадиян. "Сюрпризы Сан-Антоня". Горонолыжный спорт.  
18.00 Премьера. "Ступеньки". Программа для детей.  
20.40 "Особая папка".  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "возмездие".  
23.15 "Времечко".  
0.20 "Ночной полет".  
0.50 "Легенды Арапата".  
0.55 "Интернет-кафе".

### ТВ-6

нов по футболу".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.55, 0.00 "События. Время московское".  
6.05, 7.15, 8.10 "Настроение".  
8.50 "Газетный дождь".  
9.00 "Секретные материалы: расследование ТВЦ".  
9.25, 23.45 "Петровка, 38".  
9.35 "Моя дорогая Изабель".  
10.35 "Магазин на экране".  
11.15 "Дата".  
12.15 "Крестная мать".  
13.15 "Светлячок №7". Мультфильм.  
13.30 "Деловая Москва".  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.25 "Как добиться успеха. Доктор Богданов".  
15.30 "Интернет-кафе".  
16.30 "Москва Гиляровского".  
17.20 "Мульти-пулти".  
17.30 Телестадиян. "На пятак". Хоккейное обозрение.  
18.00 "Выход рядом".  
20.10 "Лицом к городу".  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "возмездие".  
23.15 "Времечко".  
0.20 "Ночной полет".  
0.50 "Легенды Арапата".  
0.55 "Открытый проект".

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 "День за днем".

6.00, 7.00, 13.00 "День за днем".  
6.45, 18.40, 22.35, 0.55 "Дорожный патруль".  
9.00, 15.00, 22.55 Новости.  
9.10 "День пантеры". Х/ф.  
11.00 "Все в сад!".  
11.25 "Про любовь".  
12.05 "Скандалы недели".  
14.30 "Star Start".  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка". Сериал.  
16.50, 23.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 "Театральный понедельник".  
19.25 "ПЕТЕРС поп-шоу".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Вы - очевидец" с И.Усачевым.  
21.30 "Пси-фактор: избранное".  
23.15 "Алло, алло!". Сериал.  
0.25 "Сеть".

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Динозаврики".  
7.30 "Еноты". Мультсериал.  
8.00 "Симпсоны".  
8.30 "Анатомия зла".  
8.45 "Клуб "Белый попугай".  
9.30, 14.30, 18.30, 1.05 Новости.  
9.45 Боевик "Черный Пес".  
11.35 "Магазин на экране".  
12.05 Драма "Как быть любимой" (Польша).  
14.20 Телемагазин.  
14.45, 20.00 "Случайный свидетель".  
15.15 "Телеспецназ".  
15.30 "Пляж".  
16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".

17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 "Третий лишний".  
19.00 "Гресия".  
20.30 "Обозрение".  
21.00 "МЭШ".  
21.30 "Симпсоны".  
22.00 "Пароль - "Вечность".  
23.05 Боевик "Полицейский двухтысячного года".

### ТНТ

7.00, 15.30 "Приключения Педдингтонского медвежонка".  
7.30 "На свежую голову!".  
9.00 "Марисоль". Сериал.  
10.00, 18.30 "Из жизни женщины".  
10.30 "Сегоднячко" за неделю.  
11.25 "Магазин на диване".  
11.35 "На краю вселенной-2".  
13.30 Телемагазин.  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-2".  
16.30 "Власть желания".  
17.30 "Мой зоологический словарь". Док.сериал.  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.45 "Глобальные новости".  
19.30 "Салон красоты".  
20.30, 23.25 "Сегоднячко".  
21.00 "Сегодня в столице".  
21.30 "Семья вурдалаков". Триллер.  
23.40 "Страсти по Соловьеву".  
0.10 "Такая разная Трейси".

## Вторник 20 февраля

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.55 "Кто хочет стать миллионером?". Телеигра.  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.00 А.Збруев и И.Скляр в фильме "Батальоны просят огня". 1-я серия.  
14.10 Жди меня.  
15.00 Новости.  
15.20 Царь горы.  
15.45 ...До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Атлантида. Поиск продолжается".  
18.55 Как это было. "Маршал Жуков. Отставка". 1957 год.  
19.40 "Что сказал покойник".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.

22.00 А.Булдаков в остросюжетном фильме "В двух шагах от "Рая".  
23.40 "Русский экстрим". Прыжок в бездну.  
0.10 Ночные новости.  
0.25 Мистический триллер "Полтергейст-3".

### РТР

Утренние профилактические работы

14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда". Сериал.  
15.55 Сам себе режиссер.  
16.25 Сериал "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Вечерний экран. Новости.  
\*17.35 Ой, ты, масленица-кукошейка!..  
\*18.20 "Театральная площадь". Сосновский. Ч.II.  
\*18.30 "Губерния". Информационная программа.  
19.00 "Любовь.RU". Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 В.Литвинов и Н.Прокопович в боевике "Золото партии".  
22.30 "Россия - начало".

Док. сериал.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Местное время. Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Мужчина и женщина. Элина Быстрицкая.  
0.50 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины 10 км. Двоеборье эстафета 4x5.

### НТВ

6.00, 10.00 "Сегодня утром".  
8.55, 19.50 "Экстрадиция III".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.00, 14.00, 16.00 "Сегодня".  
12.25 "Не ходите, девки, замуж". Комедия.  
14.30 "Криминал". "Чисто-сердечное признание".  
15.00 "Старый телевизор".  
16.30 "Белые волки". 1-я серия. Сериал.  
17.10 "ТАСС уполномочен заявить...".  
18.40 "Криминал".  
19.00, 22.00 "Сегодня".  
19.25 "Герой дня".  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Манчестер Юнайтед" (Англия) - "Валенсия" (Испания).  
1.00 "Сегодня в полночь".  
1.25 "Дневник Лиги чемпионов по футболу".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.55, 0.00 "События. Время московское".  
6.05, 7.15, 8.10 "Настроение".  
8.50 "Газетный дождь".  
9.00 "Секретные материалы: расследование ТВЦ".  
9.25, 23.45 "Петровка, 38".  
9.35 "Моя дорогая Изабель".  
10.35 "Магазин на экране".  
11.15 "Дата".  
12.15 "Крестная мать".  
13.15 "Светлячок №7". Мультфильм.  
13.30 "Деловая Москва".  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.25 "Как добиться успеха. Доктор Богданов".  
15.30 "Интернет-кафе".  
16.30 "Москва Гиляровского".  
17.20 "Мульти-пулти".  
17.30 Телестадиян. "На пятак". Хоккейное обозрение.  
18.00 "Выход рядом".  
20.10 "Лицом к городу".  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "возмездие".  
23.15 "Времечко".  
0.20 "Ночной полет".  
0.50 "Легенды Арапата".  
0.55 "Открытый проект".

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 "День за днем".

6.45, 18.40, 22.35, 2.10 "Дорожный патруль".  
9.00, 15.00, 22.55 Новости.  
9.10 "Свободная страна". Х/ф.  
11.00, 21.30 "Пси-фактор: избранное".  
12.00 "Катастрофы недели".  
13.00 "День за днем".  
14.30 "ПЕТЕРС поп-шоу".  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50, 23.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 "БИС".  
19.25 "ПЕТЕРС поп-шоу".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "СВ-шоу".  
23.15 "Алло, алло!".  
0.25 "Любовь зла...". Х/ф.

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Динозаврики".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
9.30, 14.30, 18.30, 1.05 Новости.  
9.45 Боевик "Полицейский двухтысячного года".  
11.35 "Магазин на экране".  
12.05 Драма "Шум и ярость".  
14.20 Телемагазин.  
14.45 "Случайный свидетель".  
15.15 "Телеспецназ".  
15.30 "Пляж".  
16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 "Третий лишний".

19.00 "Гресия".  
20.00 "Случайный свидетель".  
20.30 "Обозрение".  
21.00 "МЭШ".  
23.05 Билли Коннолли и Шерон Стоун в гангстерской комедии "Красавчик Джо".  
1.20 Драма "Шум и ярость".

### ТНТ

7.00, 15.30 "Приключения Педдингтонского медвежонка".  
7.30 "На свежую голову!".  
9.00 "Марисоль". Сериал.  
10.00, 18.30 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Салон красоты".  
11.25 "Магазин на диване".  
11.35 "Семья вурдалаков". Триллер.  
13.30 Телемагазин.  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-2".  
16.30 "Власть желания".  
17.30 "Мой зоологический словарь".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.45 "Глобальные новости".  
20.30, 23.25 "Сегоднячко".  
21.00 "Сегодня в столице".  
21.30 "Там хорошо, где нас нет". Мелодрама.  
23.40 "Страсти по Соловьеву".  
0.10 "Такая разная Трейси".

21.00 Время.

20.50 Концертная студия

нов по футболу".

днем".

16.30 "Похоронная команда".



18.55 "Как это было". "Маршал Жуков. Отставка". 1957 год.  
19.40 "Что сказал покойник".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.

## Среда 21 февраля

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 "Что сказал покойник".  
11.15 "Все путешествия команды Кусто". "Атлантида. Поиск продолжается".  
11.40 История одного шедевра. Н.Ге. "Тайная вечеря".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.00 "Батальоны просят огня". 2-я серия.  
14.20 Как это было. "Маршал Жуков. Отставка". 1957 год.  
15.00 Новости.  
15.20 Зов джунглей.  
15.45 ...До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Метель в джунглях".  
18.55 Человек и закон.  
19.40 "Кто хочет стать миллионером?". Телеигра.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!

20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 В.Литвинов и Н.Прокопович в боевике "Золото партии".  
22.30 "Россия - начало".

21.00 Время.  
22.00 Д.де Вито в комедии "Жестянщики".  
0.10 Цивилизация.  
0.40 Ночные новости.  
0.55 Мистический триллер "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
8.30 Мультфильм.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Боевик "Золото партии".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Планета КВН.  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Давай поговорим.  
\*17.50 Мультфильм.  
\*18.00 Музыкальный альбом.  
\*18.30 "Губерния". Информационная программа.  
19.00 Сериал "Любовь.RU".  
20.00 Вести.  
20.30 Местное время. Вечерние новости.

19.25 "Герой дня".  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Манчестер Юнайтед" (Англия) - "Валенсия" (Испания).  
1.00 "Сегодня в полночь".  
1.25 "Дневник Лиги чемпионов по футболу".

20.50 Концертная студия "Россия". Гала-концерт солистов Мариинского театра в Большом театре.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Местное время. Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 "Бабник-2". Комедия.

### НТВ

6.00, 10.00 "Сегодня утром".  
8.55, 10.20 "Экстрадиция III".  
11.15 "Леопольд и золотая рыбка". Мультфильм.  
11.30 "Без рецепта".  
12.00, 14.00, 16.00 "Сегодня".  
12.25 "Танкер "Дербент".  
14.25 "Среда".  
14.45 "Ушастик". Мультфильм.  
15.00 "Старый телевизор".  
15.45 "Сестрички-привычки". Мультфильм.  
16.30 "Белые волки". Сериал.  
17.10 "ТАСС уполномочен заявить...".  
18.40 "Криминал".  
19.00, 22.00 "Сегодня".  
19.45 Футбол. Лига чемпионов "Спартак" (Москва, Россия) - "Бавария" (Мюнхен, Германия).  
22.50 "Футбольный клуб".  
0.10 "Сегодня в полночь".  
0.35 "Антропология".  
1.30 "Дневник Лиги чемпионов по футболу".

23.15 "Времечко".  
0.20 "Ночной полет".  
0.50 "Легенды Арарата".  
0.55 "Открытый проект".

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 "День за днем".

нов по футболу".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.55, 0.00 "События. Время московское".  
6.05, 7.15, 8.10 "Настроение".  
8.50 "Газетный дождь".  
9.00 "Версты". Путешествие в Россию.  
9.40, 23.45 "Петровка, 38".  
9.50 "Моя дорогая Изабель".  
10.35 "Магазин на экране".  
11.15 "Дата".  
12.20 "Крестная мать".  
13.15 "Пустомеля". Мультфильм.  
13.30 "Деловая Москва".  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.25 "Дамский клуб".  
15.30 "Как вам это нравится?".  
16.30 "ВПК без грифа "Секретно".  
17.20 "Мульти-пульти".  
17.30 Телестадия. "Мотодром".  
18.00 "Секреты Фемиды".  
20.40 "Российские тайны: расследование ТВЦ".  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "возмездие".  
23.15 "Времечко".  
0.20 "Ночной полет".  
0.50 "Легенды Арарата".  
0.55 "Открытый проект".

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 "День за

14.20 Телемагазин.  
14.45 "Случайный свидетель".  
15.15 "Телеспецназ".  
15.30 "Пляж".  
16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 "Третий лишний".

днем".  
6.45, 18.40, 22.30, 2.25 "Дорожный патруль".  
9.00, 15.00, 22.55 Новости.  
9.10 "Смелые люди". Х/ф.  
11.05, 21.30 "Пси-фактор: избранное".  
12.05 "Пальчики оближешь".  
12.30 "Х-фактор".  
14.30 "ПЕТЕРС поп-шоу".  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 "Наши любимые животные".  
19.25 "ПЕТЕРС поп-шоу".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Я сама".  
23.15 "Алло, алло!".  
23.50 ДИСК-канал.  
0.25 "Все взаимно". Худ. фильм.

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Динозаврики".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30 "Пароль - "Вечность".  
9.30, 14.30, 18.30, 1.00 Новости.  
9.45 Гангстерская комедия "Красавчик Джо".  
11.35 "Магазин на экране".  
12.05 Шпионская драма "Идущие на смерть".  
14.20 Телемагазин.  
14.45 "Случайный свидетель".  
15.15 "Телеспецназ".  
15.30 "Пляж".

15.25, 0.45 "Глобальные новости".  
20.30, 23.25 "Сегоднячко".  
21.00 "Сегодня в столице".  
21.30 "Там хорошо, где нас нет". Мелодрама.  
23.40 "Страсти по Соловьеву".  
0.10 "Такая разная трейси".

16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 "Третий лишний".  
19.00 "Гресия".  
20.00 "Случайный свидетель".  
20.30 "Обозрение".  
21.00 "МЭШ".  
22.00 Сериал "Зона тьмы".  
23.05 Боевик "Последний нокдаун".  
1.15 "Идущие на смерть".

### ТНТ

7.00, 15.30 "Приключения Педдингтонского медвежонка".  
7.30 "На свежую голову!".  
9.00 "Марисоль".  
10.00 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Салон красоты".  
11.25 "Магазин на диване".  
11.35 "Там хорошо, где нас нет". Мелодрама.  
13.30 Телемагазин.  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-2".  
16.30 "Власть желания".  
17.30 "Мой зоологический словарь".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.55 "Глобальные новости".  
20.30, 23.35 "Сегоднячко".  
21.00 "Сегодня в столице".  
21.30 "О боже, любовник моей матери и сын мясника". Комедия.  
23.50 "Страсти по Соловьеву".  
0.20 "Такая разная Трейси".

## Четверг 22 февраля

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 "Кто хочет стать миллионером?". Телеигра.  
11.10 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Метель в джунглях".  
11.40 История одного шедевра. В.Васнецов. "Ковер Самолет".  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.05 "Батальоны просят огня". 3-я серия.  
14.20 Человек и закон.  
15.20 Программа "100%".

15.45 ...До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Путешествие в машине времени".  
18.55 Процесс.  
19.40 "Что сказал покойник".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 В.Меньшов и А.Розенбаум в боевике "Чтобы выжить".  
0.05 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. Эстафета 4x10 км.  
1.00 Ночные новости.  
1.15 Мистический триллер "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Открытая таможня.  
8.40 Мультфильм.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Гала-концерт солистов Мариинского театра в Большом театре.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Джентльмен-шоу.  
16.25 Сериал "Простые ис-

тины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Воробей.  
\*17.45 Губерния в лицах.  
\*18.05 На фестивале академических хоров, посвященном 100-летию М.В.Тельтвесской.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Любовь.RU". Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 "Марш Турецкого".  
22.30 "Откройте, милиция". Док. сериал.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Местное время. Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Фильм Ф.Лавро "Берег правый, берег левый".

### НТВ

6.00, 10.00 "Сегодня утром".  
8.55, 19.50 "Экстрадиция III".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.00, 14.00, 16.00 "Сегодня".  
12.25 "Пограничный пес Алый". Остросюжетный фильм.  
14.30 "Путешествия натуралиста".  
15.00 "Старый телевизор".  
16.30 "Белые волки".  
17.05 "Семнадцать мгновений весны". 1-я серия.  
18.40 "Криминал".  
19.00, 22.00 "Сегодня".  
19.25 "Герой дня".  
21.00 "Независимое расследование с Николаем Николаевым".  
22.50 "Тушите свет".

23.00 "Рожденный вора".  
0.05 "Час Быка".  
0.20 "Сегодня в полночь".  
0.45 "Антропология".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.55, 0.00 "События. Время московское".  
6.05, 7.15, 8.10 "Настроение".  
8.50 "Газетный дождь".  
9.00 "Квадратные метры".  
9.25, 23.45 "Петровка, 38".  
9.35 "Моя дорогая Изабель".  
10.35 "Магазин на экране".  
11.15 "Дата".  
12.20 "Крестная мать".  
13.15 "Мы за солншком идем". Мультфильм.  
13.30 "Деловая Москва".  
14.15 "Инспектор Деррик".



15.25 "Дамские штучки".  
15.30 "Мода pop-stop".  
16.30 "ВПК без грифа "Секретно".  
17.20 "Мульти-пульти".  
17.30 Телестадия. "За рулем".  
18.00 "Команда на Марс". Телеигра.  
20.40 "Петербургские тайны".  
21.50 Чемпионат Европы по мини-футболу. Россия - Италия. Передача из спортивного комплекса "Лужники".  
23.15 "Времечко".  
0.20 "Ночной полет".

0.50 "Легенды Апарата".  
0.55 "Открытый проект".

### ТВ-6

Утренние профилактические работы

15.00 Новости.  
15.15 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.30 Телемагазин.  
16.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.35 "Дорожный патруль".  
18.45 "Фасон".  
19.25 "ПЕТЕРС поп-шоу".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Я - супермодель".

21.35 "Пси-фактор: избранное".  
22.40 "Дорожный патруль".  
23.00 Новости.  
23.20 "Алло, алло!".  
23.55 ДИСК-канал.  
0.30 "Ночи Малибу". Сериал.

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Динозаврики".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 22.00 "Зона тьмы".  
9.30, 14.30, 18.30, 1.10 Новости.  
9.45 Боевик "Последний

нокдаун".  
11.35 "Магазин на экране".  
12.05 Киноальманах "Вождь краснокожих и другие".  
14.20 Телемагазин.  
14.45, 20.00 "Случайный свидетель".  
15.15 "Телеспецназ".  
15.30 "Пляж".  
16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 "Третий лишний".  
19.00 "Гресия".  
20.30 "Обозрение".  
21.00 "МЭШ".  
23.05 Триллер "Улыбка мер-

твеца".  
01.25 Киноальманах "Вождь краснокожих и другие".

### ТНТ

7.00, 15.30 "Приключения Педдингтонского медвежонка".  
7.30 "На свежую голову!".  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 "Из жизни женщины".  
10.30, 19.30 "Салон красоты".  
11.25 "Магазин на диване".  
11.35 "О боже, любовник моей матери и сын мясника". Комедия.

13.30 Телемагазин.  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекс Мак-2".  
16.30 "Власть желания".  
17.30 "Мой зоологический словарь".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.05 "Глобальные новости".  
20.30, 23.45 "Сегоднячко".  
21.00 "Сегодня в столице".  
21.30 "Злой умысел". Триллер.  
0.00 "Страсти по Соловьеву".  
0.30 "Такая разная Трейси".

## Пятница 23 февраля

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Сериал "Что сказал покойник".  
11.15 "Все путешествия команды Кусто". "Путешествие в машине времени".  
11.45 История одного шедевра. П.Корин. "Александр Невский".  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.10 "Батальоны просят огня". 4-я серия.  
14.25 Смехопанорама.  
15.20 В.Артмане и С.Столяров в приключенческом фильме "Туманность Андромеды".  
16.25 Мультиазбука.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 А.Панкратов-Черный и В.Стеклов в боевике "Горячая точка".  
19.40 Поле чудес.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.55 О.Газманов в праздничном концерте "Господа офицеры".  
23.45 Ночные новости.

0.00 Б.Галкин в приключенческом фильме "Ожидание полковника Шалыгина".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Местное время. Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
8.30 Тысяча и один день.  
8.40 Мультфильм.  
\*8.50 Местное время. Пресс-релиз.  
9.15 Сериал "Марш Турецкого".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "Очечник". Передача для пожилых и не только.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Худ. фильм "Затерянный мир. Жажда крови".  
17.00 Вести.  
17.30 К Дню защитников Отечества. Торжественный вечер и праздничный концерт.  
20.00 Вести.  
\*20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 Худ. фильм "В зоне особого внимания".

22.45 Худ. фильм "Ответный ход".  
0.25 Дежурная часть.  
0.35 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. Эстафета 4x5.  
1.35 Звуковая дорожка.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Экстрадиция iii".  
10.20 "Любовь и тайны сансет бич".  
12.00, 14.00, 16.00 "Сегодня".  
12.25 Наше кино. "Выйти замуж за капитана".  
14.30 "Один день". Программа К.Набутова.  
15.00 "Старый телевизор".  
16.30 "Улица Сезам".  
17.05 "Семнадцать мгновений весны".  
18.40 "Криминал".  
19.00, 22.00 "Сегодня".  
19.35 "Глас народа". Программа Светланы Сорокиной.  
21.05 "О, счастливчик!".  
22.50 "Тушите свет".  
23.00 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
23.40 Час сериала. "Рожденный ворами".  
0.40 Мир кино. "Попутчик".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 19.55, 0.00 "События".

Время московское".  
6.05, 7.15, 8.10 "Настроение".  
8.50 "Газетный дождь".  
9.00 "Сентиментальный марш". Ритуал посвящения в суворовцы.  
9.25, 23.45 "Петровка, 38".  
9.35 "Моя дорогая Изабель".  
10.35 "Магазин на экране".  
11.15 "Дата".  
12.20 "Крестная мать".  
13.15 "Последняя охота". Мультфильм.  
13.30 "Деловая Москва".  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.25 "МГИМО. Мастер-класс".  
15.30 "Поле битвы за жизнь".  
16.30 "ВПК без грифа "Секретно".  
17.20 "Мульти-пульти".  
17.30 "Телевизионная экологическая служба".  
18.00 "Горько!".  
20.40 "Аты-баты, шли солдаты...".  
22.20 Чемпионат Европы по мини-футболу. Россия - Нидерланды. Передача из "Лужников".  
23.15 "Времечко".  
0.20 "Русский век".  
0.55 "Легенды Апарата".  
1.00 "Исповедальня". Драма.

### ТВ-6

6.45, 18.40, 0.25, 1.40 "Дорожный патруль".  
7.00 "День за днем".  
9.00, 15.00, 20.00, 0.05 Но-

вости.  
9.10 "Два бойца".  
10.40, 15.15, 16.30 Телемагазин "Спасибо за покупку!".  
11.00 "Пси-фактор: избранное". Сериал.  
12.05 "БИС".  
12.30 "Без вопросов". Новости из жизни звезд.  
13.00 "День за днем".  
14.30 "Петерс поп-шоу".  
15.30 "Тропиканка".  
16.45, 0.35 ДИСК-канал.  
18.00 "АМБА-ТВ".  
18.50 "Самые громкие преступления XX века".  
20.30 Премьера! "Ночные грехи".

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Динозаврики".  
7.30 "Еноты". Мультсериал.  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30 "Зона тьмы". Сериал.  
9.30, 14.30, 18.30, 0.40 Новости.  
9.45 "Улыбка мертвеца".  
11.35 "Магазин на экране".  
12.05 "Девушка из банка" (Польша).  
13.50 "1/52".  
14.20 Телемагазин.  
14.45, 20.00 "Случайный свидетель".  
15.15 "Телеспецназ".  
15.30 "Пляж".  
16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 "Третий лишний".

19.00 "Гресия".  
20.30 "Обозрение".  
21.00 "Маленькая страна".  
22.00 "Альфред Хичкок представляет".  
22.35 "Военная тайна".  
23.10 "Афганский излом" (Россия - Италия). 1-я серия.  
0.55 "Афганский излом". 2-я серия.

### ТНТ

7.00, 15.30 "Приключения Педдингтонского медвежонка".  
7.30 "На свежую голову!".  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 "Из жизни женщины".  
10.30 "Салон красоты".  
11.25 "Магазин на диване".  
11.35 "Подвиг разведчика".  
13.30 Телемагазин.  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекс Мак-2".  
16.30 "Власть желания".  
17.30 "Мой зоологический словарь". Док.сериал.  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.10 "Глобальные новости".  
19.30 "Земля: последний конфликт".  
20.30, 23.20 "Сегоднячко".  
21.00 "Сегодня в столице".  
21.30 "Телекоктейль на троих".  
22.05 Русский боевик. "Охота на золушку".  
23.35 "Первые лица". Гарик Сукачев.  
0.15 "Ночной канал".

## Суббота 24 февраля

### ОРТ

8.00 Новости.  
8.15 Программа "100%".  
8.40 Мультсериал: "Стойкий оловянный солдатик".  
8.55 Комедия "Альф".  
9.25 Играй, гармонь любви!

### РТР

7.30 Диалоги о рыбалке.  
7.55 Лирическая комедия "Ключи от неба".  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 "Телепузики". Программа для детей.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.45 Сто к одному.  
11.35 Сам себе режиссер.  
12.05 Каламбур.  
12.35 Почта РТР.

### НТВ

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Улица Сезам".  
8.40 "Закон джунглей".  
9.10 "О, счастливчик!".  
10.20 "Криминал". "Чистосердечное признание".  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 "Полундра". Семейная игра.  
12.25 Наше кино. "Интервенция".

9.20 "Отчего, почему?". Программа для детей.  
10.15 "Наш сад".  
10.30 "Как вам это нравится?".  
11.00, 14.00, 22.50 "События. Время московское".  
11.15 "Городское собрание".  
11.45 "Там, на неведомых дорожках". Сказка.  
12.50 "Добрыня Никитич". Мультфильм.  
13.15 "Версты".  
14.20 "Высокая горка". Мультфильм.  
14.40 "Детектив-шоу".

12.20 "Без вопросов".  
13.00, 20.00 Новости.  
13.15 "Фасон".  
13.55 "Мое кино" с Виктором Мережко".  
15.35 "Наши любимые животные".  
16.05 Телемагазин.  
16.20 "Про больших и маленьких". Мультфильм.  
16.30 "Феномен доктора Назаралиева".  
16.40 "СВ-шоу".  
17.40 "Я сама".  
19.00 "Скандальное недели".  
20.15 Премьера! "Девятые врата".

17.45 "Несчастный случай".  
18.15 "Тридцать девять ступеней" (Англия).  
20.30 "Обозрение".  
21.30 "Штайнер - Железный Крест" (Англия-ФРГ).  
0.10 "Метро".  
0.25 Футбол. Английская премьер-лига.  
2.35 Ночной музыкальный канал.

### ТНТ

8.00, 13.30 "Дети Ноя".  
8.30 "Сыщики-любители экстра-класса".



8.00 Новости.  
8.15 Программа "100%".  
8.40 Мультсериал: "Стойкий оловянный солдатик".  
8.55 Комедия "Альф".  
9.25 Играй, гармонь любимая!  
10.00 Новости.  
10.10 Смак.  
10.30 Смехопанорама.  
11.10 Месть Петра Великого в фильме "Царевич Алексей".  
13.15 Седьмое чувство.  
14.05 Здоровье.  
14.45 История одного шедевра. Русский музей.  
15.00 Новости.  
15.10 "Китайский городской".  
16.05 Дисней клуб: "Утиные истории".  
16.30 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Двоеборье. 7,5 км.  
17.15 В мире животных.  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 "Серебряный шар". Александр Фадеев.  
19.10 Коломбо в детективе "Маскарад".  
21.00 Время.  
21.40 "Грэмми-2001". Русская версия.  
1.00 К.Уокен в триллере "Влечение".

10.00 Доброе утро, страна!  
10.45 Сто к одному.  
11.35 Сам себе режиссер.  
12.05 Каламбур.  
12.35 Почта РТР.  
13.00 "Комиссар Рекс".  
14.00 Вести.  
14.20 "Виктория". Фестиваль солдатской песни.  
\*16.00 Вечерний экран. "Губерния. Семь дней". Аналитическая программа.  
\*16.30 Провинция.  
\*16.45 Секундомер.  
\*17.00 "Аллаху Акбар". Передача для мусульманского населения области.  
\*17.30 Три желания.  
18.00 Моя семья.  
19.00 Сериал "Затерянный мир. Жажда крови".  
20.00 Вести в субботу.  
20.50 Городок.  
21.25 Комедия "День святого Валентина".  
22.50 Триллер "Акулы".  
0.40 Кинескоп. Берлинский кинофестиваль 2001 года.

10.20 Криминал. Чисто-сердечное признание".  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 "Полундра". Семейная игра.  
12.25 Наше кино. "Интервенция".  
14.35 "В нашу гавань заходили корабли".  
15.40 "Свидетель века".  
16.00 "Сегодня".  
16.35 "Интересное кино".  
17.15 "Дог-шоу "Я и моя собака".  
17.55 "Новые приключения ники".  
19.00, 22.00 "Сегодня".  
19.45 "Герой дня без галстука".  
20.15 "О, счастливчик!".  
21.00 "Улицы разбитых фонарей". "Ля-ля-фа".  
22.15 "Итого" с Виктором Шендеровичем.  
22.45 Наше кино. "Офицеры".  
0.35 "История Адели Г.". **ТВЦ**  
7.30 "Зимушка-зима". Фольклорная программа.  
7.55 "Грозные камни".  
8.45 "Если падают звезды". Мультфильм.

11.15 "Время московское".  
11.45 "Там, на неведомых дорожках". Сказка.  
12.50 "Добрыня Никитич". Мультфильм.  
13.15 "Версты".  
14.20 "Высокая горка". Мультфильм.  
14.40 "Детектив-шоу".  
15.25 "Национальный интерес".  
16.05 "Жюли Леско".  
17.50 "Антимония".  
19.00 "Каменская". "Стечение обстоятельств". Сериал.  
20.00 "Постскриптум".  
20.45 "Нежный полицейский". Детективная комедия.  
23.05 "Хорошо, Быков".  
23.20 "Мода non-stop".  
23.50 "Стать знаменитым...". Муз. программа.  
1.00 "Карта человеческого сердца". Драма. **ТВ-6**  
7.00 "Все взаимно".  
8.50, 18.40, 0.30 "Дорожный патруль".  
9.05 "Ваша музыка". Анастасия.  
9.55 ДИСК-канал.  
10.30 "Про любовь".  
11.15 "Театральный понедельник".  
11.45 "Пальчики оближешь".

16.05 Телемагазин.  
16.20 "Про больших и маленьких". Мультфильм.  
16.30 "Феномен доктора Назаралиева".  
16.40 "СВ-шоу".  
17.40 "Я сама".  
19.00 "Скандалы недели".  
20.15 Премьера! "Девятые врата".  
22.45 День рождения Аркадия Укупника в "Кристалле".  
0.45 "Последняя песнь мифунэ". **Ren-TV**  
8.00 Музыкальный канал.  
8.30, 16.50 "Динозаврики". Мультсериал.  
9.00, 21.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
9.30 "Мир спорта глазами "Жиллетт".  
10.00 "По прямой".  
11.55 "Анатомия катастрофы: без предупреждения".  
12.30 "Элли Макбил".  
13.30, 17.30 Новости.  
13.45 "Одинокое плавание".  
16.00 "Анатомия зла". История одного преступления.  
16.20 "Похоронная команда". Мультсериал.  
17.15 Телемагазин.

0.10 "Метро".  
0.25 Футбол. Английская премьер-лига.  
2.35 Ночной музыкальный канал. **ТНТ**  
8.00, 13.30 "Дети Ноя".  
8.30 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30 "Из жизни женщины".  
10.00 "Птички". Мультсериал.  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске". Мультсериал.  
11.30 "Охота на золушку".  
12.40 "Сегоднячко" за неделю.  
14.00 "Час Дискавери".  
15.00 "Европейская футбольная неделя".  
16.00 "Сыщики-любители экстра-класса". Сериал.  
17.00 "На краю вселенной-2".  
18.00 "Антология юмора".  
19.00 "Из жизни женщины".  
Полезные советы.  
19.25, 1.20 "Глобальные новости".  
19.30 "Земля: последний конфликт".  
20.30 "Титаны реслинга на ТНТ".  
21.30 "Скрытой камерой".  
22.05 "Охота на золушку".  
23.20 "Месть ангела". Боевик.

## Воскресенье 25 февраля

### ОРТ

7.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.  
8.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.  
8.40 Дисней-клуб: "Аладдин".  
9.05 Утренняя звезда.  
10.00 Новости.  
10.10 "Непутевые заметки" с Дм.Крыловым.  
10.30 Пока все дома.  
11.10 КВН-2001.  
13.30 Клуб путешественников.  
14.10 Эх, Семеновна!  
14.45 Сокровища Кремля.  
15.00 Новости.  
15.10 Сериал "Китайский городской".  
16.05 Дисней клуб: "Чип и Дейл".  
16.35 Умницы и умники.  
17.00 Живая природа "Хищники: Охотники поневоле".  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Боевик "В последнюю очередь".  
20.05 П.Суэйзи и Д.Мур в суперфильме "Привидение".  
22.30 Времена.  
23.45 "На футболе" с Виктором Гусевым.  
1.15 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. 30 км.

0.25 Фильм Е.Кавалеровича "Мать Иоанна от ангелов". **РТР**

7.30 "Жар-птица". Фильм-сказка.  
9.00 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.35 Доброе утро, страна!  
11.05 "Аншлаг" и К.  
12.00 Городок. Из раннего.  
12.30 Федерация.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.20 Вокруг света.  
16.25 Два рояля.  
17.20 Сам себе режиссер.  
18.00 Зеркало.  
19.20 Н.Еременко и А.Неволина в боевике "Я объявляю вам войну".  
21.00 "Комодо: остров ужаса". Остросюжетный фильм.  
22.40 Концерт групп "Машина времени" и "Воскресенье".  
1.00 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. Марафон 50 км.

### НТВ

8.00, 10.00, 12.00 "Сегодня".  
8.15 "Улицы разбитых фонарей". "Ля-ля-фа".  
9.15 "О, счастливчик!".  
10.15 Наше кино. "Порожний рейс".

12.30 "Депрессия". Психологический анализ прессы за неделю.  
13.00 Мир кино. "Биоупол".  
15.00 "Третий тайм". Программа Савика Шустера.  
16.00 "Сегодня".  
16.25 "Большие родители".  
16.55 "Без рецепта".  
17.25 "Путешествия натуралиста".  
17.55 "Новые приключения ники".  
19.00 "Итоги".  
20.40 "Куклы".  
20.55 "Улицы разбитых фонарей". "Инстинкт мотылька".  
22.10 Мир кино. "Доберман".  
0.10 "За гранью возможного". "Воскрешение".  
1.05 "Футбольный клуб" представляет Лигу чемпионов.

### ТВЦ

7.30 "Ортодокс".  
8.00 "Грозные камни".  
8.50 "Кто в лесу хозяин?". Мультфильм.  
9.15 "Отчего, почему?" Программа для детей.  
9.55 "Мир дикой природы". Док. сериал (Япония).  
10.25 "Полевая почта".  
11.00 "Московская неделя".  
11.35 "Крепкий орешек". Комедия.  
12.55 Мультфильмы.  
13.25 "Приглашает Борис Ноткин". Ирина Розанова.  
14.00, 20.00, 0.20 "События".

Время московское.  
14.20 "21 кабинет".  
14.50 "Шире круг" в Парке звезд.  
15.30 "Полет над Гнездом глухаря".  
16.20 "Дорожная сказка". Мультфильм.  
16.30 "Комиссар Наварро".  
18.05 "Слушается дело". Ток-шоу.  
18.55 "Каменская". "Стечение обстоятельств".  
20.20 Чемпионат Европы по мини-футболу. Россия - Чехия. Передача из "Лужников".  
21.05 "Момент истины".  
21.50 "Родня".  
23.45 "Деликатесы".  
0.35 "Стопудовый хит".  
1.35 "Цыганка". Мюзикл.

### ТВ-6

7.00 Премьера! "Девятые врата".  
9.15, 13.30, 18.45 "Дорожный патруль".  
9.30 "Star Старт".  
10.05 "Шоу Бенни Хилла".  
10.55 "Сеть".  
11.30 "Я знаю все!".  
12.30 "Все в сад!".  
12.55 Телемагазин.  
13.05 "Канон".  
13.55 "Самые громкие преступления XX века".  
14.55 "АМБА-ТВ".  
15.25 Телемагазин "Формула здоровья".  
15.35 "Вы - очевидец" с И.Усачевым".

16.35 "Я - супермодель. Карла Бруни".  
17.50 "Катастрофы недели".  
19.00 "Ваша музыка". Лолита.  
19.55 "Проект "охотник за тенью"-4".  
21.50 "Нежить".  
23.40 "X-фактор".  
0.15 "Донор".

### Ren-TV

8.00 Музыкальный канал.  
8.30, 16.40 "Динозаврики". Мультсериал.  
9.00, 21.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
9.30 "1/52". Спортивное обозрение.  
9.50 "Монитор". Новости из Интернета.  
10.10 "Харрисон Бергерон".  
12.05 "Анатомия катастрофы: без предупреждения".  
12.30 "Титаник: новая вежа". Док. фильм.  
13.30, 17.30 Новости.  
13.45 "Военная тайна".  
14.15 "Змеелов".  
16.00 "Параллели".  
16.20 "Похоронная команда". Мультсериал.  
17.15 Телемагазин.  
17.45 "Клуб "Белый попугай".  
18.15 "Лунный полицейский".  
20.30 "Обозрение". Информационный канал.  
21.30 "Коррупционер".  
23.50 Футбольный курьер.

0.10 "Вуковар" (Югославия).  
2.15 Ночной музыкальный канал.

### ТНТ

8.00, 13.30 "Удивительные животные".  
8.30, 16.00 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30 "Первые лица".  
10.00 "ТелеБом". Кукольное шоу.  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске". Мультсериал.  
11.30 "Охота на золушку".  
12.40 "Встреча с...". Наташа Королева.  
14.00 "Неизвестная планета".  
14.30 "Истории богатых и знаменитых". Док.сериал.  
15.00 "Суперхоккей. Неделя НХЛ".  
17.00 "На краю вселенной-2".  
18.00 "Свадьба Мюриэль". Мелодрама.  
20.15 "Капитан Пронин - внук майора Пронина". Мультфильм.  
20.30 "Встреча с...". Сергей Пенкин.  
21.30 "Скрытой камерой".  
22.05 "Однажды вечером".  
23.10 "Титаны реслинга на ТНТ".  
0.15 "Хит-парад на ТНТ".  
0.45 "Забавные игры". Триллер.



**Астропсихология****Если ваш ребенок - ОВЕН****Детский гороскоп**

Основная черта характера ребенка - Овна — бороться и быть первым.

**Положительное в характере:** энергичный, напористый, независимый, предприимчивый, первопроходец, целеустремленный, сильный, уверенный.

**Отрицательное в характере:** импульсивный, своевольный, взбалмошный, эгоцентричный, любой ценой хочет быть впереди всех, непостоянный, переменчивый, грубый, самоуверенный.

Если ваш ребенок родился под знаком Овна, приготовьтесь к тому, что сын или дочь потребуют много времени и внимания. В младенческом возрасте он подвижный, активный и любопытный уже с колыбели. Он громко плачет и требует вашего внимания. Знайте, что маленький Овен плачет только по какой-то конкретной причине: либо он мокрый или голодный, либо не может дотянуться до игрушки, которая нужна ему немедленно. У него совершенно отсутствует терпение.

Просто так, из-за одиночества, ваш ребенок никогда не плачет. Он чувствителен к температуре, поэтому в комнате должно быть тепло, но не жарко. Купание он полюбит, только когда станет старше и научится плавать. Особенно трудный период наступит, когда ребенок начинает ползать и ходить. Он все хватает, все исследует. Его привлекает все новое. Уберите все острые опасные предметы, он может пораниться. Заприте на замок всю бытовую химию. Не пускайте его на кухню, это слишком опасное место для него. Он любит карабкаться на лестницы, деревья, преодолевать препятствия. Ограничивать его

в физической активности вредно. Оборудуйте для него спортивный уголок, где он мог бы тратить свою энергию, или водите его почаще на детскую площадку. Когда ваш ребенок подрастет, он полюбит спорт, потому что его стимулирует атмосфера состязания. Вообще он любит быть первым. Но если ему это не удастся, теряет интерес к данной деятельности и ищет другую, где мог бы преуспеть. При всей энергии ему хватает упорства в достижении цели. Пытайтесь развить недостающие у него качества в детстве, потом будет поздно. Подсовывайте ему разные загадки, предлагайте построить домик из кубиков, собрать пирамиду или машину из деталей конструктора. Он может все разбросать, если не получается. Не теряйте терпения и подсуньте ту же самую задачку в другой раз.

Эти дети любят шумные игры. Их привлекают барабаны, музыкальные инструменты, издающие резкие звуки, дудки, свистки, движущиеся механизмы. Когда ребенок станет взрослее, он будет приводить в дом шумные компании приятелей. Но лучше это, чем мучиться в незнании, где он проводит свободное время.

Если ваш ребенок мальчик, он может быть довольно агрессивным. Никогда не отвечайте агрессивностью на его агрессию, жестокостью на жестокость, иначе он может вырасти жестоким и склонным к насилию. Жестокость решительно пресекайте; обращаться с ним нужно твердо, но ласково. Несмотря на бравладу, он боится, что его могут разлюбить. Не поощряйте в мальчиках любовь к оружию и к

грубым играм.

Вам придется проявить много терпения, чтобы приучить ребенка к интеллектуальным занятиям. Если вы не сделаете этого в детстве, он может вырасти физически здоровым и сильным, но грубым, пустоголовым. Приучайте его с детства к книгам. У него мало терпения, и ему трудно научиться писать и читать. Окружите его яркими привлекательными книжками. Пусть эти книжки рассказывают о благородных героях, ваш ребенок любит подвиги и приключения. Постарайтесь дать ему хорошее образование, тогда его взрослая жизнь будет гораздо богаче.

Ваш ребенок импульсивен и часто решает спор с ровесниками кулаками, именно он может стать зачинщиком драк и конфликтов. При этом у него совершенно невинный вид. Это может быть даже девочка с ангельскими голубыми глазами и трогательными льняными кудряшками. В компаниях, которые часто нарушают дисциплину в школе, заводилами почти всегда бывают Овны. Это те дети, которые не преуспели в учебе, но стремление первенствовать вылилось в иные, нежелательные формы. Бесплезно читать нотации. Лучше придумать, чем увлечь таких детей, и найти какое-нибудь более полезное поприще для приложения их энергии.

У ребенка сложно с дисциплиной. Ему трудно каждый день в одно и то же время садиться за уроки. Если вы не сможете развить у него дисциплинированность, он будет страдать от этого, когда вырастет. В результате, горячо берясь за дело, он бросит его при первых же трудностях.

Ваш ребенок честолюбив. Если вы хотите, чтобы он достиг определенной цели (стал лучше учиться), попробуйте задеть его самолюбие, заметив ему, что его товарищи учатся гораздо лучше, чем он.

**О здоровье.** Овен символизирует голову человека. У вашего ребенка могут быть головные боли, ранения, несчастные случаи. Нужно следить за состоянием зубов и ушей. Следите за тем, чтобы младенец не лежал долго в мокрых пеленках, ему это вредно. В холодную и ветреную погоду лучше не гулять. Возможны простуды, лихорадки. В школьном возрасте ребенка могут мучить ночные кошмары. Чаще всего это означает невроз, и в этом случае нужно обратиться к врачу. Но прежде попытайтесь сами найти причину. Вообще жизнеспособность вашего ребенка очень высокая.

С детьми, родившимися под знаком Овна, надо быть твердыми, неласковыми; нельзя применять физическое насилие, нельзя заставлять их сделать что-нибудь, надо постараться убедить их.

Нежелательно часто менять школу, в которой они учатся.

**В чем нуждается ваш ребенок?** Развивайте в нем привычку к дисциплине и порядку. Установите твердый режим. Научите его добиваться своей цели и не бросать начатое дело из-за трудностей. Ребенок-Овен эгоцентричен. Научите его заботиться о других. Направьте его неумную энергию в полезное русло. Постарайтесь дать ему хорошее образование. Научите его бережливому отношению к деньгам.

Л. В. Гумун, Н. П. Наумкина.

**Вот и весенние заботы На пороге**

**В мире людей и растений**

**Соточки земляники**



## Любовные интриги в мире людей и растений

Замечено давно, что у разных людей сельскохозяйственные культуры растут и плодоносят неодинаково: у кого лучше, а у кого хуже. Оказывается, между ними устанавливаются очень тонкие взаимоотношения, что-то вроде брачной совместимости. Наблюдается взаимосвязь людей, родившихся под определенным знаком зодиака, и растений, отвечающих этому знаку.

Не случайно великие садоводы Мичурин и Бербанк родились под продуктивными знаками Зодиака: первый — под Скорпионом, а второй — под Рыбами. А вот Лысенко родился под знаком Весов, которые благоприятствуют красоте и аромату возделываемых растений, но никак не продуктивности. Ему бы цветы выращивать...

А.ТРЕЙ, агроном, астролог.

### Точка зрения

### Белить или не белить?

Научными исследованиями установлено, что побеленные молодые деревца хуже растут, у них медленно утолщаются штамбы и закупориваются в коре поры. Наиболее вредными оказались известковые растворы с казеином и столярным клеем.

Побелка известковым раствором взрослых плодовых деревьев допустима, но проводить ее надо осенью, после очистки штамбов. Такая процедура является одновременно дезинфицирующим средством и мерой борьбы с поселившимися на штамбах мхами и лишайниками.

Если вы родились под знаком...	У вас будет хорошо расти...
<b>Овна</b>	Лук, чеснок, горох, редька, горчица, базилик, ревен, кресс-салат, редис, хмель, томаты, сельдерей, подсолнечник, огурцы
<b>Тельца</b>	Капуста, свекла, сельдерей, вишня, яблоня, картофель, слива, черешня, смородина
<b>Близнецов</b>	Морковь, петрушка, укроп, бобовые, репа, картофель
<b>Рака</b>	Бахчевые, огурцы, капуста, томаты, тыква, облепиха, репа, свекла, слива
<b>Льва</b>	Подсолнечник, виноград, огурцы, томаты, клубника, абрикос, сельдерей, хрен
<b>Девы</b>	Картофель, петрушка, морковь, капуста, фасоль, свекла
<b>Весов</b>	Репа, абрикос, крыжовник, морковь, укроп, малина, вишня, картофель
<b>Скорпиона</b>	Лук, чеснок, горох, редька, острый перец, редис, бахчевые, томаты, кукуруза, баклажаны, кабачки
<b>Стрельца</b>	Картофель, сладкий перец, лук, чеснок, томаты, виноград, подсолнечник
<b>Козерога</b>	Картофель, редис, свекла, черная смородина, капуста, груша, слива, яблоня, петрушка
<b>Водолея</b>	Горох, фасоль, земляника, картофель, морковь, укроп
<b>Рыб</b>	Почти все культуры, особенно влаголюбивые, бахчевые, огурцы

## Соточки земляники нам хватит...

У каждого садовода сад, о котором он мечтает, единственный и неповторимый. Однако первые вопросы, которые возникают при планировании и обустройстве сада, у всех садоводов одинаковы: сколько культур необходимо иметь на своем участке, как их лучше разместить?

Единого для всех ответа на эти вопросы быть не может.

Год может быть неурожайным или малоурожайным для одних и урожайным для других культур. Вот почему сад должен быть многопородным, с набором разных сортов. Это дает гарантию ежегодного получения продукции с участка.

Каждый садовод из большого перечня плодовых и ягодных культур выбирает лишь те, для которых условия произрастания на участке благоприятны. Не следует перегружать его большим количеством растений. В затенении они плохо растут и дают мало урожая. Лучше посадить меньше и обеспечить хороший урожай.

Сколько растений нужно посадить на участке? Считают, что для семьи из четырех человек достаточно иметь 4—5 яблонь, 1—2 груши, 2 сливы, 4—5 вишен, 2—3 облепихи, 8—10 кустов смородины, рядок малины длиной 12—15 м, от 30 до 100 кв. м земляничной плантации.

Зная средний урожай, который можно получить с одного растения, вы легко можете рассчитать примерный выход продукции со своего участка. При удовлетворительном уходе с одной сотки сада получают в среднем 100—150 кг плодов и ягод.



## Из истории продуктов

# Салат - это блюдо или растение?

Салаты среди овощей представляют особую ценность. Выращиваются они ради получения свежей зелени. В пищу употребляются молодые побеги и листья, в основном в свежем и иногда в переработанном виде.

Хотя данные растения относятся к разным семействам: капустные (кресс-салат, листовая горчица, редис), маревые, или лебедовые (шпинат, мангольд, листовая свекла, лебеда садовая), астровые (салат обыкновенный, или салат-латук, салат цикорий витлуф, салат эндивий и эскариол), зонтичные (кориандр (кинза), петрушка листовая, укроп, кервель, тмин), у них много общего при выращивании.

Многие виды салатных растений вообще не выращиваются любителями у нас, так как о них мало известно широкому кругу овощеводов (например, цикорные салаты витлуф, эндивий, эскариол).

Самой древней зеленой культурой является салат обыкновенный. Часто можно встретить другое название — латук, которое он получил за наличие белого млечного сока, который выделяется на месте отрыва

листа от растения и напоминает по внешнему виду молоко.

История его окультуривания уходит в далекое прошлое. Задолго до нашей эры латук возделывали в Китае, Древнем Египте, Древней Греции, Риме.

В Центральной Европе салат стал известен во времена Карла Великого I (768—814 гг.). Как овощное растение он получил признание и широко распространился в Европе и Америке в XVI—XVII веках. В это время его уже подавали и к столу русских вельмож.

В XVII веке приготовление блюд из салата считалось вершиной кулинарного искусства. Готовили его в белых перчатках и снимали их только для перемешивания салата руками. Пользоваться ложкой или вилок для этого запрещалось, чтобы не испортить вкус блюда.

Слово «салат» заимствовано из итальянского языка и означает блюдо, приготовленное из зеленых листьев разных овощных растений с использованием соли, уксуса и растительного масла.

В России слово «салат» получило двойное значение: название растения и название блюда, поскольку первоначально салаты готовили только из этого растения.

## Рецепты татарской кухни. Просто и Вкусно

### ПЕХЛЕВЕ

1,2 кг теста, 200-250 г орехов, 200 г топленого масла, 200 г сахарного песка, 250-300 г меда, соль по вкусу.

Готовят его из пресного теста. Выпустить в посуду яйцо, перемешать его ложкой, добавить молока, муки и замесить тесто более крутое, чем для домашней лапши. Разрезать тесто на 6-8 кусков по 150 г, сбить в виде шаров и разложить их на доске. Обычно пехлеве делается шести-восьмислойным, однако количество слоев можно довести до девяти-двенадцати, при этом тесто делится на 10-12 кусков.

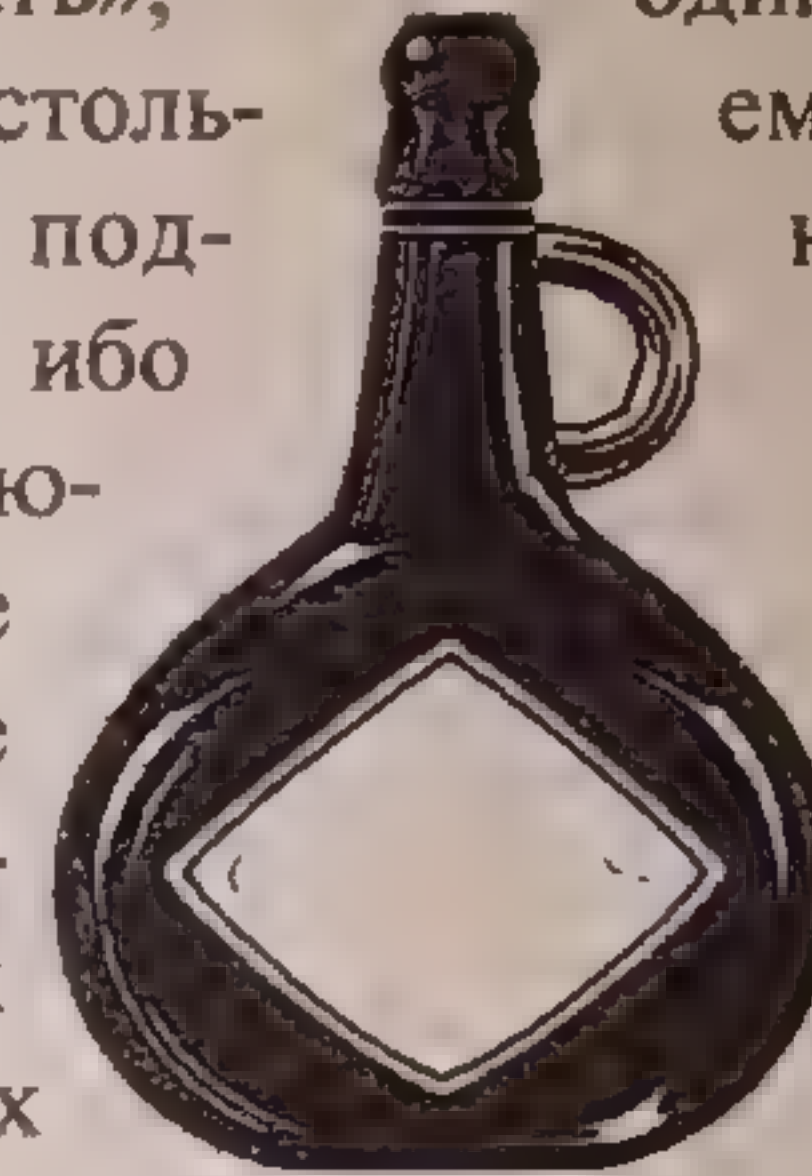
Расколоть грецкие орехи, слегка подсушить ядра на сковороде, пропустить их через мясорубку или истолочь в ступе, добавить сахарный песок и перемешать.

Раскатать кусок теста, переложить на смазанную мас-

## Знания - хозяйке

# Аперитив, чтобы не было скучно

Аперитив — «аперире», что означает на французском «открывать», — один из способов занять гостей перед застольем, вызвать на интересную беседу, подбодорить аппетит, ибо нет скучнее гостя, чем страдающего отсутствием та-кого. Чаше всего аперитив означает угощение незначительным количеством крепких или слабоалкогольных напитков.



Аперитив, например, предлагается на свадьбах: прибывающих гостей перед приглашением к столу угощают в холле или отдельной комнате рюмкой сладкого вина, печеньем, тортом. Рюмка взбодрит уставших, раскрепостит тех, кто за банкетным столом чувствует себя неуверенно.

Аперитивы предлагаются не только на обедах и банкетах. Во многих странах аперитив предлагают к так называемому «вилочному завтраку» и к послеобеденному чаю, в Англии — к ленчу (второму завтраку), в Америке — к любому приему пищи, кроме первого завтрака. В Америке очень распространен обычай, когда приглашенных в ресторан гостей хозяева сначала собирают в доме на час аперитива, а в ресторане только ужинают и веселятся.

Какие же напитки следует предлагать на аперитив? К званому обеду предлагаются в незначительных количествах водка, виски, коньяк, джин, горькие настойки, к ужину вина крепкие редких сортов, горькие настойки. Лучшим аперитивом специалисты считают вермут со льдом, разбавленный фруктовым соком или газированной водой.

## Русские блюда не менее вкусны и просты

### Скумбрия с сыром

## СОЯ СТАНОВИТСЯ ПОПУЛЯРНОЙ

### Закуска «Сытная»

Для приготовления этого блюда надо взять соевый шницель — 200 г, рис — 200 г, майонез — 100 г, соль, чеснок, сельдерей — по вкусу.

Мелко нарезать отваренный шницель, смешать его с предварительно отваренным рисом. Заправить по вкусу специями и снова перемешать, добавляя в закуску майонез. Блюдо подается к столу в холодном виде.

## Салат из сои, свеклы и хрена



су специями и снова перемешать, добавляя в закуску майонез. Блюдо подается к столу в холодном виде.

## Салат из сои, свеклы и хрена

Для приготовления этого блюда надо взять вареную свеклу - 400 г, сметану - 100 г, соевый фарш - 50 г, кислое яблоко - 1 шт., тертый хрен - 1 ст. ложку, соль и сахар - по вкусу.

Вареную свеклу очистить, натереть стружкой, смешать с мелко нарезанным фаршем, тертыми яблоками. Добавить мелко натертый хрен, сметану, соль и сахар по вкусу, после чего хорошенько перемешать.

Эту холодную закуску подавать к столу, дав ей немного отстояться.

## РАССОЛЬНИК

Для приготовления этого блюда надо взять соевое молоко - 1 1/2 л, картофель - 3 шт., рис - 2 ст. ложки, лук - 1 головку, морковь - 1 шт., соленый огурец - 2 шт., жир - 1 ст. ложку, сметану - 4 ст. ложки.

В горячее соевое молоко опустить промытый рис и варить. Нарезанные кубики картофеля, моркови, мелко нарезанный лук обжарить на жире и добавить в суп. Когда картофель размягчится, опустить в суп очищенные от семечек и мелко нарезанные соленые огурцы.

Готовый суп подавать к столу со сметаной.

## Суп «Хлебный»

Для приготовления этого блюда надо взять ржаной хлеб - 200 г, соевое молоко - 2 л, сухофрукты (можно свежие яблоки) - 200 г, цедру апельсина или лимона, сливки - 100 г, ваниль, корицу, гвоздику - по вкусу.

Самый вкусный суп по этому рецепту получается из ржаного хлеба, но можно использовать и другие сорта черного хлеба. Используются также корки, остатки черствого хлеба.

Черствый хлеб нарезать ломтиками, подрумянить его в духовке. Затем положить в кастрюлю и залить молоком, прокипятить и оставить на полчаса. Потом добавить промытые сухофрукты (или свежие яблоки, нарезанные ломтиками), сахар, специи и варить на слабом огне до тех пор, пока фрукты станут мягкими.

Если в готовом супе недостаточно кислоты, можно добавить клюквенный сок (можно лимонный).

ров и разложить их на доске. Обычно пехлеве делается шести-восьмислойным, однако количество слоев можно довести до девяти-двенадцати, при этом тесто делится на 10-12 кусков.

Расколоть грецкие орехи, слегка подсушить ядра на сковороде, пропустить их через мясорубку или истолочь в ступе, добавить сахарный песок и перемешать.

Раскатать кусок теста, переложить на смазанную маслом сковороду, смазать сверху маслом, посыпать измельченными орехами с сахаром. После этого раскатать следующий кусок теста, положить его на первый, опять смазать маслом и пересыпать толченым орехом. Повторять эту операцию столько раз, на сколько кусков было разделено тесто. Приготовленное пехлеве смазать сверху желтком, разрезать на куски в виде кубиков или ромбов, залить срезы распущенным маслом и поставить в протопленную печь.

В отдельной посуде вскипятить мед (жидкий). Перед концом выпечки вынуть из печи, залить его теплым медом и еще на 30-40 мин поставить в печь. Затем остывшие куски отделить один от другого и подать на стол.

## Будана (воздушный пирог)

На 1 стакан молока 5 яиц, 500 г риса, 100 г масла для приготовления массы и 50 г масла для смазывания сковороды, 100 г сахара.

Налить в посуду стакан молока, выпустить в него 5 яиц, положить соли по вкусу и все тщательно перемешать. Добавить 500 г отварного риса, 100 г растопленного сливочного масла или топленого масла, сахару и снова тщательно перемешать.

Глубокую сковороду смазать маслом и устлать дно тонкой бумагой; готовую массу переложить ровным слоем на сковороду и поставить в горячую протопленную печь. В печи будана начнет подниматься. Когда масса примет красновато-желтый оттенок — будана готова. Переложить со сковороды на разделочную доску или тарелку, осторожно отделить бумагу, нарезать кусками.

## Бурсак (тесто с печенью)

На 600-650 г муки высшего сорта 6-8 яиц, 150 г молока, 30 г сахара, 30 г масла топленого, 5 г дрожжей, соль, 400 г вареной печени, для жаренья 200-250 г масла.

Поставить дрожжевое тесто. При замешивании в него положить вареную печень, пропущенную через мясорубку. Дать тесту подойти в течение 1-1,5 ч. Готовое тесто раскатать жгутиками и нарезать шариками величиной с грецкий орех. Готовые шарики жарить во фритюре и подать на стол с простоквашей из топленого молока.

## Русские блюда не менее вкусны и просты

### Скумбрия с сыром

1 кг рыбы, 3 ст. ложки готовой горчицы, 150 г сыра, 4 ст. ложки муки, 0,5 стакана подсолнечного масла, соль по вкусу.

При разделке скумбрии на филе удалить плавники, голову, внутренности и позвоночник, промыть в холодной воде. Одну половину скумбрии смазать горчицей, на другую положить ломтики твердого сыра. Сложить обе половинки вместе, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Готовое филе разрезать на кусочки. На гарнир можно подать картофельное пюре и салат из овощей.

### КАПУСТА С ГРИБАМИ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Капуста — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, яйца — 2 шт., лук — 1 шт., грибы — 100 г, масло, специи, зелень — по вкусу.

Кочан капусты отварить до полуготовности, разобрать на листья и уложить их на противень, смазанный жиром, один на другой со сдвигом, чтобы получилась полоса. На капустные листья выложить гречневую кашу, смешанную с вареным рубленым яйцом, с жареными луком, грибами и осторожно свернуть в рулет. Сверху смазать рулет сырым яйцом, присыпать сухарями и запечь в духовке. Блюдо очень красиво, аппетитно выглядит на столе, его можно подать на праздничный семейный обед, и это при том, что рецепт приготовления его прост, а продукты доступны и дешевы.

### Зимний маринад

Почистить лук, морковь, свеклу, винегретную в равных пропорциях. Потереть на крупной терке свеклу и морковь, лук порезать соломкой или полукольцами. Тушить в глубокой сковороде под крышкой до мягкости. Предварительно подготовить маринад: 150 мл воды, 1 столовая ложка сахара, 0,3 чайной ложки соли или по вкусу, 3-4 столовые ложки уксуса, любые пряности. Влить маринад в смесь овощей и тушить еще 3-4 минуты. Снять с огня и дать остыть, не открывая крышки. Разложить по баночкам или салатникам, украсив зеленью. В холодильнике хранится 3-4 дня.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Кроссворд № 124

По вертикали:

4. Бомбейская пенька. 6. Одноглазый великан в древнегреческой мифологии. 8. Сумма общей задолженности предприятия по векселям. 9. Вооруженные Силы ФРГ. 12. Географическая зона. 14. Осадочная горная порода. 15. Сухое печенье. 19. Соц. группа, обладающая закрепленными в обычае или законе наследственными правами и обязанностями. 20. Остров в Вест-Индии. 21. Сорт слив. 22. Персонаж произведения «Одиссея» (Гомер). 25. Облегчение кому-нибудь, предоставляемое как исключение из общих правил. 27. Военный из частей легкой кавалерии. 28. В спорте: результат соревнования. 32. Остров в Вест-Индии. 33. Химический элемент, драгоценный металл. 34. Алкалоид, содержащийся в листьях тропического растения. 35. Русский летчик.

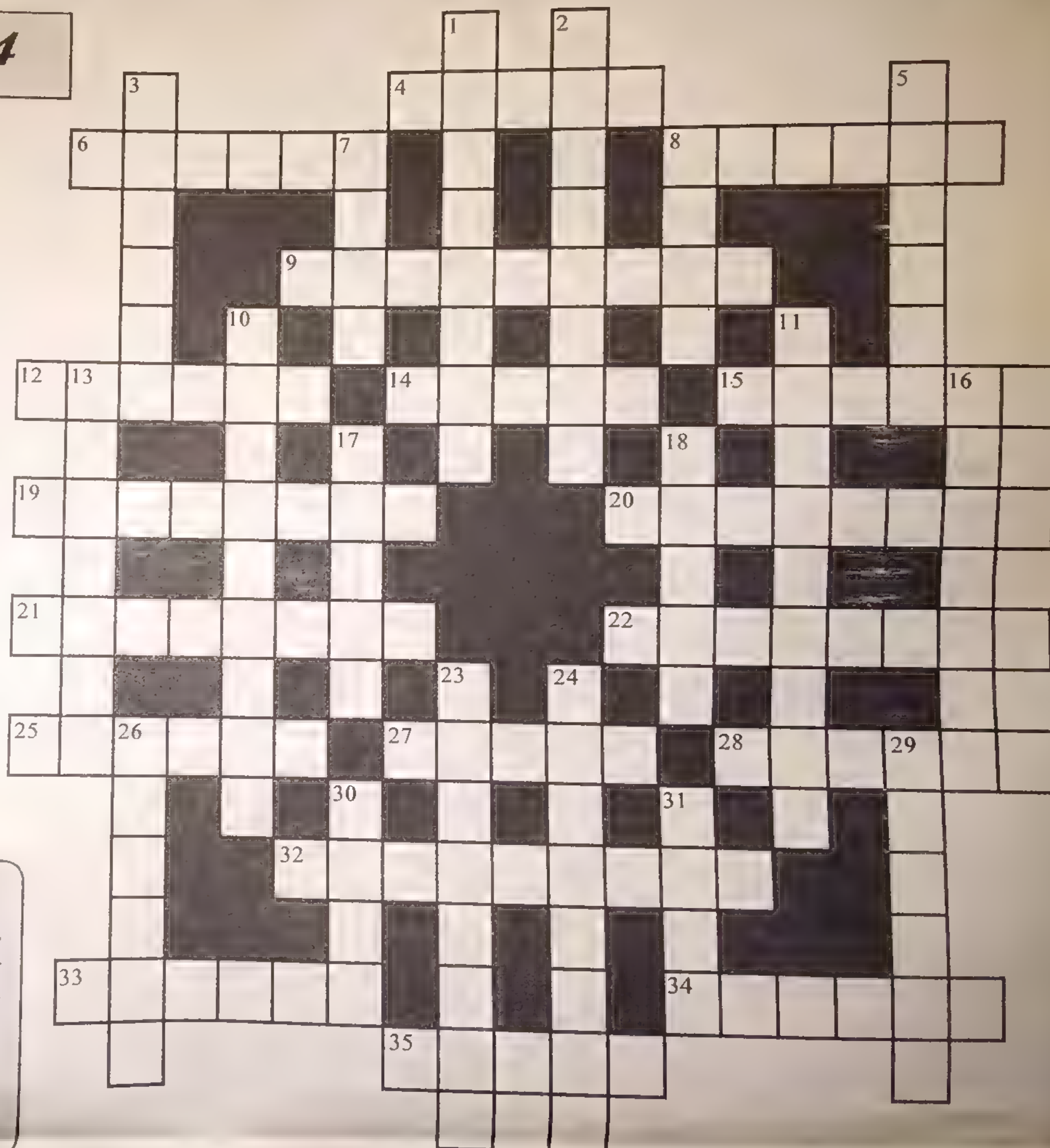
По горизонтали:

1. Работник медицинского учреждения. 2. Разновидность тыквы. 3. Летательный аппарат. 5. Еженедельный журнал. 7. Польский писатель, автор романа «Фараон». 8. Торжественное обещание, обязательство. 10. Точка пересечения высот треугольника. 11. Декабрист. 13. Горизонтальная граница высоты чего-л. 16. Древнегреческий драматург. 17. Советский композитор, автор оперы «Броненосец Потемкин». 18. Полуостров в Восточной Азии. 23. Персонаж произв. «Тени исчезают в полдень» (А.Иванов). 24. Пороодообразующий минерал. 26. Почка, срезаемая с растений для прививки. 29. Русский советский поэт, автор поэмы «Пугачев». 30. Французский поэт эпохи Возрождения. 31. Название поперечных нитей в ткани.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 123

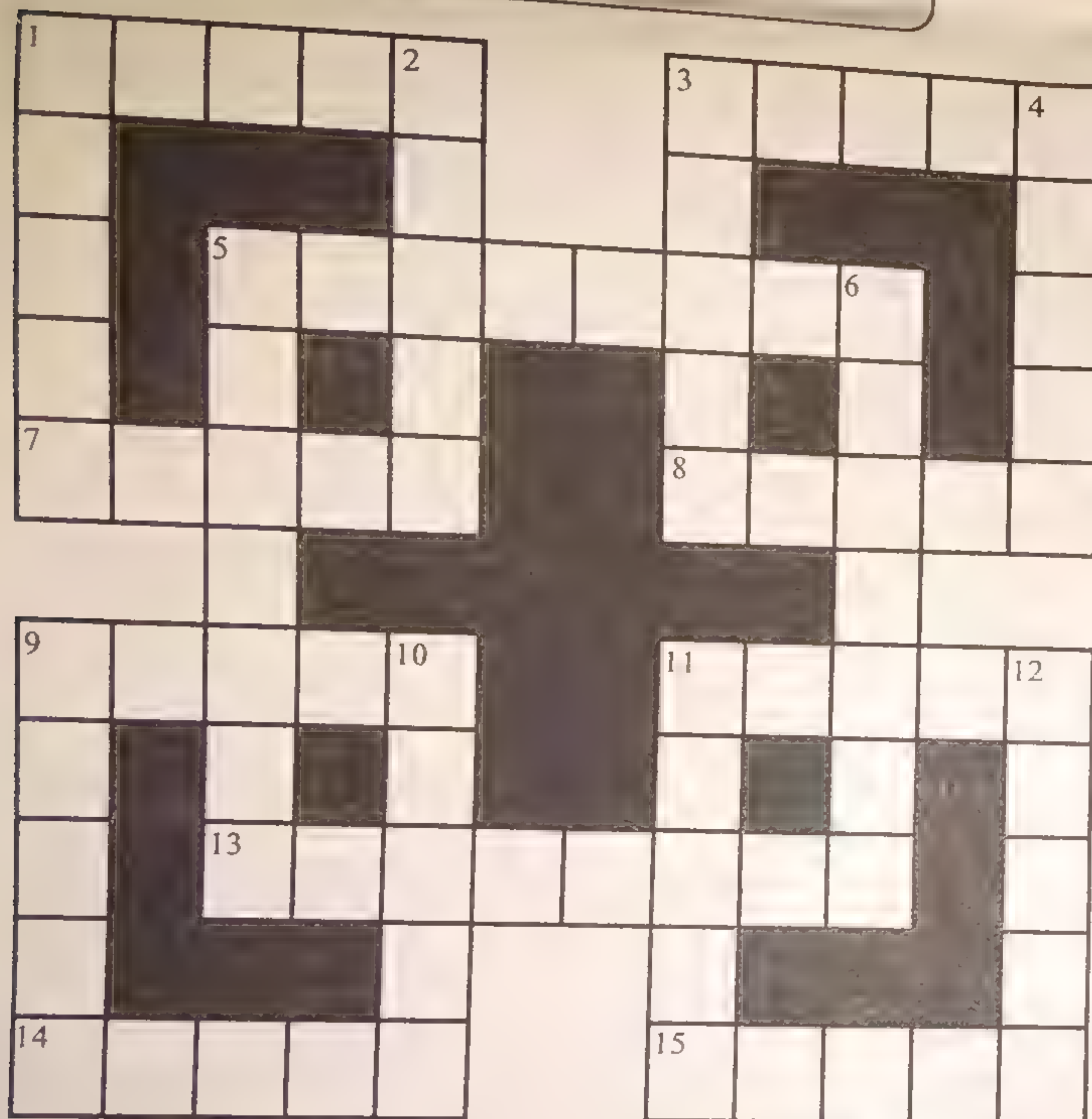
По горизонтали. 5. Гондола. 6. Глухарь. 7. Благовещенск. 12. Арфа. 13. Осот. 15. Черепахи. 16. Кафе. 17. Амазонка. 18. «Вольво». 20. Гадюки. 22. Кардинал. 25. Дитя. 27. Катерина. 29. Плов. 30. Итог. 31. Обсерватория. 34. Кипарис. 35. Криптон.

По вертикали. 1. Кострома. 2. Холл. 3. Мусс. 4. Краковяк. 7. Бахчеводство. 8. Гегель. 9. Вена. 10. Норка. 11. Консолидация. 14. Пшеница. 19. Вилка. 21. Дерево. 23. Аналогия. 24. Ньюанс. 26. То-тошество. 28. Тула. 32. Барк. 33. Ирис.





...водство. 8. Гегель. 9. Вена. 10. Норка. 11. Консолидация. 14. Пиала. 19. Вилка. 21. Дерево. 23. Аналогия. 24. Нюанс. 26. Топорков. 28. Тула. 32. Барк. 33. Ирис.



## Кроссворд для детей № 95

### По горизонтали.

1. Бывает телеграфный, а бывает пограничный. 3. Вкусный и с капустой, и с яблоками, и с грибами. 5. Фантазер. 7. Шахматная фигура. 8. В школе комната для занятия. 9. Артиллерийский .... 11. Герой сказки В. Гауфа «Холодное сердце». 13. Насмешник. 14. Когда улица упирается в забор. 15. Хлебный злак, из него получается пшено.

### По вертикали.

1. Хищная быстрая птица. 2. Широкое деревянное ведро. 3. Дудка для приманки птиц. 4. Команда собаке, чтобы она залаяла. 5. Рабочий под водой. 6. Часть городского микрорайона. 9. Холодное кушанье из овощей, мяса, рыбы. 10. Мягкая трубочка для пасты. 11. Небольшой грузовой автомобиль. 12. Говорящее устройство.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 94

### По горизонтали.

1. Колокол. 5. Щенок. 6. Терем. 8. Смола. 10. Угорь. 11. Пижон. 12. Космы. 17. Кулик. 18. Делец. 19. Пеликан.

### По вертикали.

1. Кино. 2. Лукум. 3. Котел. 4. Лира. 5. Щелкунчик. 7. Миноносец. 8. Сурик. 9. Афины. 13. Оскал. 14. Медик. 15. Клип. 16. Блин.

— У меня уникальный муж: ни книг, ни газет, ни журналов не читает. А когда я его ругаю, он мне заявляет: «А ты знаешь, что я за свою жизнь сохранил пятьдесят три дерева и освободил две школы от сбора макулатуры?»

\* \* \*

Когда женщина краснеет в первый раз?

1. Когда в первый раз становится женщиной.
2. Когда в первый раз изменяет.
3. Когда в первый раз ей платят.
4. Когда в первый раз платит она.

## АНЕКДОТЫ

Жена, собираясь к врачу, надевает новое нижнее белье. Муж замечает:

- Зачем новое белье? Ты ведь идешь к стоматологу.
- А вдруг он окажется нахалом!

\* \* \*

— Скажи, дедушка, ты помнишь первую в своей жизни девушку, которую поцеловал?

— Дорогой мой! Я уже и последнюю не помню!

— За что вас судили?

— Представьте, однажды выяснилось, что государство выпускает точно такие же банкноты, как и я.

\* \* \*

На вокзальном перроне стоит супружеская пара. Поезд удаляется, а муж возмущенно говорит:

— Если бы ты не копалась, мы бы не опоздали на поезд.

— А если бы ты не торопил меня, нам бы не пришлось так долго ждать следующего.



# Полный гороскоп на март

№ 9 (123), 28 февраля



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Духовная жизнь

Чудотворная икона  
ждет паломников

В православном мире событие - в Троицкий собор Свято-Данилова мужского монастыря с Украины прибыла одна из православных святынь - икона Почаевской Божией Матери. В монастырь к чудотворной иконе поспешили паломники не только из самых дальних уголков Москвы, но и с необъятных просторов всей страны.

Пенсии

Коэффициент пенсионера  
вырастет с 1 мая

Госдума в ближайшее время должна окончательно принять закон, определяющий новые пределы индивидуального коэффициента, по которому производится расчет пенсий большинству российских граждан. С 1 мая 2001 года предполагается установить индивидуальный коэффициент в размере не свыше 0,8, а с 1 ноября 2001 года - не свыше 0,9.

Страсти вокруг пресловутого коэффициента утихли. Видимо в связи с тем, что не нашлись пенсионеры, которые бы на самом высоком уровне продолжили борьбу за свою правоту. Те граждане, которые в своих регионах успели отсудить по 4-5 тысяч рублей, остались в выигрыше - отбирать деньги у них не стали, а быстренько подняли пенсии для остальных, дабы успокоить ситуацию. Вот и получили мы очередную порцию «справедливости» от нашей «законопослушной» власти.

Кстати, власть в последнее время вспомнила о запла-

Мы - потребители

«Коровье бешенство»  
пугает Европу, но не нас

В Европе настоящая паника. В связи со страхом перед распространением «коровьего бешенства» запрещают выпуск и продажу одного за другим продукта, могущего стать источником смертельной инфекции. Страшная болезнь может таиться и в мясе, и в жире, и даже в желатине. Последний используется при приготовлении конфет, йогуртов, кондитерских изделий, лекарственных препаратов и т. д. Некоторые европейские СМИ уже сравнивают «коровье бешенство» со СПИДом.

Пока в нашей стране случаев заболевания «коровьим бешенством» не выявлено. Отечественные медики утверждают, что оснований для паники никаких нет.

Тревогу в западных странах вызывает и торговля так называемыми модифицированными продуктами питания, изготовленными из генетически измененных растений или животных организмов. В нашей стране недавно принято постановление правительства о введении обязательной государственной регистрации

В этом номере:

Астропрогноз по знакам  
Зодиака на март ... 2 стр.

Благоприятные и неблагоприятные  
дни для каждого знака, а также совет  
астрологов

Я «прогнал» из себя камни... 3 стр.



**Астропрогноз по знакам Зодиака на март ... 2 стр.**

**Благоприятные и неблагоприятные дни для каждого знака, а также советы астрологов.**

**Я «прогнал» из себя камни... 3 стр.**

**Читатель делится опытом излечения желчекаменной болезни.**

**Свежие сливы зимой и прямо с дерева ... 6 стр.**

**Сливы прекрасно плодоносят в домашних кадках.**

**Торт, который не надо печь - к женскому празднику ... 7 стр.**

**Вы можете побаловать себя тортиком, который несложен в приготовлении и который не надо печь.**

**Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.**

**Кроссворды, анекдоты.**

**Не из области фантастики**

## Человек-робот к вашему очагу

Японская корпорация «Сега» объявила, что впервые начинает создавать человекоподобных роботов для продажи по всему миру. Электронные человечки по имени «Бот» умеют ходить, танцевать, фразами, перекидываясь с владельцами и менять «мимику» с монитора в зависимости от настроения. Главная особенность робота - он выражает жестами и экраном, заменяющим ему лицо. Разработчики говорят, что «Бот» может проявлять радость, грусть и даже злость. Он разговаривает простыми фразами.

«Сега» обещает завалить прилавки новинкой уже в течение этого года.

(«РГ» - ИТАР-ТАСС)



видимо в связи с тем, что не нашлись пенсионеры, которые бы на самом высоком уровне продолжили борьбу за свою правоту. Те граждане, которые в своих регионах успели отсудить по 4-5 тысяч рублей, остались в выигрыше - отбирать деньги у них не стали, а быстренько подняли пенсии для остальных, дабы успокоить ситуацию. Вот и получили мы очередную порцию «справедливости» от нашей «законопослушной» власти.

Кстати, власть в последнее время вспомнила о запланированной еще со времен Ельцина пенсионной реформе. Предполагается попробовать с 2002 года перейти на накопительную пенсионную систему, суть которой в сочетании государственной пенсии и суммы, накопленной самим гражданином через негосударственные пенсионные фонды. Минимальная социальная пенсия будет выплачиваться по достижении соответствующего возраста даже в том случае, если человек ни одного дня нигде не проработал. А вот если гражданин работал и отчислял часть своих пенсионных взносов на личный накопительный вклад, плюс к социальной пенсии он будет еще иметь долю своих накоплений, а также долю дохода от использования негосударственным пенсионным фондом его накоплений в различных коммерческих операциях. При этом правительство обещает работникам и работодателям, что общий процент пенсионных отчислений не изменится ни для тех, ни для других.

## Новые законы

### Вопрос о земле - на откуп региональным «ханам»

Похоже, что и нынешняя власть не отдаст российским крестьянам землю в полную и охраняемую законом собственность. Понимая крайне назревшую в этом необходимость, Президент все-таки не решается сделать последний, самый важный шаг - предоставить владельцам сельскохозяйственных земель распоряжаться собственностью по своему усмотрению. Это право не будет закреплено раз и навсегда, как незыблемая основа развития государства, а отдастся в ведение региональных хозяев. Разрешат Аяцков или Титов куплю-продажу земли - действуй, крестьянин! А вот Тулеев, в силу личных политических убеждений, этого своим крестьянам не позволит. Опять неравенство перед законом, обиды, неразбериха и в результате никакого экономического роста в сельском хозяйстве.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

уже сравнивают «коровье бешенство» со СПИДом.

Пока в нашей стране случаев заболевания «коровьим бешенством» не выявлено. Отечественные медики утверждают, что оснований для паники никаких нет. Тревогу в западных странах вызывает и торговля так называемыми модифицированными продуктами питания, изготовленными из генетически измененных растений или животных организмов. В нашей стране недавно принято постановление правительства о прохождении обязательной государственной регистрации всех модифицированных организмов на территории РФ.



## Прогноз погоды на март

На большей части Европейской территории России март ожидается теплее и суше обычного. Лишь в Среднем и Нижнем Поволжье, на Северном Кавказе количество осадков предполагается около или больше средней многолетней величины.

В первой пятидневке дирижером погоды станет теплый и влажный атлантический воздух. Но на Средней Волге удержатся небольшие морозы от 2 до 8 градусов, местами выпадет снег.

К концу первой декады со Скандинавии поступит более холодный и сухой воздух. В Поволжье после короткой оттепели вновь похолодает: ночью до -10...-15 градусов, днем до -2...-7, местами выпадет небольшой снег. На дорогах будет скользко.

В середине марта большая часть Европейской территории окажется в передней части огромного североатлантического циклона. С южными ветрами сюда хлынет теплый воздух Средиземноморья.

В Среднее Поволжье юго-восточные ветры доставят более холодный и сухой воздух степей. Ночью там -5...-10 градусов, днем от 2 градусов тепла до 3 градусов мороза, осадков не ожидается.

К началу третьей декады небольшой снег пройдет на Средней и Нижней Волге, колебания дневной температуры от 0...+4 до 0...-5 градусов.

И только в середине третьей десятидневки весна решительно заявит о себе практически на всей территории. Поволжье попадет под влияние быстро перемещающихся циклонов: здесь пройдут осадки в виде мокрого снега и дождя, днем от нуля до 6 градусов тепла.

Завершится месяц очень теплой погодой на Средней и Нижней Волге.



# ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

## 4 марта – память всех преподобных, в подвиге поста просиявших

«Много раз, - говорит св. апостол Павел, - был я в путешествиях... в труде и изнурении, часто в бдении, голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в наготе» (2 Кор. 11,27). Это же самое, о чем говорит и псалмопевец: «я изнурял постом душу мою» (Пс. 34,13)... Значит, и такие святые люди, как апостол Павел, не могли обойтись без поста: чем же мы, грешные, обуздаем свою плоть с ее похотями, если не будем поститься?

Преп. Макарий Египетский был великий постник, но когда случалось ему быть в гостях, он никогда не отказывался от трапезы, даже пил умеренно вино. Зато дома за каждую чашу вина Макарий целые сутки не позволял себе пить воды и за угощения изнурял себя долговременным постом.

## Торжество Православия

В первое воскресенье Великого поста празднуется память восстановления почитания святых икон.

В VIII веке при императоре Льве III Исаврянине возникло движение, называемое иконоборчеством. Сторонники этого движения начали с отрицания икон и дошли постепенно до отрицания Божественной сущности Христа. Гонимые на святые иконы продолжалось более ста лет, велась жестокая и упорная борьба, унесшая жизни многих христиан. Защитниками иконопочитания выступали такие известные деятели церкви как Феодор Студит, Иоанн Дамаскин, Стефан Новый и многие др. Даже теперь есть противники икон: баптисты, духовоборцы, толстовцы и другие.

Праздник торжества Православия был установлен в 842 году.

## Критические дни марта

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в марте 2001 г.

**1, 5, 8, 9, 11, 16, 18, 20 и 25**

Наиболее вероятные периоды геомагнитных возмущений ожидаются:

**1, 2, 7-10, 16-20, 24-25 марта.**

Особенно неблагоприятные периоды: 3-5, 8-9 и особенно 16-20 марта, когда существенно возрастает вероятность техногенных и природных катастроф, дорожно-транспортных происшествий.

**Будьте особенно внимательны к своему самочувствию в эти критические дни и периоды.**

## Астропрогноз по знакам Зодиака на март



### Овен

21 марта-20 апреля

Благоприятные дни: 2, 3, 7, 15, 16, 20, 21, 30, 31  
Неблагоприятные дни: 4, 5, 17, 18, 19, 25, 26

Вы будете победителем во всех сферах. Ваша социальная жизнь будет богата встречами и открытиями, а ваши проекты обретут такой размах, что вы будете бесконечно рады. Возможно даже вам придется часто перемещаться в связи с вашими обязанностями. Впереди успех.

Возможно, что вы получите большую сумму денег. Особенно благоприятный период для этого с 12 по 18. Но, пожалуйста, будьте благоразумны: не тратьте все деньги, подумайте о том, чтобы заложить фундамент на будущее.

Для не состоящих в браке на первом месте будут свидания. Что касается супружеских пар, то их сердца вновь забудутся в унисон с прежним пылом, даже если они уже немолоды.



### Весы

24 сентября-23 октября

Благоприятные дни: 2, 3, 7, 15, 16, 20, 21, 30  
Неблагоприятные дни: 4, 5, 11, 12, 17-19

Часто до 20 вы будете ощущать усталость, переутомление и без конца будете консультироваться у специалистов, чтобы обрести хорошую физическую форму. Можно рекомендовать вам соблюдение режима и небольшой курс лечения. Рожденных с 1 по 17 будет ожидать небольшая неприязнь со стороны близкого человека. Начало месяца будет очень напряженным, горячим для рожденных около 15 и 16 октября.

Вы почувствуете себя любимым и оцененным теми, кто вас окружает. Ваших советов будут особенно помогать около полнолуния 19. Некоторые: не состоящие в браке, встретят свою любовь в месте своей работы или случайно во время переездов, связанных с вашим бизнесом. Если вы состоите в браке, то будете особенно внимательны к потребностям вашего партнера.



### Скорпион

24 октября-22 ноября

Благоприятные дни: 4, 5, 9, 17-19, 22-24  
Неблагоприятные дни: 7, 13, 14, 20, 21

Полнолуние 9 будет благоприятным для ваших любовных чувств, творческой деятельности и отношении с детьми. Если у вас есть желание отправиться в путь, то для этого как раз наступил удачный момент. Вам следует преодолеть свою гордость. Остерегайтесь также неоправданных затрат. Некоторые будут способными на многое, чтобы получить все то, что они желают.

Ваши чувства должны будут иногда развиваться в достаточно узкой сфере повседневной жизни и маленьких домашних ритуалов. Для вас будет настоящим сюрпризом открыть, что можно быть счастливым в любви от всяких маленьких вещей.



### Стрелец

23 ноября-21 декабря

Благоприятные дни: 7, 11, 12, 20, 21, 22, 25, 26  
Неблагоприятные дни: 9, 15, 16, 22, 23, 24

В психологическом плане вы почувствуете себя гораздо менее уверенным и меньше будете оказывать влияние на других. Первая половина будет беспокойным для некоторых.



### Телец

21 апреля-21 мая

Благоприятные дни: 4, 5, 9, 17, 18, 22, 23, 24  
Неблагоприятные дни: 1, 7, 20, 21, 27, 28

Вы будете больше всего обеспокоены будущим и испытывать потребность в различных проектах. Отдохните в кругу ваших друзей, прислушайтесь к их советам, они будут разумными. Соглашайтесь на все виды деятельности, выходящие за рамки привычных понятий.

Начиная с 18 дела пойдут лучше, и если вы почувствуете, что какие-то причины мешают вашему продвижению, вы увидите, как эти препятствия исчезают одно за другим. Но до 18 вы будете пребывать в той же стрессовой атмосфере. Ваши отношения с коллегами или близкими будут трудными. Ваш труд будет мучительным и вам придется израсходовать большую часть своих энергии. Рожденные после 12 мая столкнутся с трудностями.



### Близнецы

22 мая-21 июня

Благоприятные дни: 7, 11, 12, 20, 21, 25, 26  
Неблагоприятные дни: 2, 3, 9, 22, 23, 24, 30, 31

Вас ожидают большие перспективы в профессиональной сфере и нужно ковать железо пока горячо. Рожденные с 1 по 8 июня будут иметь некоторые трудности в плане взаимоотношений.





## Близнецы

22 мая–21 июня

Вас ожидают большие перспективы в профессиональной сфере и нужно ковать железо пока горячо. Рожденные с 1 по 8 июня будут иметь некоторые трудности в плане взаимоотношений с людьми. Вас ожидает быстрый прогресс во всех делах. Вы будете поражать окружающих оригинальными идеями. Представители творческих профессий будут испытывать прилив необычайного вдохновения.

Многие проявят необычайную пылкость в сентиментальной сфере. И конечно ваш партнер с восторгом это воспримет. Если вы не состоите в браке, то вас ожидают многие свидания.

Благоприятные дни: 7, 11, 12, 20, 21, 25, 26

Неблагоприятные дни: 2, 3, 9, 22, 23, 24, 30, 31

Вас ожидают большие перспективы в профессиональной сфере и нужно ковать железо пока горячо. Рожденные с 1 по 8 июня будут иметь некоторые трудности в плане взаимоотношений с людьми. Вас ожидает быстрый прогресс во всех делах. Вы будете поражать окружающих оригинальными идеями. Представители творческих профессий будут испытывать прилив необычайного вдохновения.



## Рак

22 июня–  
22 июля

Благоприятные дни: 1, 9, 13, 14, 22–24, 27, 28

Неблагоприятные дни: 4, 5, 11, 12, 25, 26

Вы должны вести себя, отдавая предпочтение честолюбивым замыслам. Начиная с 17 вы почувствуете, что вам намного легче справляться с делами и общаться с людьми. Не пытайтесь доказывать повсюду свою правоту, особенно если это противоречит мнению других.

Некоторых ожидает любовное свидание с человеком намного старше по возрасту или похожим на одного из ваших родственников. На протяжении нескольких месяцев в центре вашего внимания будет любовная история, которой вы придадите слишком большое значение. Что касается здоровья, то у вас может возникнуть впечатление, что вы переутомились или что вы должны пройти курс лечения.

Благоприятные дни: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 25, 26, 30

Неблагоприятные дни: 1, 7, 13, 14, 27, 28

Вы имеете блистательную поддержку планет. Вас ждут успех и чувство выполнения всего задуманного. Будучи в

таком состоянии духа обратите внимание на отношения с начальством. Рожденные в июле наилучшим способом воспользуются ситуацией в начале месяца. Рожденные во вторую декаду будут процветать начиная с 6. У рожденных между 6 и 12 августа будет реализовано одно из ваших страстных желаний или же вы достигнете возжеленного идеала.

Деньги и завоевания в любовной сфере, а также формы власти будут на повестке дня в этом месяце. В психологическом плане вы будете более независимым, требовательным, непримиримым, чем обычно. Любовь будет источником хорошего самочувствия и личных успехов.



## Дева

24 августа–  
23 сентября

Благоприятные дни: 1, 4, 13, 14, 17–19, 27, 28

Неблагоприятные дни: 2, 3, 9, 15, 16, 30, 31

Полнолуние 9 кажется будет благоприятным для союзов, вступления в ассоциации и подписания соглашений. Можно ожидать улучшение финансового положения, приток денег. С 19 по 26 у всех рожденных под этим знаком могут возникнуть небольшие проблемы морального или юридического порядка. Те, кто скован разного рода запретами, полностью освободятся от них. У истоков некоторых открытий может оказаться новый партнер. В некоторых случаях не исключается возможность хирургической операции или возможен некоторый финансовый риск.

В любовной сфере вы будете пребывать в атмосфере горячего проявления чувств.

## Стрелец

23 ноября–  
21 декабря

Благоприятные дни: 7, 11, 12, 20, 21, 22, 25, 26

Неблагоприятные дни: 9, 15, 16, 22, 23, 24

В психологическом плане вы почувствуете себя намного менее уверенным и меньше будете оказывать влияние на других. Начало месяца будет беспокойным для некоторых.

В неделю с 4 вы сможете получить хорошую новость, особенно если вы родились около 14 декабря. А рожденных около 6 и 7 ожидает препятствие или легкое недомогание, с которым им придется бороться между 12 и 14: но не пытайтесь воздействовать на ход событий, положите, пока туча пройдет. После 17 подготовьтесь к взлетам и падениям.

В любовной сфере все будет складываться очень хорошо, вы будете наслаждаться своим желанием быть любимым и оцененным всеми. Не слишком настраивайте против себя своих близких, выставляя напоказ свои успехи.



## Козерог

22 декабря–  
20 января

Благоприятные дни: 1, 9, 13, 14, 22–24, 27, 28

Неблагоприятные дни: 11, 12, 17–19, 25, 26

В этот месяц вы особенно будете ценить изменения в окружении, в сфере обучения, в сфере переговоров и небольших капиталовложений. Предметом ваших забот будут отношения с близкими родственниками. Некоторые будут мечтать о переезде на новую квартиру или же их ожидают небольшие работы по ремонту старой, или же решение какой-то важной семейной проблемы.

Однако те из вас, кто слишком будет занят своими профессиональными делами, будут иногда чувствовать себя виновными в том, что они не оказывают достаточно внимания тем, кого любят. Что касается сферы чувств, то пусть вас не удивляет, что у вас будут взлеты и падения, потому что вы будете слишком чувствительны к смене настроения других.



## Водолей

21 января–  
18 февраля

Благоприятные дни: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 25, 26, 31

Неблагоприятные дни: 1, 13, 14, 20, 21, 27, 28

В этом месяце на первом плане будет состояние ваших финансовых дел: важное приобретение ожидает одних, а других – выгодные капиталовложения, они получают крупные гонорары или повышенную зарплату. Только не швыряйтесь деньгами. Вас ожидают сюрпризы в области получения результатов, на которые вы возлагали надежды.

Для рожденных во вторую декаду и для тех, кто родился около 6 февраля, любовная связь или профессиональные отношения создадут приятную атмосферу. У рожденных между 28 января и 12 февраля произойдет прогресс в дружеских отношениях или любовных связях.



## Рыбы

19 февраля–  
20 марта

Благоприятные дни: 1, 4, 5, 13, 14, 17–19, 27, 28

Неблагоприятные дни: 2, 3, 15, 16, 22–24, 30, 31

Начало месяца будет немного противоречивым. Некоторые окажутся вовлеченными в новую работу, но с самого начала вы чувствуете себя потерянным. Не воображайте, что вас рассматривают критическим взглядом, но и не слишком полагайтесь на себя (рожденные в феврале).

Вы будете продолжать обладать прекрасными материальными условиями и стабильность будет вашей главной помехой в сфере любовных чувств. У вас может появиться опасение потерять любовь тех, кого вы любите. Но это вовсе не обязательно. Старайтесь избегать любых проявлений ревности.

# «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Колыцов,  
Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово».

© «Балаковочка»

Тираж 12400



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Мозг надо «подкармливать» кроссвордами

Старческое слабоумие грозит людям начиная с 60 лет. Появляются провалы в памяти, замедляется реакция, а со временем и вовсе исчезает. Такие люди хотя и воспринимают сигналы внешнего мира, но лишь с трудом ассоциируют явления с понятиями.

Хотя медицине удалось продлить человеческую жизнь, качество ее остается бледной десятилетний прадает расстройством памяти и рассудка, а среди девяностолетних — уже каждый третий.

В 1989 году профессор Герберт Гаук из Любека установил, что объем коры головного мозга, определяющий нашу индивидуальность, уменьшается не за счет отмирания клеток, а за счет их «скукоживания». Правда, они остаются активными. Впрочем, мозг компенсирует дефицит серого вещества. Здоровые нейроны выпускают «побеги» — дендриты, связывающие их с соседними клетками, которые частично берут на себя их функции.

Правда, это происходит лишь тогда, когда перед мозгом стоят новые задачи. Если же позволить мозгу лениться, то акция «дендритов» не начинается, и клетки подвергаются распаду, так же как и связь между ними, что и становится главной причиной замедленной реакции у пожилых людей. Молодые люди, выполняющие монотонную работу, не требующую умственного напряжения, быстро тратят интеллект и ассоциативные способности, они понижаются на 80 проц. Начиная с 65 лет, сокращаются и клетки того участка мозга, который участвует в связывании контактов с другими людьми.

Клинические исследования показали, что можно отодвинуть эти изменения в мозге, если придерживаться следующей тактики. Во-первых, пожилые люди не должны замыкаться в себе, они должны встречаться с родственниками, создавать клубы по интересам. Нужно поощрять мозг к работе. Профессор Норд Фиш разработал целую серию упражнений для мозга — «мозговой гимнастики». В первую очередь предназначенный для людей со слабеющей памятью, но полезных и для тех,

### МЕДИКИ СОВЕТУЮТ

на склоне лет  
большой про-  
Среди восьми-  
них каждый пя-

## Из опыта читателей Я «прогнал» из себя камни

Хочу поделиться с читателями своим опытом по выведению камней из печени и желчного пузыря.

Я с детства ощущал боли в правом подреберье. И около двух лет назад ультразвуковое исследование показало множественное скопление камней в желчном пузыре. Я стал читать медицинскую литературу, книги по нетрадиционным методам лечения. Остановился на советах Надежды Алексеевны Семеновой и взял их за основу. В течение года провел четыре чистки печени и желчного пузыря. Вышло около шестисот камней размером от маленькой горошины до фасолины.

Многие из моих знакомых последовали моему примеру, и у всех был хороший результат.

А сейчас вкратце о самой системе очистки желчного пузыря и печени. Перед первой и второй чистками я голодал три дня. Третью и четвертую провел с интервалом в один месяц, а голодание было всего одни сутки. После голодания в 19 часов я клал грелку на область печени и не снимал ее до 21 часа. К 19.00 подготавливал 200 г оливкового масла и 200 г сока лимона. Через каждые 15 минут принимал смесь из трех столовых ложек масла и трех столовых ложек сока. После этого ничего не пил. Кишечник обычно срабатывал утром после легкого завтрака из салата и отвара шиповника.

Камни выходят из организма без боли: они «оплавляются», становятся как пластилин под действием масла и лимонной кислоты. Их плавит олеиновая кислота, находящаяся в оливковом масле. Я пробовал и постное, но результат немного хуже.

Может появиться тошнота во время выхода камней. Это гарантия того, что камни стронулись с места и пошли по протокам к кишечнику. Добавлю, что чистить печень нужно не менее четырех раз.

Худым людям (я худой) первую чистку лучше проводить весной либо в начале осени. Полным — в жаркое время года, остальным — в любое время, но предпочтительнее весенние, летние и осенние месяцы.

И еще совет. Выходить из голодания нужно на соках, салате из капусты, свеклы, моркови, яблок. На вторые сутки можно съесть немного мяса, затем суп и постепенно переходить на привычную пищу.

## Новости медицины Красота или дети?

Американские ученые нашли очередное вредное для здоровья вещество, которое повсеместно используется в жизни.

Судя по количеству «страшных открытий» на этом свете вообще ничем нельзя пользоваться и тем более употреблять вовнутрь. Как сообщает Русское бюро новостей, американские медики предупреждают, что если вы планируете когда-нибудь завести себе ребенка, прекращайте пользоваться косметикой.

Дело в том, что в любой косметике содержится чрезвычайно вредное вещество «фталат». Оно имеет свойство накапливаться в организме и представляет угрозу для развития плода. Наибольшее количество этого вещества содержится в лаке для ногтей.

Если вы думаете, что вас обезопасит дорогая косметика известных фирм, то ошибаетесь. Зловредный фталат содержится и в ней. Единственное безопасное средство — это оставаться собой и всячески оградиться от химии.

## Инсульт по капле

Привычный метод борьбы с насморком — капли для носа могут стать причиной инсульта. К такому выводу пришли американские ученые.

Капли для носа до сих пор считались одним из самых безопасных и эффективных способов спастись от простуды. Так как нос — своеобразный проводник бактерий, то уже давно вошли в моду капли для профилактики различных заболеваний. Многие люди торопятся закапать в нос при малейших признаках простуды.

Исследователи из Пенсильванского университета изучали влияние раствора, применяемого при насморке, и установили, что сей раствор может также вызвать внезапное сужение сосудов головного мозга. Многие из обследованных ими пациентов, лечившиеся от инсульта, ранее не относились к группе риска. По всей видимости недуг вызван применением капель. Проведенные потом нейробиологические опыты подтвердили этот вывод.



...и придерживаться сле-  
дующей тактики. Во-первых, пожилые люди не должны  
замыкаться в себе, они должны встречаться с ро-  
дственниками, создавать клубы по интересам. Нужно по-  
стоянно побуждать мозг к работе. Профессор Норд Фи-  
шер разработал целую серию упражнений для мозга  
«Джоггинг мозга», в первую очередь предназначенный  
для людей со слабеющей памятью, но полезных и для тех,  
кто хочет сохранить умственную активность. «Люди ин-  
стинктивно сами тренируют свой мозг, когда берут в руки  
кроссворд, разгадывают ребус, шараду, играют в бридж,  
скат или шахматы, даже когда раскладывают пасьянс. Глав-  
ное — дать возможность мозгу постоянно встречать но-  
вый материал, так как «мозг ждет новостей, как обезьяна  
банан», — утверждает Фишер. Простым и приятным спо-  
собом сохранения мозга в хорошей форме является ежед-  
невное заучивание стихов. Это прекрасная гимнастика  
для серых клеток.

Однако все научные и домашние методы не работа-  
ют, когда мозг болен. Сам факт, что кто-то страдает от  
дефицита витаминов, пьет слишком мало жидкости, не  
обращает внимания на затянувшуюся бессонницу, по-  
вышает риск умственных расстройств и ослабления па-  
мяти. Хроническое высокое давление или диабет, болезни  
мозга, вызванные вирусами или опухолями, и депрес-  
сии в значительной степени влияют на психическое здо-  
ровье людей.

(По статье Е. Рудерман «Мозг ждет  
новостей, как обезьяна банан»).

## ПОМОЩЬ НА ДОМУ

### Средства от икоты

*Икота бывает мучительной, если она продолжает-  
ся долго. От икоты можно избавиться следующими  
способами.*

- Принять десять-пятнадцать капель лавровишне-  
вой смеси с теплой водой.
- Выпить несколько глотков холодной воды. Неред-  
ко икота прекращается через две-пять минут.
- Взять в чайную ложку немного горчицы и столово-  
го уксуса. Размешав, сделать кашку, которой и нама-  
зать примерно одну треть поверхности языка. Ощу-  
щение будет неприятное, но надо потерпеть от двух  
до четырех минут, потом прополоскать рот теплой  
водой. Икота проходит почти мгновенно.
- Как только начинается икота, надо затаить ды-  
хание и на обеих руках соединить кончики мизинцев с  
большими пальцами, образуя как бы кольцо на каждой  
руке. Икота сразу пройдет.

печень нужно не менее четырех раз.

Худым людям (я худой) первую чистку лучше прово-  
дить весной либо в начале осени. Полным — в жаркое  
время года, остальным — в любое время, но предпоч-  
тительнее весенние, летние и осенние месяцы.

И еще совет. Выходить из голодания нужно на соках,  
салате из капусты, свеклы, моркови, яблок. На вторые  
сутки можно съесть немного мяса, затем суп и посте-  
пенно переходить на привычную пищу.

А. Яковенко.

### Уважаемые читатели!

Если вы излечились от какого-либо заболевания  
при помощи лекарственных трав или иных нату-  
ральных средств народной медицины, поделитесь  
своим опытом с другими читателями. Пишите нам  
по адресу: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

## Советы целителя

### Тройчатка по-русски - убойная сила

Впервые это прямо-таки убойное лекарство против  
рака предложили греческие и американские врачи-трав-  
ники. В тройчатку входили три вида растений: незрелая  
кожура чёрного грецкого ореха, трава артемизии горь-  
кой, порошок гвоздики.

Понятно, что в России сады грецкого ореха да еще чер-  
ной разновидности — редкость. Наши ученые во главе с  
профессором Иванченко предложили равный по дей-  
ственности сбор, состоящий из трав горлянки, артеми-  
зии горькой, порошка гвоздики. Мало того — наша рус-  
ская тройчатка оказалась прекрасным средством и для  
очищения организма, и против сахарного диабета и хро-  
нических панкреатита и холецистита. И конечно же со-  
хранила свое убойное действие против рака и прочих  
онкозаболеваний.

Сбор тройчатки употребляют по схеме: в 1-й день одну  
чайную ложку сухой смеси за 30 минут до еды (запить  
водой). Во 2-й день — такую же дозу перед завтраком и  
обедом. На 3-й день и всю последующую неделю в тече-  
ние нескольких недель или месяцев принимать тройчатку  
раз в неделю до излечения болезни.

Автор вышлет сбор тройчатки всем нуждающимся.  
Написать мне можно по адресу: 400009, Волгоград-9,  
д/в, Черкашину Владимиру Борисовичу. Вложить 2  
конверта для ответа, дальнейшей переписки.

В. Черкашин, православный целитель-травник.

Исследователи из Пенсильванского университета  
изучали влияние раствора, применяемого при на-  
сморке, и установили, что сей раствор может также  
вызвать внезапное сужение сосудов головного моз-  
га. Многие из обследованных ими пациентов, лечив-  
шиеся от инсульта, ранее не относились к группе  
риска. По всей видимости недуг вызван именно  
применением капель. Проведенные потом нейроло-  
гические опыты подтвердили выводы ученых:  
любители спасаться от насморка каплями сами об-  
рекают себя на нарушение мозгового кровообра-  
щения. («Российская газета»)

## «Жидкие» очки

Оригинальные очки для любителей летнего отды-  
ха и горнолыжников предложили испанские дизайне-  
ры. Это заполненная особым раствором пластико-  
вая емкость, которая крепится на голове в виде ко-  
зырька. В зависимости от толщины жидкости в ко-  
зырьке можно подобрать «очки» для людей с нор-  
мальным зрением, близоруких или дальнозорких.  
Такая линза хорошо предохраняет от перегрева и за-  
щищает глаза от вредного ультрафиолетового излу-  
чения, а при падении смягчает ушиб головы.

## Аэробика не для пожилых

Бум аэробики и других интенсивных ежедневных  
занятий спортом заставил американских врачей за-  
думаться: а так ли это полезно? Они провели обсле-  
дования больших групп населения и выяснили, что  
шансов прожить долгую и здоровую жизнь все же  
больше у тех, кто занимается умеренной физической  
деятельностью — плаванием, легкой гимнастикой. Те  
же, кто слишком усердствовал в спортивных заняти-  
ях, наоборот, сокращали свою жизнь. В пожилом воз-  
расте аэробику вообще признали вредной.

## Лейкемия от вируса?

Английские ученые получили данные, которые за-  
ставили их предположить, что лейкемию вызывают осо-  
бые вирусы. Эти вирусы могут находиться в организ-  
ме человека без вреда неопределенно долго и начина-  
ют свою разрушительную деятельность лишь в опре-  
деленных условиях: когда резко изменяется состав кро-  
ви, количество гемоглобина и клеток, защищающих  
организм от чужеродных веществ. Поэтому риск за-  
болевания лейкемией особенно высок в детском и под-  
ростковом возрасте, у беременных женщин, а также у  
подвергшихся облучению и химиотерапии.



# ТВ-программа

## Понедельник 5 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Курбан-Байрам.  
11.15 С легким паром!  
11.40 История одного шедевра. К.Сомов. "Дама в голубом".  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.10 Н.Гундарева в мелодраме "Хозяйка детского дома". 1-я серия.  
15.20 Звездный час.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Хроника стратегического бомбардировщика". Спецрепортаж.  
18.45 Жди меня.  
19.40 Кто хочет стать миллионером?

лионером?  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Триллер С.Кинга "Лунатики".  
23.40 Взгляд.  
0.25 Ночные новости.  
0.40 "Человек ниоткуда".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50, 7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
8.30 Москва - Минск.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Праздник Курбан-Байрам.  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста". Сериал.  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Каламбур.  
16.25 "Простые истины".  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Включайтесь".  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 Обращение к избира-

телям заместителя председателя Государственной думы РФ В.В.Путина.  
19.00 Сериал "Любовь.RU".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Премьера фильма В.Мирзояна "Кровь и слово".  
21.30 "Аншлаг" и К.  
22.35 Михаил Жванецкий. "Простые вещи".  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 3.Цибульский в фильме "Пепел и алмаз".  
1.45 "И дольше века...". К 75-летию А.Вайды.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Улицы разбитых фонарей".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 Вчера в "Итогах".  
13.45 Куклы.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.30 Итого.  
15.00 Старый телевизор.  
16.35 Я и моя собака.  
17.20 Впрок.  
17.40 Футбольный клуб.

18.40 Криминал.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.25 Герой дня.  
19.50 "Любовник леди Чаттерлей". 1-я серия. Сериал.  
20.50, 23.00 "Мировая революция для товарища Сталина". Фильм Е.Киселева.  
22.50 Тушите свет.  
0.10 Час Быка.  
0.25 Сегодня в полночь.  
0.50 Антропология.

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
9.00 Момент истины.  
9.40 Магазин на экране.  
10.00 "Ислам в России - 14 веков".  
11.15 Дата.  
12.15 "Крестная мать".  
13.20, 23.45 Петровка, 38.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Мир без наркотиков.  
16.30 Романсиада-2000.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадиян. "Футбол - игра народная".  
17.45 Ступеньки.  
20.40 Особая папка.  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "Возмездие".  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Интернет-кафе.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.35, 0.55 Дорожный патруль.  
9.00, 15.00, 22.55 Новости.  
9.10 "Русский киллер". Х/ф.  
11.05 Все в сад!  
11.30 Про любовь.  
12.05 Скандалы недели.  
14.30 Мультфильм.  
14.45 Телемагазин.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50, 23.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми...".  
18.50 Театральный понедельник.  
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
20.00 Новости дня.  
20.30 Вы - очевидец.  
21.30 "Пси-фактор: избранное".  
23.15 "Алло, алло!". Сериал.  
0.25 Сеть.

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Динозаврики".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30 Анатомия зла.  
8.45 Клуб "Белый попугай".  
9.30, 14.30, 18.30 Новости.  
9.45 Триллер "Расплата".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05 Фарсовая комедия "Быть или не быть".  
14.45, 20.00 Случайный свидетель.  
15.15 Телеспецназ.  
15.30 "Пляж".

16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Потом появился ты".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Гресия".  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
22.00 "Пароль - Вечность".  
23.05 Триллер "Кровавая луна".  
1.15 Новости.

### ТНТ

7.00, 15.30 "Бюро находок". Мультфильм.  
7.30 На свежую голову!  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30 "Сегоднячко" за неделю.  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "На краю Вселенной-2".  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекс Мак-2".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл". Сериал.  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.55 Глобальные новости.  
19.30 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
20.30, 23.40 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Мой друг Иван Лапшин". Драма.  
23.55 Страсти по Соловьеву.  
0.25 "Такая разная Трейси".

## Вторник 6 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Кто хочет стать миллионером?  
11.15 Пока все дома.  
11.45 История одного шедевра. З.Серебрякова. "Автопортрет. (За туалетом)".  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.15 Мелодрама "Хозяйка детского дома". 2-я серия.  
15.20 Царь горы.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Все путешествия Уолтера". "Одинокое сердце".  
18.45 "Белое и черное".  
19.40 "Воинская сила - 2: Тайная история".

22.00 Исторический фильм "Елизавета".  
0.10 Цивилизация.  
0.45 Ночные новости.  
1.00 "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Утро с "Аргументами и фактами".  
8.35 Мультфильм.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Комедия "Чокнутые".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Сам себе режиссер.  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Не похожий на тебя". Из жизни художника.  
\*18.05 Три желания.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Любовь.RU". Сериал.

20.50 Л.Удовиченко, Н.Усатова, И.Ливанов и В.Гаркалин в фильме "Восьмое марта".  
22.30 "Россия - начало". Док. сериал.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Мужчины и женщины.  
0.50 Детектив "Леди в озере".

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Любимое кино Сталина".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 "Снегурочку вызывали?". Худ. фильм.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.30 Криминал.  
15.00 Старый телевизор.  
16.30 Впрок.  
17.05 "Семнадцать мгновений весны". Сериал.  
18.40 Криминал.  
19.00, 22.00, 0.50 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.55 "Любовник леди Чаттерлей". Сериал.  
21.05 О, счастливчик!  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Арсенал" (Лондон, Англия) - "Спартак" (Москва,

нов по футболу.

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Особая папка.  
9.25 Мульти-пульти.  
9.40 Магазин на экране.  
10.00 "Моя дорогая Изабель".  
10.50 Как добиться успеха.  
11.15 Дата.  
12.25 "Крестная мать".  
13.20, 23.45 Петровка, 38.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
16.30 Романсиада-2000.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадиян.  
17.45 Выход рядом.  
20.10 Лицом к городу.  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "Возмездие". Сериал.  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.35, 0.55 До-

9.00 Новости.  
9.10 "Удар пантеры". Х/ф.  
11.05, 21.30 "Пси-фактор: избранное". Сериал.  
12.00 Катастрофы недели.  
14.30 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми...".  
18.50 БИС.  
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
20.00 Новости дня.  
20.30 СВ-шоу.  
22.55 Новости.  
23.15 "Алло, алло!".  
23.50 ДИСК-канал.  
0.25 "Любовь и родео". Х/ф.

### Ren-TV

Утренние профилактические работы

16.30 "Похоронная команда".  
16.50 "Инопланетяне". Мультсериал.  
17.25 "Малкольм посередине".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Гресия".  
20.00 Случайный свидетель.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".

22.00 "Пароль - Вечность".  
23.05 Мелодрама "Три англичанки за городом".  
1.20 Новости.  
1.35 Фарсовая комедия "Быть или не быть".

### ТНТ

7.00, 15.30 "Бюро находок". Мультфильм.  
7.30 На свежую голову!  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Магазин на диване.  
11.35 "Мой друг Иван Лапшин".  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекс Мак-2".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!". Док. сериал.  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.45 Глобальные новости.  
20.30, 23.30 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Обратный отсчет". Боевик.  
23.45 Страсти по Соловьеву.



15.00 Вечерние новости.  
18.25 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Одинокий полет цапли".  
18.55 Как это было. "Белое солнце пустыни". 1969 год.  
19.40 "Убойная сила - 2: Двойной угар".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.

## Среда 7 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Поле чудес.  
11.15 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Одинокий полет цапли".  
11.45 История одного шедевра. А. Бенуа. "Медный всадник".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.10 А.Кайдановский и М.Терехова в фильме "Кто поедет в Трускавец".  
14.30 Док.детектив "Она хотела быть Никитой". Дело 1999 года.  
15.00 Новости.  
15.20 Зов джунглей.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Наследие Кортеса".  
19.00 Человек и закон.

15.55 Сам себе режиссер.  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Не похожий на тебя". Из жизни художника.  
\*18.05 Три желания.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Любовь.RU". Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.

19.40 Кто хочет стать миллионером?  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Н.Рыбников в фильме "Весна на Заречной улице".  
23.45 "Русский экстрим". Джеймс Бонд отдыхает.  
0.15 Ночные новости.  
0.35 "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Утро с "Аргументами и фактами".  
8.35 Мультфильм.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Х/ф "Восьмое марта".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Кто хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Планета КВН.  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Проездом по уездам..."

19.00, 22.00, 0.50 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.55 "Любовник леди Чаттерлей". Сериал.  
21.05 О, счастливчик!  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Арсенал" (Лондон, Англия) - "Спартак" (Москва, Россия).  
1.15 Дневник Лиги чемпионов.

\*18.05 Спрос.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 Сериал "Любовь.RU".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Фильм Э.Рязанова "Тихие омуты".  
23.25 "Театр-ТВ". Вспоминания Андрея Миронова.  
1.30 Дежурная часть.  
1.40 Русское лото.  
1.55 Горячая десятка.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Любимое кино Сталина".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 "Происшествие, которое никто не заметил". Худ. фильм.  
14.00 Сегодня.  
14.30 Среда.  
15.00 Старый телевизор.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Впрок.  
17.05 "Семнадцать мгновений весны". Сериал.  
18.40 Криминал.  
19.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.55 "Любовник леди Чаттерлей". Сериал.  
21.05 Совершенно секретно.  
22.00 Сегодня.  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Галатасарай" (Турция) -- "Милан" (Италия).

22.20 "Операция "Возмездие". Сериал.  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.  
**ТВ-6**  
6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.35, 2.15 Дорожный патруль.

0.50 Сегодня.  
1.15 Дневник Лиги чемпионов по футболу.

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Квадратные метры.  
9.10 Будьте здоровы.  
9.25 Мульти-пульти.  
9.40 Магазин на экране.  
10.00 "Моя дорогая Изabella".  
11.15 Дата.  
12.20 "Крестная мать".  
13.20, 23.45 Петровка, 38.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 Романсиада-2000.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадиян. Бокс.  
17.45 Секреты Фемиды.  
20.45 Российские тайны.  
21.15 "Петербургские тайны".  
22.25 Детектив-шоу.  
23.10 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 0.20, 2.10 Дорожный патруль.

17.25 "Малкольм посередине".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Гресия".  
20.00 Случайный свидетель.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
21.30 "Симпсоны".

9.00 Новости.  
9.10 "Убийственный рейс". Фильм-катастрофа.  
11.05 "Пси-фактор: избранное". Сериал.  
12.00 Пальчики оближешь.  
12.30 Х-фактор.  
14.30 Петерс поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми...".  
18.50 Наши любимые животные.  
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
20.00 Новости дня.  
20.30 Я сама.  
22.00 "Погружение в бездну". Боевик.  
0.00 Новости.  
0.35 "Голливудская мадам". Худ. фильм.

### Ren-TV

7.00, 16.50 "Инопланетяне".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 22.00 "Пароль -- "Вечность".  
9.30 Новости.  
9.45 Комедия "С катушек".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.15 Мелодрама "Девушка на мотоцикле".  
14.05 Метро.  
14.30 Новости.  
14.45, 20.00 Случайный свидетель.  
15.15 Телеспецназ.

17.30 "Прощай, XX век!" Док. сериал.  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.45 Глобальные новости.  
20.30, 23.30 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Обратный отсчет". Боевик.  
23.45 Страсти по Соловьеву.  
0.15 "Такая разная Трейси".

15.30 "Пляж".  
16.30 "Похоронная команда".  
17.25 "Малкольм посередине".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Гресия".  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
23.05 Боевик "Черный Гром".  
1.00 Новости.

### ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильмы.  
7.30 На свежую голову!  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Магазин на диване.  
11.35 "Вили-воробей". Мультфильм.  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-2".  
16.30 "Доктор Элинор Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.45 Глобальные новости.  
20.30, 23.30 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Одна из тех ночей". Комедийная мелодрама.  
23.45 Страсти по Соловьеву.  
0.15 "Такая разная Трейси".

## Четверг 8 марта

### ОРТ

8.00 Новости.  
8.10 Е.Березин и Ю.Тимошенко в комедии "Штепсель женит Тарапуньку".  
9.35 "Ералаш" к 8-му марта.  
10.00 Новости.  
10.10 Кто хочет стать миллионером?  
11.10 "Убойная сила - 2: Двойной угар".  
12.10 Женщины, которые поют: София Ротару.  
13.00 С легким паром!  
13.35 Женщины, которые

поют: Лариса Долина.  
14.20 Смехопанорама.  
15.00 Новости.  
15.15 Женщины, которые поют: Земфира.  
16.05 Встреча с А.Мироновым в Концертной студии "Останкино" (Запись 1978 года).  
18.00 Вечерние новости.  
18.15 Женщины, которые поют: Алла Пугачева.  
19.05 Фильм "Бриллиантовая рука".  
21.00 Время.  
21.30 Т.Круз в супербоевике "Миссия невыполнима".  
23.45 М.Ефремов в комедии "Мужской зигзаг".

### РТР

7.00 Комедия "Весна".  
8.50 И.Муравьева в комедии "Самая обаятельная и привлекательная".  
10.20 Доброе утро, страна!  
11.05 Аншлаги. "Старый Новый год".  
14.00 Вести.  
14.20 Мелодрама "Зита и Гита".  
17.00 "Нет смерти для меня". Док. фильм Ренаты Литвиновой.  
17.55 "Бабы, вперед!". Концерт Е.Степаненко.  
20.00 Вести.  
20.30 "Вчера, сегодня, завтра...". Концертная программа Филиппа

Киркорова.  
23.30 А.Челентано в комедии "Бархатные ручки".  
1.30 Худ. фильм "Эммануэль -- королева страсти".

### НТВ

8.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Большой Булли". Комедия.  
10.15 "Полосатый рейс". Худ. фильм.  
12.25 "Вдова русской революции: история Анны Лариной".  
13.30 Комедия "Блондинка за углом".  
15.10 "Интересное кино". Андрей Миронов.  
16.00 Сегодня.

16.35 "Колдовская любовь". Худ. фильм.  
19.00 Сегодня.  
19.45 Тушите свет.  
19.55 "Любовник леди Чаттерлей". Сериал.  
21.10 "Женщин обижать не рекомендуется". Комедийная мелодрама.  
23.00 "Кабачок "13 стульев". 35 лет спустя.  
0.55 "Женщина + женщина". Худ. фильм.

### ТВЦ

7.30 "На златом крыльце сидели". Сказка.  
8.40 "Золоченные лбы". Мультфильм.

9.45 Весеннее настроение.  
11.00 События. Время московское.  
11.15 "Весна". Комедия.  
13.05 Женское счастье.  
14.00 События. Время московское.  
14.15 Мода non-stop.  
14.40 Клад графа Н.  
16.15 "Аленький цветочек". "Три медведя". Мультфильмы.  
17.10 "Сестра его дворецкого". Мюзикл.  
18.55 "Каменская" "Убийца поневоле". 1-я серия. Сериал.  
20.00 События. Время моск.



ковское.

20.25 "Голубой велосипед".  
1-я серия. Мелодрама.  
22.20 "Тебе, любимая...".  
Праздничный концерт. 1-я  
часть.  
0.05 События. Время мос-  
ковское.  
0.20 "Город женщин". Коме-  
дия.

## ТВ-6

7.00 "Любовь и родео". Ме-  
лодрама.

8.40, 22.35 Дорожный пат-  
руль.  
8.55 День за днем.  
11.00 Бис.  
11.25 "Крутятся диски".  
Праздничный концерт к Дню  
8 Марта.  
12.20 Я сама.  
13.50 Худ. фильм "Обычно-  
венное чудо".  
16.30 "Шедевры уходящего  
века". Концерт Николая Бас-  
кова.  
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
20.00 Новости дня.  
20.25 "Рядовой Бенджамин".

Комедия.  
22.45 "Восемнадцатый ан-  
гел". Мистический фильм.  
0.30 Худ. фильм "Милосер-  
дие".

## Ren-TV

7.00, 17.00 "Инопланетяне".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30 "Пароль -- вечность".  
9.30 Н.Румянцева в комедии  
"Крепкий орешек".  
11.15 "XX век: рождение но-  
вой женщины". Док. фильм.  
12.20 "Незабываемая лю-

бовь". Мелодрама.  
14.30 Новости.  
14.45 К 60-летию А.Мироно-  
ва. "Повторная свадьба".  
Мелодрама.  
16.40 "Похоронная коман-  
да".  
17.25 "Малькольм посередине".  
17.55 "Дарма и Грег".  
18.30 Киноконцерт к 60-ле-  
тию А.Миронова.  
19.00 "Гресия".  
20.00 Белый попугай.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".

22.00 "Мир "Спайс Герлз".  
Муз. фильм.  
0.05 Фильм Нагиши осимы  
"Империя чувств".

## TNT

8.00 Барды - милым женщи-  
нам.  
9.00 Мультфильмы.  
10.00 "Соловей". Мульт-  
фильм.  
10.30 "Детектив Нэш Брид-  
жес".  
11.30 "История моей глупо-  
сти". Комедия.  
13.30 "Тодес" - все звезды.

14.30 Из жизни женщины.  
15.00 "Дебютантка". Коме-  
дийная мелодрама.  
17.00 "На-На" любимым...  
18.00 "Идеальный мужчина".  
Комедия.  
20.00 "Поговори на моем  
языке". Трагикомедия.  
20.30 Музыка.  
21.30 Телекоктейль на тро-  
их.  
22.05 Русский боевик "Бан-  
дитский Петербург".  
23.15 Первые лица.  
23.45 Глобальные новости.  
23.50 Ночной канал.

## Пятница 9 марта

### ОРТ

8.00, 10.00, 15.00 Новости.  
8.15 Программа "100%".  
8.40 Мультсеанс: "Синеглаз-  
ка".  
8.55 "Альф".  
9.25 Играй, гармонь люби-  
мая!  
10.10 Смак.  
10.30 Смехопанорама.  
11.00 А.Жирардо и Ф.Нуаре  
в лирической комедии "Ста-  
рая дева".  
12.40 Здоровье.  
13.20 Телевизионный клуб  
юмористов.  
14.10 Т.Третьяк в програм-  
ме "Женские истории".  
14.45 История одного ше-  
девра. Русский музей.  
15.10 Сериал "Китайский го-  
родовой".  
16.05 Дисней-клуб: "Все о  
Микки Маусе".  
16.30 Умницы и умники.  
17.05 "Артем". Фильм Ген-  
риха Боровика.  
18.00 Вечерние новости.  
18.15 Л.де Фюнес в комедии  
"Жандарм в юбке".  
19.55 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.30 О.Хепберн и П.О'Тул в

комедии "Как украсть мил-  
лион".  
23.50 С.Кристель в фильме  
"Любовник леди Чаттерлей".

### РТР

\*5.40 "Театральная пло-  
щадь". А.Н.Островский. "На  
всякого мудреца довольно  
простоты". Спектакль Мос-  
ковского театра под  
руководством О.Табакова.  
7.30 Диалоги о рыбалке.  
8.00 Мультфильмы  
8.20 М.Неелова, С.Любшин  
и А.Михайлов  
в комедии "Мы веселы, сча-  
стливы, талантливы".  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.45 Сто к одному.  
11.35 Сам себе режиссер.  
12.05 Каламбур.  
12.35 Почта РТР.  
13.00 "Комиссар Рекс". Се-  
риал.  
14.00 Вести.  
14.20 М.Мерсье в мелодра-  
ме "Леди Гамильтон между  
бесчестьем и любовью".  
\*16.00 Вечерний экран. "Гу-  
берния. Семь дней". Анали-  
тическая программа.  
\*16.30 Провинция.  
\*16.45 Секундомер.  
\*17.00 Телеигра "Маркиза".  
18.00 Моя семья.  
19.00 Худ. фильм "Затерян-  
ный фильм. Бегство из рая".  
20.00 Вести в субботу.

20.50 Городок.  
21.30 "Валентин Юдашкин  
представляет: праздничный  
концерт  
звезд эстрады, кино и теле-  
видения". Из ГЦКЗ "Россия".  
0.25 "Шпанская мушка". Худ.  
фильм.

### НТВ

8.00 Сегодня.  
8.15 "Женщин обижать не  
рекомендуется". Худ. фильм.  
10.00 Сегодня.  
10.15 "Медовый месяц". Худ.  
фильм.  
12.00 Сегодня.  
12.25 "Карнавал". Худ.  
фильм.  
15.40 Свидетель века.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Путешествия натура-  
листа.  
17.00 Большие родители.  
17.35 В нашу гавань заходи-  
ли корабли.  
19.00 Сегодня.  
19.45 "Телохранитель". Худ.  
фильм.  
22.25 "Женский взгляд" Ок-  
саны Пушкиной.  
23.05 "Фатальный инстинкт".  
Худ. фильм.  
1.00 "За гранью возможно-  
го". Сериал.

### ТВЦ

7.30 "Как Иванушка-дурачок  
за чудом ходил". Музыкаль-

ный фильм.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 "Мир дикой природы".  
Док.сериал.  
11.00, 14.00 События. Вре-  
мя московское.  
11.15 "Достояние республи-  
ки". Приключенческий де-  
тектив.  
13.30 Горько!  
14.15 "Полет над "Гнездом  
глухаря". Вероника Долина.  
14.40 Национальный инте-  
рес.  
16.15 Худ. фильм "Мост Ва-  
терлоо".  
18.00 "Брайан Бойтано & К".  
Ледовое шоу профессио-  
нальных фигуристов.  
18.55 "Каменская". "Убийца  
поневоле". 2-я серия.  
20.00, 0.55 События. Время  
московское.  
20.25 "Голубой велосипед".  
2-я серия.  
22.25 Худ. фильм "Танцую-  
щая в темноте".  
1.10 "Тебе, любимая...".  
Праздничный концерт. 2-я  
часть.

### ТВ-6

7.10 "Восемнадцатый ан-  
гел". Мистический фильм.  
8.45, 18.40, 23.55 Дорожный  
патруль.  
9.50 Диск-канал.  
10.30 Про любовь.  
11.05 Театральный поне-

дельник.  
11.40 Пальчики оближешь.  
12.15 Без вопросов.  
12.40, 14.25 Телемагазин.  
13.00 Новости.  
13.15 Фасон.  
13.55 Наши любимые живот-  
ные.  
14.40 Феномен доктора На-  
заралиева.  
14.50 СВ-шоу.  
15.50 Кабачок "О.С.П. - стулья".  
16.50 "Семейный отпуск".  
Комедия.  
19.00 Скандалы недели.  
20.00 Новости дня.  
20.15 "Улыбка, как у тебя".  
Комедия.  
22.10 "Сибирь". Худ. фильм.  
0.10 "Массажистка". Х/ф.

### Ren-TV

7.00, 17.00 "Инопланетяне".  
7.30 "Еноты".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30 "XX век: новое рожде-  
ние женщины". Док. фильм.  
9.30 Мелодрама "Молодые".  
11.30 Клуб "Белый попугай".  
12.05 Исторический фильм  
"Дезире".  
14.30 Новости.  
14.45 Трагикомедия "Аэли-  
та, не приставай к мужчи-  
нам!".  
16.45 "Похоронная коман-  
да".  
17.25 "Малкольм посередине".  
17.55 "Дарма и Грег".

18.30 "Гресия".  
20.30 Обзорение.  
20.45 Любимая марка.  
21.00 Маленькая страна.  
22.00 Фантастическая коме-  
дия "Секс-миссия".  
0.25 Худ. фильм "Империя  
страсти".

### TNT

8.00, 13.30 "Дети Ноя".  
8.30 "Сыщики-любители эк-  
стра-класса". Сериал.  
9.30, 19.00 Из жизни женщи-  
ны.  
10.00 "Птички". Мультсериал.  
10.30 "Сейлормун: Луна в  
матроске". Мультсериал.  
11.30 "Бандитский Петер-  
бург". Сериал.  
12.40 Сегоднячко.  
14.00 Час Дискавери.  
15.00 Европейская футболь-  
ная неделя.  
16.00 "Сыщики-любители  
экстра-класса".  
17.00 "На краю Вселен-  
ной-2".  
18.00 Антология юмора.  
19.25, 1.15 Глобальные но-  
вости.  
19.30 "Содержанка". Аван-  
тюрный детектив.  
20.30 Титаны реслинга.  
21.30 Скрытой камерой.  
22.05 "Бандитский Пеетр-  
бург".  
23.15 "Клептоманки". Кри-  
минальная драма.

## Суббота 10 марта

### ОРТ

7.45 Слово пастыря. Митро-  
полит Кирилл.  
8.00, 10.00, 15.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.  
8.40 Дисней-клуб: "Алад-

нов в мелодраме "Бульвар-  
ный роман".

### РТР

7.30 Телепузики.  
7.55 А.Пугачева в музыкаль-  
ном фильме "Женщина, ко-  
торая поет".  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 "Том и Джерри". Мульт-  
тсериал.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.40 Доброе утро, страна!

### НТВ

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Актриса". Худ. фильм.  
10.20 Криминал. Чистосер-  
дечное признание.  
10.50 "Женский взгляд" Ок-  
саны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.25 Депрессия.  
12.50 "Картуш". Худ. фильм.  
15.00 Третий тайм.  
16.00 Сегодня.

11.00, 14.00 События. Вре-  
мя московское.  
11.15 Городское собрание.  
11.45 "Василиса Прекрас-  
ная". Фильм для детей.  
12.55 "Летучий корабль".  
Мультфильм.  
13.15 Версты.  
14.20 Худ. фильм "Пан Та-  
деуш".  
16.30 Слушается дело.  
17.20 Антимония.  
19.00 Чемпионат России по  
латиноамериканским  
танцам.

11.20 "Я знаю все!". Интел-  
лект-шоу.  
12.20 Все в сад!  
12.45 Канон.  
13.30 "Вечерняя звезда".  
Мелодрама.  
16.00 Вы очевидец.  
17.00 Концерт Бритни  
Спирс.  
18.00 Катастрофы недели.  
19.10 "Ваша музыка". Витас.  
20.05 "Наследство". Боевик.  
22.10 "Любовь и ярость".  
Мелодрама.  
0.05 X-фактор.

17.45 Несчастный случай.  
18.15 Мистическая комедия  
"Кара небесная".  
20.30 Обзорение.  
21.30 Комедия "Тайный  
брак".  
23.30 Метро.  
23.45 Худ. фильм "Табу".  
1.50 Муз. канал.

### TNT

8.00, 13.30 Удивительные  
животные.  
8.30, 16.00 "Сыщики-люб-  
ители экстра-класса".



## Суббота 10 марта

**ОРТ**

7.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.  
8.00, 10.00, 15.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.  
8.40 Дисней-клуб: "Аладдин".  
9.05 Утренняя звезда.  
10.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым.  
10.30 Пока все дома.  
11.10 Комедия "Дама с попугом".  
12.55 Утренняя почта.  
13.30 Клуб путешественников.  
14.05 Эх, Семеновна!  
14.45 Сокровища Кремля.  
15.10 Сериал "Китайский городской".  
16.05 Дисней-клуб: "Все о Микки Маусе".  
16.35 "Хроника стратегического бомбардировщика". Спецрепортаж.  
17.05 Живая природа. "Хищники: Охотники поневоле".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 KVN-2001.  
20.40 Л. Ди Каприо и Ш. Стоун в приключенческом фильме "Быстрый и мертвый".  
22.40 Ночные новости.  
23.05 А. Самохина и В. Тихо-

нов в мелодраме "Бульварный роман".

**РТР**

7.30 Телепузики.  
7.55 А. Пугачева в музыкальном фильме "Женщина, которая поет".  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 "Том и Джерри". Мультсериал.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.40 Доброе утро, страна!  
11.30 "Аншлаг" и К.  
12.35 Городок. Из раннего.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.20 Вокруг света.  
16.25 Два рояля.  
17.20 Сам себе режиссер.  
18.00 Зеркало.  
19.20 Н. Расторгуев и Н. Фоменко в авантюрном боевике "Чек".  
21.20 В. Глаголева, Л. Гузеева, А. Балухев и Д. Харатьян в фильме "Бабье лето" из цикла "Марсеевка, 12".  
23.00 Фильм П. Альмодовара "Все о моей матери".  
1.00 Док. фильм "Эверест".

**НТВ**

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Актриса". Худ. фильм.  
10.20 Криминал. Чистосердечное признание.  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.25 Депрессия.  
12.50 "Картуш". Худ. фильм.  
15.00 Третий тайм.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Без рецепта.  
17.05 Я и моя собака.  
17.45 "Новые приключения Никиты".  
19.00 Сегодня.  
19.45 О, счастливчик!  
20.35 "Тонкая штучка". Криминальная комедия.  
22.30 "Полицейский из Беверли-Хиллз". Худ. фильм.  
0.35 "За гранью возможного". Сериал.

**ТВЦ**

7.30 Ортодокс.  
7.55 "Мир дикой природы". Док. сериал.  
8.25 "Золотой мальчик". Мультфильм.  
8.40 Наш сад.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 Как вам это нравится?!

11.00, 14.00 События. Время московское.  
11.15 Городское собрание.  
11.45 "Василиса Прекрасная". Фильм для детей.  
12.55 "Летучий корабль". Мультфильм.  
13.15 Версты.  
14.20 Худ. фильм "Пан Тадеуш".  
16.30 Слушается дело.  
17.20 Антимония.  
19.00 Чемпионат России по латиноамериканским танцам.  
20.00 Постскриптум.  
20.45 "Голубой велосипед". 3-я серия.  
22.45 События. Время московское.  
23.00 ХОРОШО, Быков.  
23.15 Мода non-stop.  
23.45 "О судьбе и о себе...". Алена Апина.  
0.45 "Дитя убийцы". Триллер.

**ТВ-6**

7.00 "Сибирь". Трагикомедия.  
8.30, 13.10, 18.55 Дорожный патруль.  
8.45 Star Старт.  
9.20 Шоу Бенни Хилла.  
10.25 Сеть.  
10.55, 15.50 Телемагазин.

11.20 "Я знаю все!". Интеллектуальный шоу.  
12.20 Все в сад!  
12.45 Канон.  
13.30 "Вечерняя звезда". Мелодрама.  
16.00 Вы очевидец.  
17.00 Концерт Бритни Спирс.  
18.00 Катастрофы недели.  
19.10 "Ваша музыка". Витас.  
20.05 "Наследство". Боевик.  
22.10 "Любовь и ярость". Мелодрама.  
0.05 X-фактор.  
0.35 "Массажистка-2". Эротический фильм.

**Ren-TV**

8.00 Музыкальный канал.  
8.30, 17.00 "Инопланетяне".  
9.00, 21.00 "Симпсоны".  
9.30 Лирическая комедия "Дамы приглашают кавалеров".  
11.10 Комедия "Так держать!".  
13.30 Новости.  
13.45 "Неизвестный Голливуд". Док. фильм.  
14.50 Мелодрама "Самая обаятельная и привлекательная".  
16.40 "Похоронная команда".  
17.30 Новости.

17.45 Несчастный случай.  
18.15 Мистическая комедия "Кара небесная".  
20.30 Обзорное.  
21.30 Комедия "Тайный брак".  
23.30 Метро.  
23.45 Худ. фильм "Табу".  
1.50 Муз. канал.

**ТНТ**

8.00, 13.30 Удивительные животные.  
8.30, 16.00 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30 Первые лица.  
10.00 ТелеБом.  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске". Мультсериал.  
11.30 "Бандитский Петербург".  
12.40, 20.30 Встреча с ...  
14.00 Неизвестная планета.  
14.30 "История богатых и знаменитых". Док. сериал.  
15.00 Неделя НХЛ.  
17.00 "На краю Вселенной-2".  
18.00 "Звездные герои". Фантастика.  
21.30 Скрытой камерой.  
22.05 Однажды вечером.  
23.10 Титаны реслинга.  
0.15 Хит-парад.  
0.45 "Несколько любовных историй". Комедия.

## Воскресенье 11 марта

**ОРТ**

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки". Сериал.  
10.15 Поле чудес.  
11.15 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Наследие Кортеса".  
11.45 История одного шедевра. А. Рублев. Иконы "Звенигородский чин".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
12.50 И. Извицкая в фильме "Неповторимая весна".  
14.25 Смехопанорама.  
15.00 Новости.  
15.20 Г. Митич в приключенческом фильме "Сыновья Большой Медведицы".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки". Сериал.  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 Комедия "Окно в Париж".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.05 П. Андерсон в детективе "Алиби одной".  
23.45 Ночные новости.

23.55 На футболе.  
0.35 Мистический триллер "Полтергейст-3".

**РТР**

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
6.50, 7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
8.30 Открытая книга.  
8.45 Православный календарь.  
8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Русское лото.  
9.55 Моя семья.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "Очечник". Программа для пожилых и не только.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернандо".  
15.55 10 лет "Джентльмен-шоу".  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Телеигра "Маркиза".  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 М. Влади, И. Джелинас и Д. Де Линт в сериале "Опаленный берег".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Д. Бэрримор и К. Кристофферсон в остросюжетном фильме "Негде спрятаться".  
22.50 Семен Альтов. "Обо-

всем".  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 А. Соколов и Е. Яковлева в триллере "Шальная баба".

**НТВ**

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Закон джунглей". Сериал.  
8.45 "Российская Империя". Фильм Л. Парфенова.  
10.15 "Снегурочка". Сказка.  
12.25 Депрессия.  
12.45 "Виза, Мария!". Худ. фильм.  
15.00 Третий тайм.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Без рецепта.  
16.55 Путешествия натуралиста.  
17.25 Большие родители.  
17.55 "Новые приключения Никиты".  
19.00 Итоги.  
20.45 Куклы.  
21.00 "Улицы разбитых фонарей".  
22.15 "Окно в спальню". Худ. фильм.  
0.25 Футбольный клуб.  
1.05 "За гранью возможного".

**ТВЦ**

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
9.00 Вспоминая Григория Горина.

9.30 Мульти-пульти.  
9.40 Магазин на экране.  
10.00 "Моя дорогая Изabella".  
11.15 Дата.  
12.20 "Честное волшебное". Музыкальная сказка.  
13.25 Век учительства.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.25 МГИМО. Мастер-класс.  
16.30 "Укрощение "Сатаны". Док. фильм.  
17.00, 19.55, 0.05 События. Время московское.  
17.15 "Романсиада-2000". Гала-концерт.  
20.20 Спортивный экспресс.  
21.00 Момент истины.  
21.45 "Жестокость". Криминальная драма.  
23.30 Деликатесы.  
0.20 "Московский хит". С участием Николая Трубача.  
1.15 "Бизнес-Олимп". Церемония вручения национальной премии.

**ТВ-6**

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.15, 1.25 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Рядовой Бенджамин". Худ. фильм.  
11.10, 15.15, 16.30 Телемагазин.  
11.25 Star Старт.  
12.00 Мое кино.  
12.30 Без вопросов.

14.30 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.30 "Тропиканка".  
12.30 Все в сад!  
16.45 Диск канал.  
18.00 АМБА-ТВ.  
18.50 Самые громкие преступления XX века.  
20.00 Новости дня.  
20.25 "Перехватчики". Худ. фильм.  
22.25 "Я, опять я и снова я". Худ. фильм.  
0.25 Вечеринка из "Метелицы".

**Ren-TV**

8.00 Музыкальный канал.  
8.30, 16.40 "Инопланетяне".  
9.00, 21.00 "Симпсоны".  
9.30 1/52.  
9.50 Монитор.  
10.10 Мистическая комедия "Кара небесная".  
12.30 "Анатомия катастрофы: без предупреждения". Док. фильм.  
13.30 Новости.  
13.45 Военная тайна.  
14.15 Детектив "Тайна "Черных дроздов".  
16.00 Параллели.  
16.20 "Похоронная команда".  
17.15 Телемагазин.  
17.30 Новости.  
17.45 Клуб "Белый попугай".  
18.15 Боевик "Псы войны".  
20.30 Обзорное.

21.30 Приключенческий фильм "Призрак и тьма".  
23.45 Футбольный курьер.  
0.05 Драматическая история "Любят лишь однажды".  
2.15 Муз. канал.

**ТНТ**

7.00, 15.30 Мультфильмы.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30 Сегоднячко.  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "На краю Вселенной-2".  
14.30 "Черная бухта".  
16.00 "Тайный мир Алекс Мак-2".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!". Док. сериал.  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.05 Глобальные новости.  
19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
20.30, 23.45 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "На золотом пруду". Мелодрама.  
0.00 Страсти по Соловьеву.  
0.30 "Папочка-майер". Сериал.



**Астропсихология****Если ваш ребенок - БЛИЗНЕЦ****Детский зоробор**

Основная черта характера — изобретать и общаться

**Положительное в характере:** интеллектуальный, способный к любому виду деятельности, быстро соображает и реагирует, способен делать одновременно несколько дел, общительный, легкий, изобретательный.

**Отрицательное в характере:** инфантильный, непослушный, разбрасывающийся, суетливый, нервный, противоречивый, хватается за много дел сразу и ничего не доводит до конца, непостоянный.

У вас на редкость активный и впечатлительный ребенок. Он вздрагивает от малейшего внезапного шума. Он полон любопытства и плохо засыпает, потому что боится пропустить что-нибудь интересное. Чем старше он становится, тем труднее будет отправить его спать. Чтобы не накапливалось утомление, единственный выход — дать ему поспать подольше в выходной день. Любит разнообразие во всем: в занятиях, еде. Он быстро отвлекается, и когда он еще маленький, его трудно поэтому кормить. Он не любит купаться. Когда немного подрастет, чтобы привлечь его, можно брать в ванну любимые игрушки. Вниманием его овладевает все, что движется: машины, часы, собаки, заводные игрушки. Он задает тысячу вопросов и не всегда выслушивает ответы. Он слишком легко возбуждается. Поэтому не рассказывайте на ночь страшных историй, не позволяйте смотреть по телевизору страшные фильмы. Дети этого типа своеобразно упрямы. Если они не хотят чего-то де-

лать, они не вступают в открытый конфликт, но все-таки находят способы увильнуть от нежелательных занятий. Они чрезвычайно способны буквально ко всему, все схватывают на лету. Но их основная трудность в том, что они хватаются сразу за много дел и ни одного не доводят до конца. Вам придется проявить много терпения, чтобы научить ребенка концентрироваться и завершать начатое дело. Если вы сможете его этому научить, его ждет успех во взрослой жизни. Обычно эти дети легко вступают в общение с другими, друзья меняются часто.

Скорее всего ваш ребенок рано научится читать. Его больше интересует не художественная литература, а книжки, в которых содержатся факты и информация. Ребенок способен к иностранным языкам, еще в раннем возрасте он может легко их усвоить, и не один! Было бы неплохо, если бы вы начали учить его игре на фортепиано или другом музыкальном инструменте — это помогает развить усидчивость. Вообще у вашего ребенка слишком активный ум. Позаботьтесь о том, чтобы у него всегда интересные, увлекающие его занятия. Скучающий Близнец может предпринять что-нибудь по собственной инициативе, и это может вам совсем не понравиться.

Очень важно, чтобы у вас с ребенком установились доверительные отношения с самого раннего возраста, иначе вам будет трудно понимать его в подростковый период. Не лгите ребенку, он слишком умен и может потерять к вам уважение и

доверие. Не стоит также применять принуждение, иначе ребенок легко научится лгать. А если уж он этому научится, вам будет трудно его переделать. Если вы хотите от него чего-нибудь добиться, лучше объясните ему, почему это необходимо сделать, апеллируя к его уму и логике.

Позаботьтесь о физическом развитии ребенка, хотя он сам может не проявлять никакого интереса к физкультуре и спорту. Ему полезен горный воздух и любая физическая деятельность на свежем воздухе.

Если вам кажется, что ваш ребенок слишком много фантазирует и с этим ничего нельзя поделать, попросите его, чтобы он записывал свои истории. Это будет для него полезно.

**Здоровье.** Жизнеспособность у вашего ребенка умеренная. Будьте внимательны к простудам, простуда может легко перейти в воспаление легких. Возможны несчастные случаи с руками, плечами, ладонями. У младенцев случаются иногда конвульсии. Не пугайтесь, положите ребенка на животик, голову поверните в сторону и вызовите врача. Эти дети не умеют расслабляться, отсюда нервное напряжение и головные боли. Обстановка, особенно перед сном, должна быть спокойной. И, конечно, очень помогают занятия физкультурой. Дети этого типа часто бывают левшами.

Близнецы оригинальны и все любят делать по-своему, изобретая собственные методы для достижения цели. И уж во всяком случае они не любят делать так, как

им советуют.

**Что же противопоказано вашему ребенку?**

Ребенок слишком нервный и возбудимый, поэтому не пугайте его, не оставляйте в темноте. Ему нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и слушать страшные сказки.

Не обманывайте ребенка, он умен.

Ему не стоит пребывать в пассивном состоянии, скука и незанятость — начало всяческих неприятностей.

Не применяйте принуждения, иначе ваш ребенок научится лгать.

**В чем он нуждается?**

В разнообразии впечатлений. Постоянно тренируйте его, чтобы он научился концентрировать внимание и достигать цели, начинать новое дело, лишь доведя до конца предыдущее.

Обращайтесь с ним, как с умным, понимающим человеком, иначе он будет считать вас неумным человеком, потеряет к вам уважение.

Он постоянно нуждается в умственной пище, его мозг все время должен быть чем-то занят.

Ваша задача — установить с ним доверительные отношения с раннего детства, иначе у вас будут трудности в подростковый период.

Позаботьтесь о том, чтобы он занимался физкультурой на свежем воздухе.

Поощряйте в нем проявления чувства благодарности, оно не очень развито у детей этого типа.

Л. В. Гумун, Н. П. Наумкина.

**Домашний сад****Земля в цветочных горшках**

В цветочных горшках корневая система растений развивается в небольшом объеме почвы. Поэтому почва, как правило, должна быть особенно питательной, бактери-

травостоем — клевер, мятлик, овсяница-тимофеевка и другие травы) составляет лишь 1/3 всего количества смеси. Нужно иметь в виду, что большое количество дерновой земли сильно уплотняет почву и де-

**Весенние заботы****Вопрос-ответ**  
**Свекла заболела**

У меня в погребе свекла начала портиться - раз-  
режени...

**Работы в марте**

С 1 по 10 марта начинают сеять и рассадку семян лука-порея и семян лука-чернушки для получения за одно лето лука-репки. Сорта лука-порея Болгарский, Карантанский. Сорта лука-чернушки Одиссей, Зарянка, Золотая...



## Земля в цветочных горшках

У растений в горшках корневая система развивается в небольшом объеме почвы. Поэтому почва, как правило, должна быть особенно питательной, бактеризованной. Одним из основных условий выращивания горшочных растений является умение составить необходимую земляную смесь.

Почвенные смеси должны удовлетворять следующим условиям: содержать усвояемые питательные вещества в количествах, необходимых растению; не задерживать излишка воды; пропускать воздух к корням растений; иметь реакцию почвы, требуемую для данного растения; быть обеззараженным от вредителей и возбудителей болезней.

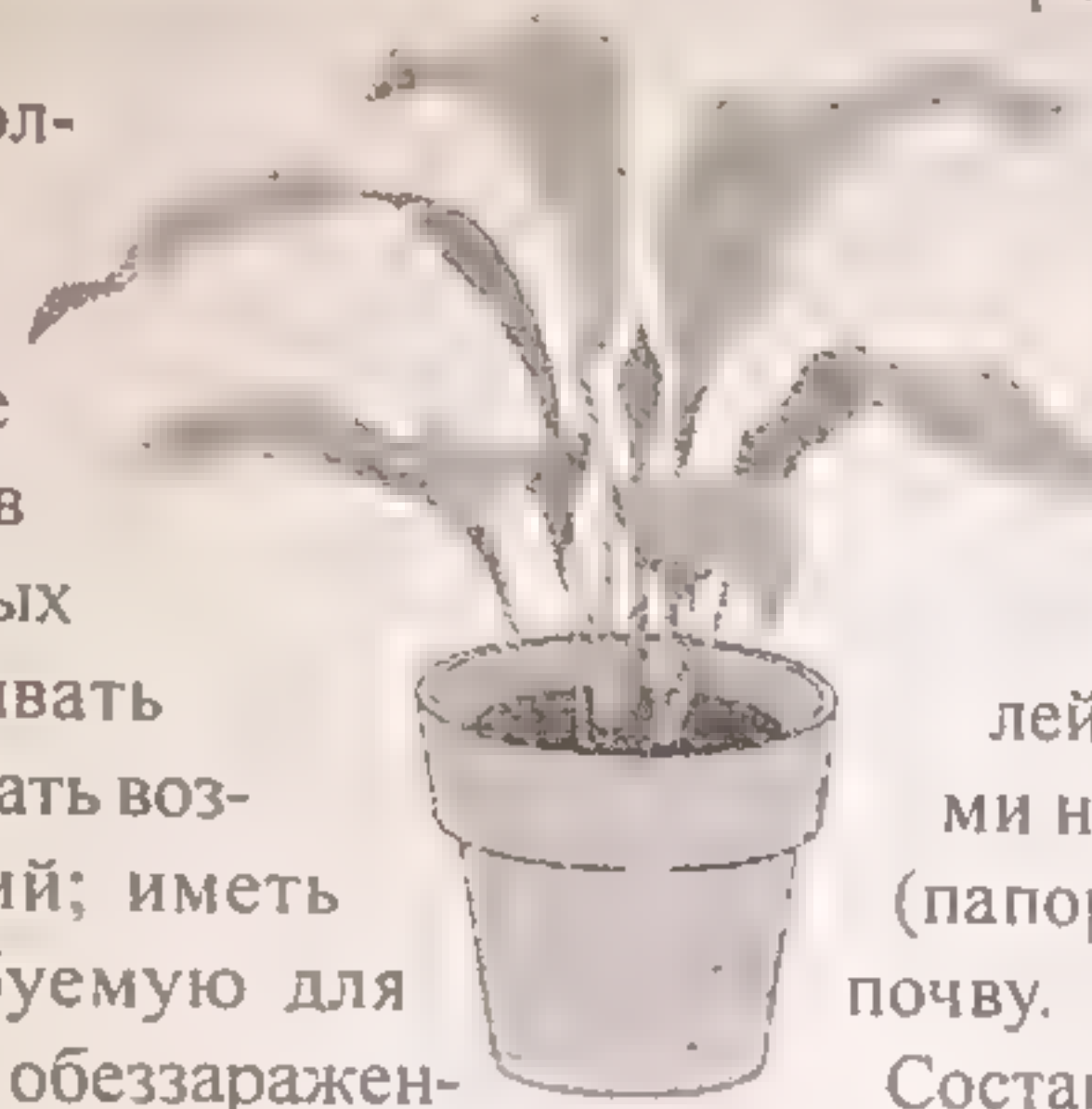
Для придания земле рыхлости, легкости и гигроскопичности к ней примешивают торф, полуперепревшие листья и т. д.

Растения с мясистыми или толстыми корнями (кринумы, кливин, взрослые пальмы) сажают в почву, где дерновая земля (со старых пастбищ или лугов с хорошим

травостоем — клевер, мятлик, овсяница, тимopheвка и другие травы) составляет лишь 1/3 всего количества смеси. Нужно иметь в виду, что большое количество дерновой земли сильно уплотняет почву и делает ее недостаточно водо- и воздухопроницаемой. Растения с хорошо развитыми и быстро растущими корнями сажают в почву средней плотности — листовую (из опавшей листвы деревьев) в смеси с дерновой и навозно-перегнойной землей. Растения со слаборазвитыми нежными и тонкими корнями (папоротники) сажают в легкую почву.

Состав почвы меняют и с возрастом растения. Так, молодым пальмам дается легкая почва, а взрослым при пересадке — более тяжелая.

Растения, которые реже пересаживают, полезно ежегодно сверху удобрять навозным перегноем с добавлением небольшого количества золы. На такую подкормку растения отвечают хорошим ростом и прекрасным цветением.



## Сад в горшочке?!

Из всех плодовых пород наиболее приспособлена к горшечной культуре слива.

Для горшечной культуры нужны сорта, привитые на терне. Двухлетние кусты весной сажают в горшки. При посадке однолетние побеги коротко обрезают. Горшки с растениями размещают на солнечных местах балкона или в саду, прикалывая горшки в глубоком балконном ящике с песком или в грунте. Когда развивающиеся молодые побеги достигнут в длину 12-15 см, их прищипывают. В течение лета важно поддерживать равномерную влажность земли и применять удобрительные поливы.

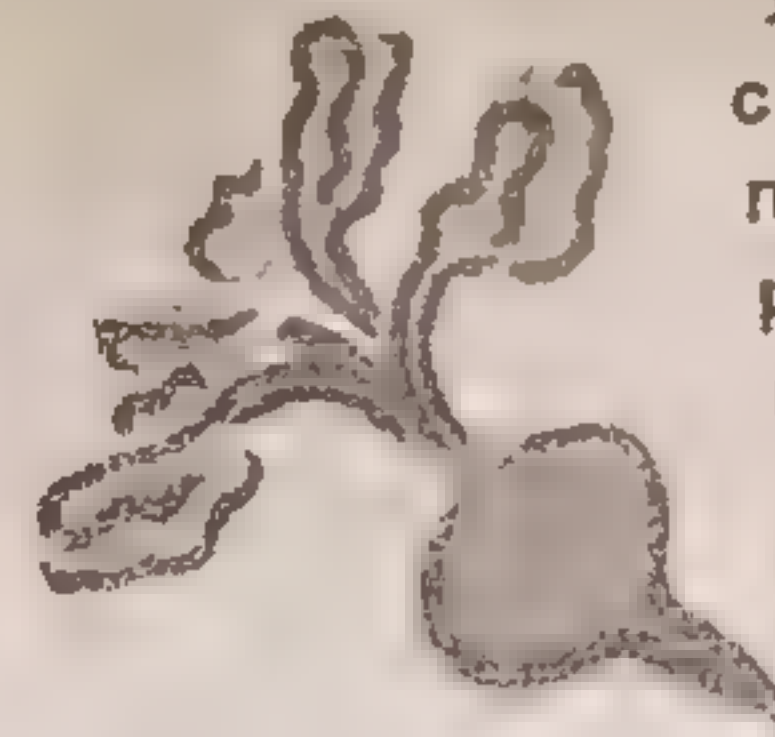
Осенью растения в горшках убирают в подвал. Весной следующего года их пересаживают в большие горшки и снова ставят на лето на солнечное место. Прошлогодние побеги укорачивают на 3-4 глазка. После такой подготовки растения легко образуют плодушки.

Через год, весной, сливы пересаживают в крупные горшки или кадки, в которых они регулярно плодоносят в течение долгого времени.

Для горшечной культуры подходят крупноплодные нежные сорта слив: Яичная желтая, Яичная красная, Ранняя плодовая и др.

## Вопрос-ответ

### Свекла заболела



У меня в погребе свекла начала портиться - разрежешь, а она внутри темная и мягкая. Что это такое и почему?

И. Лапина.

По всей видимости, это гниль сердечка, или сердцевинная гниль. Это физиологическое заболевание, вызванное недостатком бора в почве. Особенно оно усугубляется в условиях влажной весны и засушливого лета.

Обычно в июне-августе на черешках и жилках молодых листьев появляются светлые бугорки, которые затем буреют и растрескиваются. Из трещин часто выступает жидкость, чернеющая на воздухе. Пораженные листья желтеют, буреют и отмирают.

Возможны случаи гнили при неправильных транспортировке и хранении. Она вызывается комплексом различных грибных и бактериальных организмов. В зависимости от вида инфекции, вызвавшей поражение корнеплода, на его поверхности появляется плесневидный налет различного цвета (белый, серый, розовый).

Если обнаружили такие корнеплоды в хранилище, их следует удалить, а здоровые опылить мелом (150 г на 10 кг).

### Дорогие читатели!

Если вы собрали в прошлом году много хороших семян, вырастили чудесные крепкие саженцы, культивируете редкие растения и желаете поделиться с другими, пишите в «Балаковочку» - вас услышат более 12 тысяч человек!

## Работы в марте

С 1 по 10 марта начинают сеять на рассаду семена лука-порея и семена лука-чернушки для получения за одно лето лука-репки. Сорта лука-порея: Болгарский, Карантанский. Сорта лука-чернушки: Одинцовец, Золотничок и др.

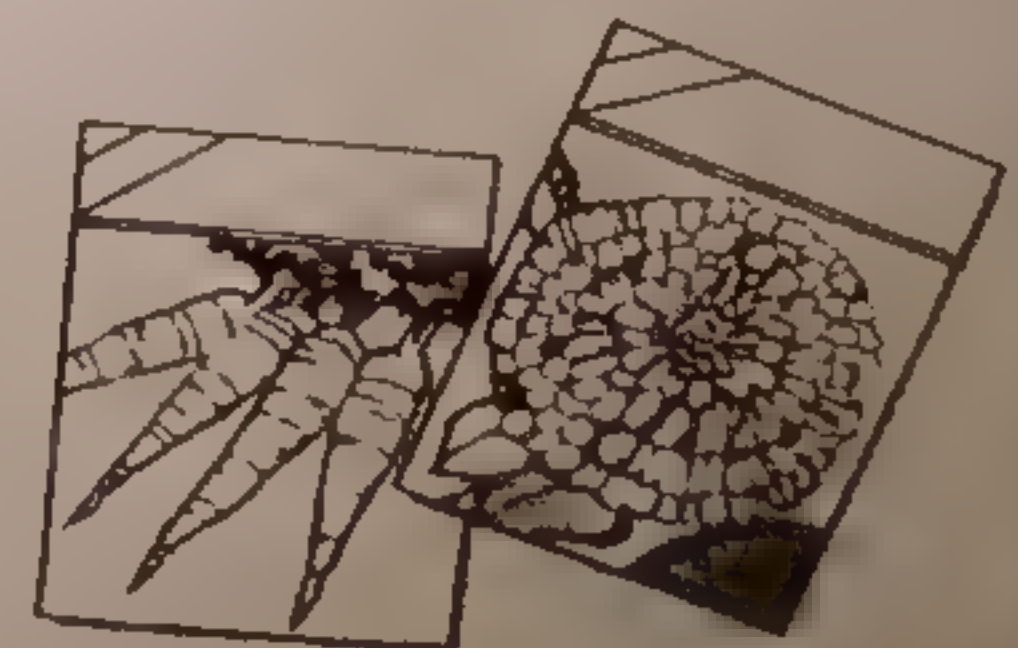
Семена замачивают на сутки в воде, затем 3-4 суток держат во влажной ткани до полного набухания. Высевают в ящички высотой 8-10 см. Расстояние между бороздками 7 см, сеют на глубину 1-1,5 см с расстоянием между семенами 1 см. Поливают умеренно. После появления всходов ящик ставят на подоконник, где температура ночью 10-12°C, днем 15-17°C. Закаливая таким образом лук, добиваются того, что он легче приживется при пересадке в открытый грунт и его листья-перышки будут крепкими и зелеными. При высадке рассады лука не забудьте обрезать 1/2 часть корешков и 1/2 часть перышек. Высадка в открытый грунт — в конце апреля-начале мая.

С 1 по 20 марта высевают томаты низкорослые (50-70 см высотой) на рассаду для открытого грунта. Сорта: Белый налив, Скороспелый сибирский, Дубок, Ритм, Лавина, Отрадный и др.

К сведению. В течение марта по необходимости подкармливайте рассаду перцев, томатов, баклажанов, высаженную в феврале. Состав подкормки: на 3 л воды — 1 ст. ложка суперфосфата, 1 ч. ложка нитрофоски, расход по 1/2 стакана раствора на растение.

Чтобы растения были ровные, не забывайте их поворачивать.

Если всходы крепкие, старайтесь как можно реже поливать их, чтобы растения, не вытягивались.





## Знания - хозяйке

## Как самим сделать пищевой краситель?

Как мы уже писали, в домашних условиях для окраски кулинарных изделий используют жженку (коричневые, желтые тона), свекольный краситель (красный, розовые тона), вытяжку из моркови, апельсиновой корки (оранжевые тона), сок шпината (зеленые тона), какао, кофе, чай (коричневые тона). Еще несколько рецептов, как приготовить эти красители.

ЖЖЕНКА

Сахар с водой (5:1) помещают в глубокую сковородку, которую ставят на медленный огонь и кипятят до получения массы темно-коричневого цвета.

Затем ее снимают с огня и осторожно, маленькими порциями, при помешивании добавляют воду. Соотношение сахара и воды должно быть 5:2. Полученный раствор процеживают через мелкое сито.

СВЕКОЛЬНЫЙ КРАСИТЕЛЬ

Протирают через крупную терку 1 столовую красную свеклу, помещают в эмалированную кастрюлю и заливают водой так, чтобы вода покрывала свеклу. Кастрюлю плотно закрывают крышкой и кипятят на медленном огне в течение часа.

Затем жидкость сливают, мякоть отжимают, в раствор добавляют щепотку лимонной кислоты, чтобы раствор не поменял цвет и был ярче, процеживают, охлаждают.

Красители красных оттенков можно получить увариванием соков красных ягод — смородины, вишни, малины и др.

МОРКОВНЫЙ КРАСИТЕЛЬ

Морковь протирают через крупную терку и обжаривают в сливочном масле (1:1). Чтобы сливочное масло не подгорало, сковороду смазывают подсолнечным маслом.

Когда морковь станет мягкой (через 3-5 минут), а жир — оранжевым, массу снимают со сковороды, дают немного остыть и отжимают через полотняную тряпочку или марлю, сложенную вдвое.

КРАСИТЕЛЬ ИЗ ШПИНАТА

Сок шпината уваривают на медленном огне 30-40 минут, пока окраска не станет интенсивно зеленой.

Соединение зеленого красителя с желтым и оранжевым дает СИНИЙ краситель.

## Попробуйте приготовить!

## ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

## Телячьи ребрышки в портвейне

На 6 порций: 6 телячьих ребрышек, 2 столовые ложки муки, несколько ложек портвейна, чуть меньше белого сухого вина, 250 г сметаны, 400 г шампиньонов, 30 г сливочного масла, 2 лимона, соль, перец.

Почистите и помойте шампиньоны. Поставьте их вариться в кастрюлю с 25 г сливочного масла, соком одного лимона, солью, перцем. Пока оставьте. Обваляйте телячьи ребрышки в муке и стряхните излишки. Посолите, поперчите, положите их жариться на сковороду (со сливочным маслом) в течение 15 минут на среднем огне. Выложите их со сковороды на блюдо и держите в тепле, в духовке.

Вылейте на сковороду портвейн и белое вино. Жарьте, пока количество не уменьшится наполовину. Добавьте сметану, сок одного лимона. Жарьте это снова, пока не получится густой соус. Выложите грибы на сковороду, чтобы они подогрелись. Полейте телячьи ребрышки этим соусом, а затем обложите их шампиньонами.

## В праздник можно себя побаловать!

## Жа сладкое вкунятина: торт, который совсем не надо печь

## Торт «Полено»

Печенье 500 г, ядра грецких орехов 1 стакан, сгущенное молоко 250 г, какао-порошок для посыпки торта.

Печенье тщательно измельчить, перемешать с измельченными орехами и сгущенным молоком до получения однородной массы. Переложить ее в фольгу, придать форму «полена» и поставить в холодильник на 1 час. Затем торт выложить на овальное блюдо, обсыпать какао-порошком и сахарной пудрой.

## Торт с консервированными фруктами

Консервированные абрикосы или персики, крупные ягоды откинуть на сито. Отмерить 3 стакана сока, добавив при необходимости сахар и воду по вкусу. Развести 1 стаканом получившегося фруктового сока 4 столовые ложки крахмала, затем соединить с остальным соком и все слегка проварить.

Уложить на подходящее блюдо слой печенья (лучше

## Торт вафельный с орехами

Мед 3 столовые ложки, мелкий сахар 150 г, грецкие орехи 140 г, ванильный сахар 1/2 пакетика, белки 4 шт., вафельные коржи. Для шоколадной глазури: мелкий сахар 120 г, вода 4 столовые ложки, шоколад 80 г, сливочное масло 30 г.

Торт готовится из готовых вафельных коржей-полуфабриката.



... 300 г, ядра грецких орехов 1 стакан, сгущенное молоко 250 г, какао-порошок для посыпки торта.

Печенье тщательно измельчить, перемешать с измельченными орехами и сгущенным молоком до получения однородной массы. Переложить ее в фольгу, придать форму «полена» и поставить в холодильник на 1 час. Затем торт выложить на овальное блюдо, посыпать какао-порошком и сахарной пудрой.

Можно приготовить отдельно сливочный крем с какао-порошком, покрыть им торт и нанести рифленым ножом узор, имитирующий продольный срез дерева.

## Торт «Кекс с кремом»

**ДЛЯ КРЕМА I:** молоко 1 л, желтки 3 шт., яйца целые 2 шт., сахар 150 г, мука 50 г, порошок растворимого кофе 1 чайная ложка, какао-порошок 2 столовые ложки, ванильный сахар 2 пакетика, сахар-рафинад 8 кусочков.

**ДЛЯ КРЕМА II:** мелкий сахар 1 стакан, сметана 1/4 стакана, мед 1/4 стакана, молотые или толченые ядра грецких орехов 1/2 стакана.

Готовый слегка черствый кекс нарезать вдоль или поперек не очень толстыми ломтиками. Отдельно приготовить кремы.

Крем I: смешать яйца и желтки с сахаром и мукой, постепенно добавляя кипящее молоко. Посуду с кремом держать на слабом огне. Хорошо размешивая массу, довести почти до кипения.

Добавить сливочное масло, перемешать и переложить крем в четыре мисочки: в первую добавить растворимый кофе, во вторую — какао-порошок, в третью — ванильный сахар, в четвертую — карамель, приготовленную из распущенного рафинированного сахара и 3 столовых ложек горячей воды (сахар вначале поджарить и прогреть на слабом огне до карамелизации).

Крем II: смешать вместе сахар, сметану, мед и варить, помешивая, на слабом огне до полного растворения сахара. Добавить сливочное масло, не прекращая размешивать, и довести до кипения.

Снять крем с огня и взбить, пока смесь не загустеет и не станет темной. Понемногу вмешать в крем толченые орехи и сразу же залить им торт.

Кусочки кекса уложить слоями на плоское блюдо, смазывая каждый слой одним из четырех видов приготовленного крема I. Сверху залить торт кремом II. Разровнять поверхность торта смоченным в горячей воде ножом и подать торт на стол.

## фруктами

Консервированные абрикосы или персики, крупные ягоды откинуть на сито. Отмерить 3 стакана сока, добавив при необходимости сахар и воду по вкусу. Развести 1 стаканом получившегося фруктового сока 4 столовые ложки крахмала, затем соединить с остальным соком и все слегка проварить.

Уложить на подходящее блюдо слой печенья (лучше бисквитного) и залить половиной подготовленного полужидкого крема, посыпать толченым миндалем, орехами или мелко нарезанными фруктами из варенья.

Сверху уложить еще один слой печенья (всего для торта необходимо 600-700 г печенья), залить оставшимся кремом и покрыть фруктовым пюре, приготовленным из очищенных от кожицы и размятых вилок абрикосов или персиков из компота. Хорошо охладить торт, чтобы фруктовый крем застыл. Подавая на стол, покрыть торт взбитыми сливками.



## орехами

Мед 3 столовые ложки, мелкий сахар 150 г, грецкие орехи 140 г, ванильный сахар 1/2 пакетика, белки 4 шт., вафельные коржи. Для шоколадной глазури: мелкий сахар 120 г, вода 4 столовые ложки, шоколад 80 г, сливочное масло 30 г.

Торт готовится из готовых вафельных коржей-полуфабриката.

Проварить на слабом огне сахарную пудру с шоколадом, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня, добавить сливочное масло и хорошо размешать. Если глазурь слишком густая, можно добавить теплую воду.

Ядра грецких орехов поджарить и мелко нарезать. Белки взбить в эмалированной посуде в крутую пену, всыпать сахар и взбивать на пару до полного растворения сахара, пока масса не станет плотной и не начнет приставать к стенкам посуды.

Смешать отдельно мед, орехи и ванильный сахар и добавить их к получившейся белковой пене. Всю массу перемешать на пару еще 2-3 минуты и охладить. Прослоить этой массой вафли, положить под пресс на ночь.

Торт покрыть шоколадной глазурью, украсить грецкими орехами.

## Аппетитная курица с изюминкой С черносливом

1 курица (средних размеров), 6 долек чеснока, 4 зеленых перца, соль — по вкусу, 2 большие луковицы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 200 г чернослива, 1/2 стакана изюма.

Перец нарежьте кружочками, смешайте с измельченным чесноком и потушите. Куски курицы натрите солью и обжарьте на другой сковороде, а в оставшемся масле обжарьте мелко нарезанный репчатый лук. Перемешайте его с перцем и чесноком и подержите на огне еще несколько минут. Сверху уложите куски курицы. Добавьте чернослив, предварительно замочив его в воде на 10 минут, изюм, уксус, сахар. Накройте блюдо крышкой и тушите, пока сливы и изюм не станут мягкими.

### В сухарях

1 курица, порезанная на куски, соль, перец — по вкусу, несколько долек чеснока, 2 стак. воды, 2 яйца, 1 стакана хлебных крошек или сухарей, подсолнечное масло.

Положите курицу в воду, добавьте соль и чеснок. Доведите до кипения и варите, пока вода не выкипит. Дайте курице остыть.

Взбитые яйца смешайте с сухарями и посолите. Обмажьте этим тестом куски курицы. Разогрейте масло на сковороде и обжаривайте до золотисто-коричневого цвета.



## Запеканка из курицы

Приготовьте картофельное пюре, растерев картофель с молоком, солью, маслом. Выложите в глубокую посуду, а сверху слой нарезанного куриного мяса, фасоли или кукурузы. Смажьте взбитыми белками, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку. Запекайте, пока не образуется румяная корочка. Подавать блюдо горячим.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Кроссворд № 126

По горизонтали:

1. Российский скульптор, автор памятника Кузьме Минину и Дмитрию Пожарскому в Москве. 6. Охранник здания. 8. Справочная книга. 10. Марка российского автомобиля. 12. Лишение свободы во время войны. 13. Валюта одного из европейских государств. 15. Государство в Вест-Индии. 16. Французский модельер. 17. Официальный символ государства. 18. Шведский музыкальный квартет. 19. Условие, заключенное между спорящими. 22. Титул Монте-Кристо. 24. Река в Казахстане и России. 25. Площадка для игры в теннис. 26. Лиственное дерево. 27. Удача, везение. 31. «Лучше ... в руках, чем журавль в небе» (поговорка). 32. Российский футбольный клуб.

По вертикали:

1. Один из мушкетеров. 2. Тренировочный бой в фехтовании. 3. Рот, губы (устар.). 4. Единица количества вещества. 5. Птица семейства аистов. 7. Химический элемент. 9. Недруг. 11. Хвалебное церковное песнопение. 12. Воспитатель, учитель. 13. Щеголь, денди. 14. Столица Афганистана. 20. Одна из малых планет. 21. Клятва, обещание. 23. Растение — национальная эмблема Австралии. 27. Немецкий философ XVIII—XIX веков. 28. Испанский футбольный клуб. 29. Удушливый газ. 30. Полицейский чин во Франции.

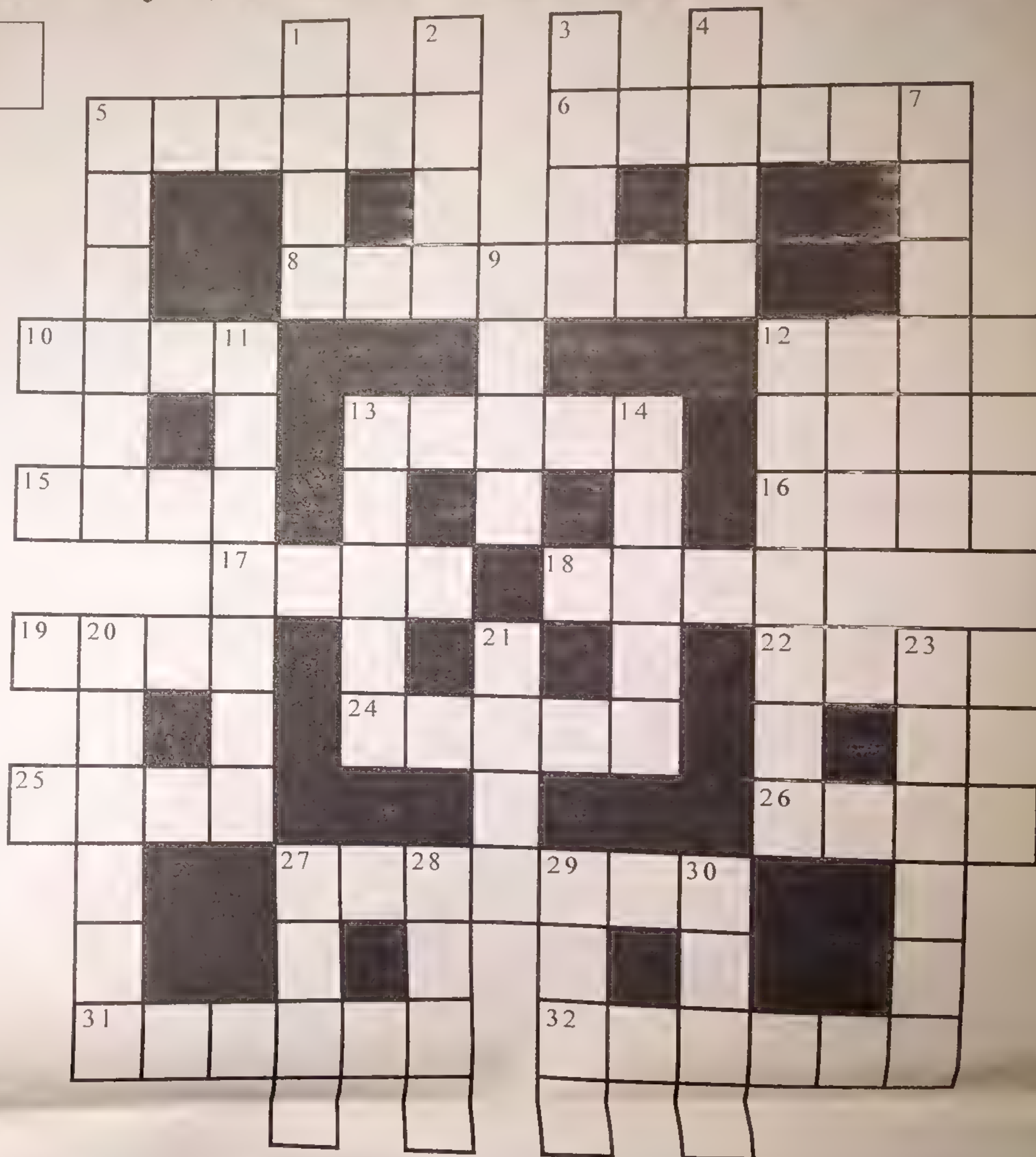
## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 125

По горизонтали:

1. Терапевт. 5. Боровик. 10. Саванна. 11. Лев. 12. Гордость. 14. Окалина. 16. Гор. 17. Тиф. 18. Облатка. 20. Клирик. 23. Кикимора. 24. Блеск. 26. Утка. 28. Пинкертон. 29. Валгалла. 30. Робот. 33. Криоген. 34. Бред. 35. Фор. 36. Фраза. 37. Баскервиль.

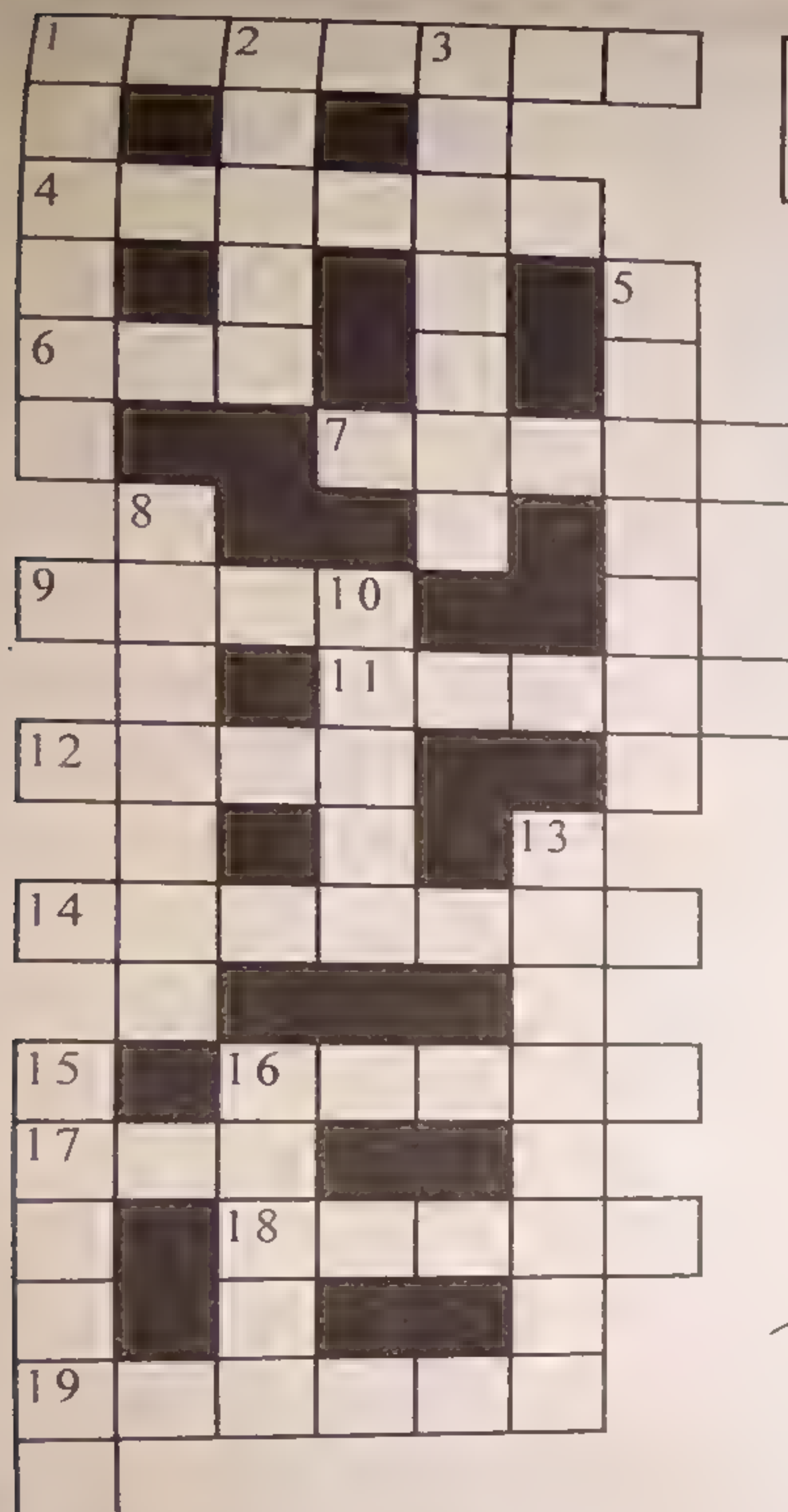
По вертикали:

1. Тесто. 2. Ревматик. 3. Понтифик. 4. Влага. 6. Рейс. 7. Изюм. 8. Кивер. 9. Тарабарщина. 13. Опал. 15. Лирика. 19. Кальраби. 20. Колун. 21. Кильватер. 22. Акино. 25. Скорсезе. 27. Урапива. 31. Шкаф. 32. Арль. 35. Фри.





Балыга. 8. Кивер. 9. Гарабарщина. 13. Опал. 15. Лирика. 19. Кольраби. 20. Колун. 21. Кильватер. 22. Акино. 25. Скорсезе. 27. Крапива. 31. Шкаф. 32. Арль. 35. Фри.



## Кроссворд для детей № 97

### По горизонтали.

1. Участники этой игры прыгают друг через друга. 4. По ним катятся поезда. 6. Углубление в земле. 7. Между днем и ночью. 9. Время года. 11. Место для обоев. 12. Водное ... (спорт). 14. Отряд верблюдов. 16. Ученический стол. 17. Река, приток Волги. 18. Ферма в Америке. 19. Мы с ней ходим парой, мы - санитары.

### По вертикали.

1. Насадка на крючок. 2. Назови ее сто раз, во рту слаще не станет. 3. Начало утра. 5. Судя по названию, вроде бы слепой, а кусает до крови. 8. Незаметным в дороге, чтобы перевозить вещи. 10. Болотная трава. 13. В деревне ее называют касаткой. 15. Что защищает вратарь? 16. Один этот плот заменяет целый мост.



## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 96

### По горизонтали.

1. Гагарин. 5. Умка. 6. Квас. 8. Порт. 9. Итог. 11. Акт. 13. Выгода. 15. Плошка. 16. Ряска. 17. Ракета. 19. Решето. 21. Кот. 23. Труд. 24. Нина. 25. Араб. 27. Туба. 29. Граната.

### По вертикали.

1. Гром. 2. Гагара. 3. Раскат. 4. Нога. 5. Утро. 7. Сито. 8. Поворот. 10. Грамота. 12. Кусто. 14. Ара. 15. Пар. 18. Езда. 20. Шина. 21. Кабина. 22. Тетива. 26. Ринг. 28. «Беда».

В мясном магазине за спиной продавца висит огромное зеркало. Экспедитор интересуется у владельца:

— Для чего вам зеркало?

— Психология, дорогой! Кто, как правило, покупает мясо? Женщины. Так вот, зеркало для того, чтобы они не смотрели на весы.

\* \* \*

— Извините, почему ваши фирменные котлеты сильно пахнут водкой?

Официант отступает на пару шагов и спрашивает:

— А сейчас?

## АНЕКДОТЫ

Дочь зубного врача спрашивает своего друга:

— Ну, что, дорогой, ты заходил к отцу за разрешением на нашу свадьбу?

— Нет, — ответил скромный малый, — каждый раз, когда я захожу к нему в кабинет, меня подводят нервы. Сегодня я позволил ему выдернуть у меня еще один зуб.

\* \* \*

— Какая разница между вором и любовником?

— Вор ищет, где плохо лежит, а любовник, где плохо стоит.

Подруга — подруге:

— Почему ты так нарядилась?

— Сегодня собрание.

— Что-то не верится, что ты ходишь на собрания.

— Не я — муж.

\* \* \*

Через полчаса наступит Новый год. По опустевшим улицам спешит домой парочка с сумками. Видят, пьяный валяется. Жена говорит:

— Видишь, люди уже гуляют, а у тебя все в последний момент!



# Здесь прочитаешь обо всем!

# НАША ЖИЗНЬ

№ 11 (125), 14 марта



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

Как будет выглядеть семья нового столетия ... 2 стр.

В США появилась новая мода: семья, состоящая из двух супругов и супруги или наоборот.

Ароматерапия в нашей жизни ... 3 стр.

Втирайте розовое масло в самые сухие места вашего тела.

Почему в садах становится меньше яблок ... 6 стр.

Изменение климата и снижение ухода за яблонями лишает нас урожая.

Разные разности к сладкому ... 7 стр.

Надоели торты и пироги? Испеките хворост с перцем и сыром или чесночные пампушки.

Телепрограмма на следующую неделю ... 7 канзров

## Статистика

### Нас перепишут за 1 доллар на человека

Перепись населения России, которая пройдет в 2002 году, будет осуществляться в очень короткие сроки: с 9 по 16 октября. Привлечено к переписи в качестве временных работников будет примерно 650 тысяч человек, в основном студенты и безработные. Затраты на проведение этой кампании составят около 200 миллионов долларов.

## Духовная жизнь

### Эта суббота - тоже день поминовения

Третья суббота Великого поста - также день поминовения усопших. Православные верующие посещают храмы и поминают усопших близких людей.

## Наши права

## Демография

### Мы не вымрем, если повысят пособия?

Кажется, власти серьезно обеспокоены катастрофическим демографическим спадом в стране. Цифры о вымирании именно русских граждан давно стали достоянием гласности. Если не приостановить этот процесс, то скоро уже лица славянской национальности бесследно растворятся среди так называемых малых народов. Кроме того, что сегодня космополитами всех мастей размываются наши исторические и национальные ценности, происходит просто физическое уничтожение русского народа.

Летом этого года в правительство будет представлена очередная концепция демографической политики России на ближайшие 10-15 лет. Предполагается производить кредитование молодых семей в приобретении жилья с уменьшением суммы возврата в зависимости от числа рожденных данной семьей детей: повышение единовременного пособия по случаю рождения ребенка до 5000 рублей, а также увеличение ежемесячного пособия семьям, имеющим детей.

В конце прошлого года. Всероссийский институт демографии



Разные разности к сладкому  
стою ... 7 стр.

Если вам надоели торты и пиро-  
жи, испеките хворост с перцем и сы-  
ром или чесночные пампушки.

Телепрограмма на следую-  
щую неделю - 7 каналов.

Кроссворды, анекдоты.

## Новые проекты

Чтобы выглядеть лучше  
перед Америкой, мы  
будем меньше есть

По сообщению ИТАР-ТАСС, «Минпечати РФ планирует провести конкурс среди рекламных агентств на проведение кампании по созданию благоприятного имиджа России в США. Об этом сообщил министр по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Михаил Лесин.

По его словам, такой конкурс можно будет провести не ранее сентября текущего года. Министр также сказал, что в настоящее время от разных российских министерств и ведомств поступает множество предложений по конкретным тематикам на проведение подобных конкурсов. «Часть из них уже рассмотрена, остальные будут рассмотрены в ближайшее время», — отметил Лесин. По его словам, после анализа предложений будет определен денежный грант министерства для реализации конкретных проектов. Его сумма пока остается неизвестной, так как, по словам министра, она зависит от объема работ.

Лесин также сообщил, что интерес к данному проекту проявили уже более десяти российских рекламных фирм.

Видимо, у российского правительства денег куры не клюют. Если вместо того чтобы накормить своих граждан, оно будет тратить громадные суммы на убеждение граждан в том, что наши граждане сыты и счастли-

## Эта суббота - тоже день поминовения

Трагическая суббота Великого поста - также день поминовения усопших. Православные верующие посещают храмы и поминают усопших близких людей.

## Наши права

### ИНН насильно не присвоют

Похоже, что чиновники не смеют полностью игнорировать мнение православной церкви, отделенной от государства. Мы уже писали о протесте верующих против присвоения каждому россиянину индивидуального идентификационного номера (ИНН). В настоящее время между руководством церкви и налоговиками достигнута договоренность о том, что теперь заявление о присвоении ИНН будет заменено простой анкетой и номер будет присвоен не человеку, а документу. Как заявил в интервью «Российской газете» министр по налогам и сборам Г. Букаев, никто не имеет права заставлять гражданина брать пресловутый ИНН и «если мы узнаем, что где-то ИНН присваивают принудительно, поверьте мне, виновный будет наказан».

## Наши доходы

### Зарплату проиндексируют только в сентябре

По словам вице-преьера В. Матвиенко, заработная плата бюджетникам и денежное содержание военнослужащим в этом году будет индексироваться еще лишь раз - с 1 сентября и всего на 20 процентов.

Несмотря на заявления правительства о его стремлении улучшить жизнь россиян, пока что уровень инфляции опережает рост заработной платы и пенсий.

В настоящее время в правительстве обсуждается подход к индексации заработной платы в 2002 году.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

Летом этого года в правительство будет представлена очередная концепция демографической политики России на ближайшие 10-15 лет. Предполагается производить кредитование молодых семей в приобретении жилья с уменьшением суммы возврата в зависимости от числа рожденных данной семьей детей; повышение единовременного пособия по случаю рождения ребенка до 5000 рублей, а также увеличение ежемесячного пособия семьям, имеющим детей.

В конце прошлого года Всероссийский центр исследования общественного мнения провел опрос среди россиян на тему, что могло бы повлиять на их решение иметь ребенка в ближайшее время. 35 процентов опрошенных ответили, что уверенность в завтрашнем дне, 32 процента - хороший заработок. И лишь 14 процентам граждан необходима в этом случае помощь государства.

## Финансы

### В США есть 200 тонн нашего золота

Профессор Дипломатической академии В. Сироткин утверждает, что обладает уникальными документами, доказывающими, что из России в США в Первую мировую войну царским правительством было вывезено более двухсот тонн золота в качестве предоплаты за военные заказы. По мнению профессора, Россия вправе требовать возврата этих денег.

## Объявления

### Продам

Дом в Осиновке Вольского района. Тел в г. Балаково 5-15-65.

Камаз 53-20, двиг. ЯМЗ-238, фургон под тент. Обр. тел. 68-4-42 с 9 до 18 час.

3-х комн. квартиру в г. Шиханы, пл. 41 кв. м, 2 этаж, без балкона; гараж 5x7 со смотр. ямой, погребом; пианино. Цена по договор. Обр. по тел. в г. Шиханы 14-99 и адресу: ул. Ленина, 12, кв. 36.

Дом в Натальино, уч-к 10 соток. Обр. по тел. 6-22-93 и 6-43-45.

### Меняю

Дом в г. Пугачеве на кв. в г. Балаково. Обр. ул. Свердлова, 19, кв. 67, после 18 ч.



# ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

## Икона Божией Матери «Державная»

Много чудесных явлений и знамений происходило и происходит в России.

15 марта (2 марта ст. ст.) 1917 года в день вынужденного отречения Государя Императора от престола в подмосковном селе Коломенском была чудесно обретена «Державная» икона Божией Матери. Божия Матерь изображена на иконе в красной мантии с короной на голове с атрибутами Русского Царства - скипетром и державой. Крестьянка Бронницкого уезда Евдокия Андрианова во сне услышала таинственный голос: «Есть в селе Коломенском большая черная икона. Ее надо взять, сделать красной, и пусть молятся». Вскоре после этого так же во сне она увидела белую церковь, в которой восседала Царица Небесная. Отправившись в Коломенское и поведав священнику Николаю Лихачеву о своем видении, Евдокия вместе с ним стала искать образ; после долгих поисков в церковном подвале они обнаружили черную икону, на которой после промывки появилось изображение Божией Матери в царской порфире и короне, со скипетром и державой - символами царской власти - в руках. Весть о чудесном обретении иконы Богоматери в день отречения царя от престола вскоре облетела всю Россию.

Само явление понималось и понимается ныне как знамение особого заступничества Матери Божией за Россию в годы скорби и тяжелых испытаний. С этого дня Пресвятая Богородица объявила русскому народу о Своем покрове над ним и Сама правит судьбами Российской

державы, имея постоянное попечение о Своем уделе. 27 июля 1989 г. чудотворный образ, после изъятия большевиками и нахождения в Историческом музее, был возвращен в Казанскую Вознесенскую церковь в Коломенском (г. Москва).

Служба и акафист «Державной» составлены при участии Св. Патриарха Тихона.

## «Споручница грешных»

Впервые эта икона Божией Матери прославилась чудесами в Николаевском Одрине мужском монастыре Орловской губернии. Древняя икона из-за ветхости не пользовалась почитанием и стояла в старой часовне. Но в 1843 г. многим жителям было открыто в сновидениях, что икона эта наделена чудотворной силой. Ее торжественно перенесли в церковь. К ней стали стекаться верующие и просить о врачевании своих болезней. Первым получил исцеление расслабленный мальчик, мать которого горячо молилась перед иконой. Особенно прославилась «Споручница грешных» во время эпидемии холеры, когда многих обращавшихся к ней с верою она возвратила к жизни. В честь образа в монастыре был построен большой трехпрестольный храм. На иконе Богоматерь изображается с Младенцем на левой руке, Который обеими руками держит Ее за правую руку.

Известен и список с этой иконы, также прославившийся чудесами. Написан он в 1848 году и находится в храме Святителя Николая в Хамовниках.

15 марта 1917 года отрекся от престола  
Государь Император Николай II.

## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

приметы **Март** погоды

Мартовская погода имеет огромное значение для последующего времени, поэтому есть и приметы, на которых строятся дальнейшие предсказания.

Когда в марте во время непогоды, метелей на полях снег ложится неровно, волокнами, то уродятся огородные овощи и яровые

Когда весной поверхность снега шершавая — к урожаю, гладкая — к неурожаю.

Если в марте вода не течет, в апреле трава не растет.

Едва вспыхнут разноцветной радугой подснежники — настало время высевки в помещениях на рассаду овощей и цветов.

Этот месяц получил прозвище «огороднику» — март на огород зовет.

Однако отсчет вешних дней ведется по-разному: календарная весна — 1 марта, фенологическая — когда появляются первые проталины и подснежники, метеорологическая — средняя температура воздуха переходит через ноль градусов в сторону тепла, астрономическая — 21 марта, в день весеннего равноденствия.

Замечено, что привередливый человек родится в марте: «Кто в марте родится, тому все не годится».

По календарю сбора лекарственных растений, в марте заготавливают березовые почки, наросты березового гриба (чагу), кору крушины и корни одуванчика.

## КАЛЕЙДОСКОП

Миллион за удар  
ПО ГОЛОВЕ

История Тессел Ван Уденховен столь же трагична, сколь и курьезна. В 1991 году она отправилась в туристическую поездку в Лондон и на свою беду почтила своим вниманием один из местных ресторанов. Увы, сытный трапеза была прервана досадной случайностью: на жеманницу Амстердама упала весьма увесистая доска, на которой было написано меню.

Последствия оказались очень плачевными. Тессел

## Как будет выглядеть семья нового столетия?

На этот вопрос попытался ответить Евростат — статистическое управление Европейского союза. Он провел свои исследования не только в 15 странах ЕС, но и во всех 46 государствах, имеющих тот или иной статус в Совете Европы, включая Россию. Евростат подтвердил

полигамия — семья, состоящая из двух супругов при одной супруге или наоборот. Гамбургский еженедельник «Шпигель» считает, что у этой моды «большое будущее». А в Германии создано агентство «Любовная интрига», которое оказывает помощь в организации супружеской измены. Оно уже

насчитывает 12 тысяч клиентов; продолжает расширяться и, само собой, не способствует ук-

реждению брачных уз. Легко

расчет «старения» (по расчетам Всемирной организации здоровья, в будущем раз-

Нас будет уже не двое, а трое  
на семейном ложе?!



статистическое управление Европейского союза. Он провел свои исследования не только в 15 странах ЕС, но и во всех 46 государствах, имеющих тот или иной статус в Совете Европы, включая Россию. Евростат подтвердил прогноз насчет «старения»

населения (по расчетам Всемирной организации здоровья, в будущем разрыв между самыми богатыми и самыми бедными странами будет постепенно сокращаться, но по-прежнему останется огромным; к 2025 году японцы и шведы будут жить в среднем до 82 лет, а жители Сьерра-Леоне едва дотянут до 51 года).

Традиционные семейные ценности будут размываться. Евростат приводит такую динамику распада семейных уз: в 80-м году только 10 процентов новых граждан Евросоюза родились вне брака, в 97-м — каждый четвертый. Лидером по рождению «детей без отца» оказалась вполне благополучная Исландия. За ней идут форейторы «сексуальной революции» Швеция и Норвегия, а также Эстония. Россия стоит где-то в середине списка: у нас внебрачный почти каждый третий малыш. За те же 17 лет в среднем по Европе число браков на тысячу жителей сократилось с 6,3 до 5. Обвальное бегство от загсов наблюдалось в странах Центральной и Восточной Европы. В Болгарии, Армении, Латвии и Эстонии выдача брачных свидетельств в 97-м по сравнению с 80-м сократилась более чем наполовину. Тенденция эта набирает силу.

Кстати, в Америке дело обстоит не лучше. Вот данные Бюро переписи населения: впервые в американской истории число живущих вместе, но нерасписанных пар перевалило за 4 миллиона. Как правило, это молодые люди, не желающие связывать себя семейными узами (интересно, что в 60-м нерасписанных пар было от силы полмиллиона). Эти неофициальные семьи не обязательно бездетны: 36 процентов из них имеют детей. Продолжает расти возраст вступления американцев в брак: женщины идут в загс в среднем в 25-летнем возрасте, мужчины — в 27.

В США появилась новая мода, которая может стать одним из важнейших факторов разрушения семьи. Это

полигамия — семья, состоящая из двух супругов при одной супруге или наоборот. Гамбургский еженедельник «Шпигель» считает, что у этой моды «большое будущее». А в Германии создано агентство «Любовная интрига», которое оказывает помощь в организации супружеской измены. Оно уже насчитывает 12 тысяч клиентов, продолжает расширяться и, само собой, не способствует укреплению брачных уз. Легко

предположить, что в скором времени в других странах последуют примеру немцев.

Евростат отметил тенденцию к падению рождаемости. Демографы считают, что для полноценной смены поколения требуется, чтобы каждая женщина в среднем рожала по 2,1 ребенка. Сейчас в странах Евросоюза этот показатель достигает лишь 1,44. Самой «плодовитой» страной является Ирландия (1,92), самые «неплодовитые» — испанки (1,1).

(По статье В. Лапского «Золотой век - женского рода»)

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Опрос, проведенный институтом Гэл-лапа (США) в 17 странах мира, показал, что наибольшим уважением за свое качество пользуются товары из Японии (39 процентов опрошенных назвали их «отличными» или «очень хорошими»), Германии (35 процентов) и США (32 процента). Немного отстают от лидеров Англия, Канада и Италия. Наименьшим авторитетом пользуются товары из Южной Кореи, Мексики, России и Бразилии.

\*\*\*

Германское статистическое ведомство пересмотрело состав потребительской корзины среднего немца, в которую входит около 750 товаров и услуг. Состав корзины приведен к современному стилю жизни. Исключены, например, йогурт без фруктовой добавки, мороженое рыбное филе, включены плоды киви, йогурт с фруктами, микроволновая печь, одноразовая зажигалка, стоимость обучения вождению автомобиля, детали для персонального компьютера.

## ПО ГОЛОВЕ

История Тессел Ван Уденховен столь же трагична, коль и курьезна. В 1991 году она отправилась в туристическую поездку в Лондон и на свою беду почтила своим вниманием один из местных ресторанов. Увы, сытная трапеза была прервана досадной случайностью: на жидельницу Амстердама упала весьма увесистая доска, на которой было написано меню.

Последствия оказались очень плачевными. Тессел испытала, во первых, моральное потрясение, во-вторых, что самое страшное, ее умственные способности в результате травмы настолько понизились, что ей пришлось оставить работу и навсегда расстаться с надеждой преуспеть в профессиональном плане. С 1996 года голландка не имеет работы и была буквально вынуждена обратиться в лондонский суд с требованием компенсировать ущерб.

Компания «Гриффин инн», которой принадлежит ресторан со злосчастной доской, заявила, что потерпевшая значительно преувеличила последствия инцидента. Естественно, адвокаты фирмы не стали уклоняться от ответственности, но согласились выплатить Тессел 10 фунтов стерлингов в качестве компенсации за вынужденное обращение к врачу с незначительной раной на голове. Высокий суд Лондона целиком встал на сторону пострадавшей, приговорив «Гриффин инн» к уплате 35 тысяч фунтов стерлингов за травму, 200 тысяч фунтов — за потерю заработка, а в общей сложности — 1,2 млн фунтов.

## В Бразилии президента забросали яйцами

Восемь сотрудников бразильской дизайнерской студии «Reven 10» создали в Интернете сайт, на котором желающие могут забросать виртуальными яйцами тех общественных деятелей, которые вызывают особое неодобрение своими действиями. Лидирует президент страны — 11 000 яиц, остальные фавориты яйцетателей — тоже политики, но иногда цели выбраны по непонятному принципу: совершенно не ясно, как в этой компании оказался Пеле — 2200 яиц. Зато не удивляет то, что рядом с самым злобным спортивным комментатором находится МВФ. За месяц на сайте бросили 140 000 яиц!

*«Балаковочка»*

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Колыцов,  
Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово».

© «Балаковочка»

Тираж 12400



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Целебные ароматы в нашей жизни

### БЕССОННИЦА

Многие люди страдают от хронической бессонницы. Их естественные биологические ритмы настолько нарушены, что для них единственный способ заснуть — это принять на ночь какой-нибудь транквилизатор. Однако ведь можно заменить транквилизаторы на эфирные масла, наслаждаться нормальным ночным сном и не чувствовать себя утром как с похмелья. Лаванда — это очень сильное успокоительное средство, которое при использовании его в вечерней ванне снимает умственное и физическое напряжение и обеспечивает полноценный ночной сон. Добавьте 5 или 6 капель лаванды в умеренно горячую ванну. Не надо ни намыливаться, ни мыться — эта ванна предназначена не для чистоты, а исключительно для отдыха и расслабления — просто лежите и наслаждайтесь; и не устанавливайте для себя никаких временных границ — оставайтесь в ней, пока вам приятно, добавляя время от времени горячую воду, если в этом есть необходимость. Некоторые мои родственницы довольно преклонного возраста постоянно обращаются к лавандовым ваннам, которые помогают им заснуть ночью. Благодаря глубокому сну, которым они наслаждаются ночью, они полны жизненных сил на протяжении всего дня.

### ЕСЛИ ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ ПОСРЕДИ НОЧИ

Иногда события дня или какая-нибудь особая неприятность настолько сильно западают вам в голову, что

малейший шум (кошачья драка в саду или громко хлопнувшая дверь автомобиля на улице) будит, а заснуть снова почти невозможно. Взгляд на часы говорит, что на дворе 3 часа утра и вставать еще слишком рано, но мозг все равно работает так, как будто уже полдень. Со мной тоже иногда случается такое, особенно когда приходится останавливаться в гостиницах, где все вокруг незнакомо (а иногда и неудобно). Тогда я записываю на листе бумаги все мысли, которые приходят мне в голову, потом капаю немного лавандового или майоранового масла на кусок ткани, кладу его себе на лицо, начинаю вдыхать ароматические испарения, и сон приходит.

### ЗУБНАЯ БОЛЬ

Такое проверенное веками средство лечения зубной боли, как гвоздичное масло, остается популярным и сегодня. Гвоздика дает легкий анестезирующий эффект и вызывает онемение нервов в местах ее применения. На заболевший зуб надо положить кусочек ватки, смоченный гвоздичным маслом, и периодически менять его до тех пор, пока боль не утихнет или вы не сможете посетить своего дантиста. Масло перечной мяты тоже хорошо лечит зубную боль.

### ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Так как лавандовое масло является болеутоляющим средством и ему к тому же приписывают способность снижать кровяное давление, я когда-то рекомендовала его нескольким своим родным и знакомым, страдавшим

гипертонией. Моя мать, у которой кровяное давление постоянно повышено, регулярно принимает ванны с лавандой. В результате у нее давно уже отпала необходимость пользоваться обычными в таких случаях лекарствами. Если у нее нет возможности принять лавандовую ванну, она капают немного лавандового масла на кусочек ткани и вдыхает его аромат в течение нескольких минут. Естественно, не стоит прекращать принимать прописанные вам лекарства без предварительной консультации с лечащим врачом. Так как лаванда очень резко снижает кровяное давление, ею ни в коем случае нельзя пользоваться людям с гипотонией (пониженным кровяным давлением).

### РОЗОВЫЕ ПРИТИРАНИЯ

Если вы хотите, чтобы ваше тело великолепно выглядело и при этом божественно пахло, обратитесь к терапевтическим возможностям розового масла. Приняв ванну, вотрите немного этого масла в кожу лица и тела, обращая особое внимание на те его части, которые кажутся наиболее сухими и стареющими. Говорят, что возраст женщины проще всего узнать по ее локтям, так как жировой слой между кожей и их костями очень тонок и кожа на них с возрастом быстрее всего покрывается морщинами. С помощью массажа локтевых суставов с применением масел жожоба или розового можно, как мне кажется, скинуть лет эдак с несколько.

М. Тиссерэнд, английский ароматерапевт.

### Здоровое зрение

## Освещенность влияет на самочувствие

Искусственные источники света должны давать, освещение, обеспечивающее зрительное восприятие, близкое к оптимальным условиям, т. е. к солнечному свету.

Врагами хорошего зрения являются чрезмерное освещение и большой световой контраст. Дома освещение возможно при взгляде непосредственно на лампы либо на их отражение на полированных поверхностях. Ослепление сильно утомляет глаза, а устранить его можно с помощью необходимой зашторивания.

время от времени в сторону, в темноту, чтобы дать отдохнуть нервам сетчатки.

### Упражнение «Пальминг»

Наши ладони представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз. Действительно, если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони как раз накроют глазные впадины. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят — за счет вогнутости кисти — возможность свободно двигать веками.

Подобное искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что зачастую возникает иллюзия появления допол-

## Рецепты домашней аптеки

### Весенний бальзам

Весной на березах вскоре после распускания листьев появляются скромно цветущие пестичные и тычиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьев на укороченных боковых веточках. Более крупные на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки тычиночные. Вот их и следует собирать.

Тычиночные сережки настаивают на водке. Для приготовления настойки стеклянную банку на 1/2 заполняют сережками, доверху наливают водки, закрывают, ставят на 2 недели в теплое место и периодически встряхивают содержимое.

Обычно настойку не процеживают. Лишь когда



...ближайшее зрительное восприятие, близкое к оптимальным условиям, т. е. к солнечному свету.

Врагами хорошего зрения являются чрезмерное освещение и большой световой контраст. Дома освещение возможно при взгляде непосредственно на лампы либо на их отражение на полированных поверхностях. Ослепление сильно утомляет глаза, а устранить его можно с помощью необходимой защиты и рассеивателей.

Помните:

1. Освещение должно создавать ощущение комфорта.
2. Нужен достаточный свет для работы и значительно меньший — для отдыха.
3. С возрастом необходимое для работы количество света следует увеличивать.
4. Телевизор не рекомендуется смотреть в полностью затемненной комнате, но отраженный свет не должен быть на экране.

## Советы дальнорезким телезрителям

Снимите очки и найдите такое место, откуда вы можете видеть экран телевизора без усилия. Часто дальнорезкие попадают в зависимость от своих очков, обнаружив, что без них даже зрение вдаль не совсем хорошее. В этом случае надо сначала садиться ближе к экрану, постепенно отодвигаясь, затем назад до тех пор, пока вы не сможете так же хорошо и с тем же удобством видеть и с дальней точки. Если же ваше зрение вдаль не пострадало, то сначала сядьте подальше назад, затем двигайтесь ближе к экрану. В конце концов вы должны видеть одинаково хорошо с любой точки. Используйте все правила хорошего зрения: моргание, перемещение, дыхание, короткие и легкие закрывания глаз с целью расслабления век и глазных мышц и взгляды

## Преступление предопределено?

Что делает человека преступником - обстоятельства или особенности личности?

Шотландские генетики предлагают свой ответ на этот вопрос: они обнаружили, что среди заключенных значительно чаще встречались мужчины с наследственным дефектом - лишней Y-хромосомой. Подобные хромосомные аномалии могут каким-то образом повлиять на поведение человека и спровоцировать его агрессивное по-

ведение.

наши ладони представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз. Действительно, если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони как раз накроют глазные впадины. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят — за счет вогнутости кисти — возможность свободно двигать веками.

Подобное искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что зачастую возникает иллюзия появления дополнительного источника освещения.

Высота стула подбирается так, чтобы лоб оказался на уровне пальцев согнутых рук, а весь позвоночник был бы выпрямлен. При выполнении пальминга лежа подкладывайте под каждый локоть подушку. Итак:

1. Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 секунд, пока они не станут теплыми.
2. Положите теплые ладони на закрытые глаза. Расслабьте брови. На выдохе представьте себе, как усталость и напряжение глаз исчезают. Дышите свободно. Темнота перед закрытыми глазами свидетельствует о визуальной релаксации: чем больше степень релаксации, тем гуще темнота.

Г. Демирчоглян, «Школа здоровых глаз».

...чиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьев на укороченных боковых веточках. Более крупные на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки тычиночные. Вот их и следует собирать.

Тычиночные сережки настаивают на водке. Для приготовления настойки стеклянную банку на 2/3, заполняют сережками, доверху наливают водку, закрывают, ставят на 2 недели в теплое место и периодически встряхивают содержимое.

Обычно настойку не процеживают. Лишь когда она кончается, отжимают остатки проспиртованных сережек через марлю. Дозу определяют индивидуально — от 20 капель до 1 чайной ложки. Принимают на воде 3 раза в день за 15—20 мин до еды. Вкус настойки приятный, бальзамический. При приеме утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

## Уважаемые читатели!

Если вы излечились от какого-либо заболевания при помощи лекарственных трав или иных натуральных средств народной медицины, поделитесь своим опытом с другими читателями. Пишите нам по адресу: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

## Мнение психолога

# Сознательные переоценивают свои способности

Отсутствие уверенности в своих силах и возможностях агрессивные и напористые люди могут компенсировать лишь за счет грубого поведения. По крайней мере, такое утверждение бытовало до сих пор. Однако в действительности, как считает американский психолог Рой Баумайстер, все происходит как раз наоборот. Отсутствие веры в самого себя делает задиристых, агрессивных людей более миролюбивыми.

Предположение, что недостаточная самоуверенность выливается в агрессивное поведение, о чем частенько утверждают, никогда ранее не проверялось на практике. Вместе с тем всегда были хорошо известны такие факты, которые не вписываются в эту схему. Так, согласно статистике, свыше 96% преступлений с применением силы совершают мужчины, хотя они едва ли менее сознательные, чем женщины.

В результате исследований выяснилось: самые сознательные люди проявляют наибольшую склонность к садизму. Причем большинство из них не страдают

отсутствием уверенности в своих силах, а, напротив, слишком переоценивают свои возможности. Например, насильники не страдают отсутствием уверенности в себе, а, наоборот, переоценивают свои сексуальные способности.

Аналогичные закономерности наблюдаются как в семье, так и в школе. Некоторые мужчины, например, становятся агрессивными в том случае, если их партнер пытается предпринять самостоятельный шаг и тем самым подорвать их авторитет. А в школах есть подростки, которые терроризируют одноклассников, ошибочно считая, что в чем-то их превосходят.

По мнению ученых, взаимосвязь между сознательностью и агрессивностью коренится в эволюции наследственности. Например, в животном мире более высокий статус завоевывают те представители фауны, которые вынуждают своих собратьев «встать на колени».

ЭКСТРА-ПРЕСС.



# ТВ-программа

## Понедельник 19 марта

ОРТ

Утренние профилактические работы

15.00 Новости.  
15.20 Звездный час.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 "Покемон". Мультсериал.  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Новости.  
18.25 "Урановый город". Спецрепортаж.  
18.45 Жди меня.  
19.40 "Кто хочет стать миллионером?". Телеигра.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 "Секретные материалы". Сериал.  
23.45 Взгляд.  
0.30 Новости.  
0.45 "Человек ниоткуда".

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50, 7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
7.15 Семейные новости  
7.25 Телепузики.  
8.30 Москва-Минск.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Боевик "Миньон".  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста". Сериал.  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Каламбур.  
16.25 "Простые истины".  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Включайтесь!".  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Программа Е. Масюк "Страна безмолвия". Ч. 2.  
21.30 "Аншлаг" и К.  
22.35 Михаил Жванецкий. "Простые вещи".

23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Б. Щербаков, М. Волонтир и А. Кузнецов в остросюжетном фильме "Случай в квадрате 36-80".  
1.25 Спорт за неделю.  
2.20 Очень большой теннис.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Улицы разбитых фонарей".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 Вечера в "Итогах".  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.30 Итого.  
15.00 Старый телевизор.  
16.30 Впрок.  
17.10 Футбольный клуб.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00, 22.00, 0.20 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 Боевик "Кровавый спорт".  
22.00 Сегодня.  
23.00 "Досье детектива Дубровского". Худ. фильм.

0.50 Час Быка.  
0.55 Антропология.

ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
9.00 Момент истины.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.45 Петровка, 38.  
12.40 "Волчица". Сериал.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Мир без наркотиков.  
16.30 Москва Бориса Жутковского.

17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадия. "Мотодром".  
17.45 Ступеньки.  
19.00 Сериал.  
20.45 Особая папка.  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "Возмездие".  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Интернет-кафе.

ТВ-6

6.00, 7.00, 13.10 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.35, 1.00 Дорожный патруль.  
9.00, 15.00, 22.55 Новости.  
9.10 "Приятели покойника". Худ. фильм.  
11.15 Все в сад!

бытия. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Версты.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.45 Петровка, 38.  
12.40 "Волчица". Сериал.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Как добиться успеха.  
16.30 Москва Гиляровского.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадия.  
17.45 Выход рядом.  
19.00 Сериал.  
20.10 Лицом к городу.  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "Возмездие".  
23.15 Времечко.  
0.25 Русский век.  
1.00 Открытый проект.

ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.35, 2.10 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Операция отряда "Дельта". Худ. фильм.  
11.05, 21.30 "Пси-фактор: избранное".  
12.00 Катастрофы недели.  
14.30, 19.25 Петерс поп-шоу.

1.00 Антропология.

11.40 Про любовь.  
12.10 Скандалы недели.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.45 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
17.20, 23.55 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 Театральный понедельник.  
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу".  
20.00 Новости дня.  
20.30 Вы очевидец.  
21.30 "Пси-фактор: избранное".  
23.15 "Алло, алло!". Сериал.  
0.25 Сеть.

Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен". Мультсериал.  
7.30, 17.30 "Шкодливый пес".  
8.00 Монитор.  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Боевик "Легион".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05 Драма "Стена чудес".  
13.55 Метро.  
15.00 "Пляж".  
16.00 "Секретные материалы".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 Теленовелла, выбранная телезрителями.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".

15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.45 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
17.20, 23.55 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 БИС.  
20.00 Новости дня.  
20.30 СВ-шоу.  
22.55 Новости.  
23.15 "Алло, алло!".  
0.30 "Полет голубки". Х/ф.

Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен". Мультсериал.  
7.30, 17.30 "Шкодливый пес".  
8.00 Монитор.  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Криминальная мелодрама "Девушка и дельфины".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.20 "Слабый пол". Комедия.  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 Теленовелла, выбранная телезрителями.

11.10, 21.30 "Пси-фактор:

21.30 "Симпсоны".  
22.00 "Пароль - "Вечность".  
23.05 Криминальная драма "Список Габриэль".  
1.00 Новости.  
1.15 Футбольный курьер.

ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильм.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову!  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30 "Сегоднячко" за неделю.  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "На краю Вселенной-2".  
12.30 "Вспомнить все".  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3". Сериал.  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл". Сериал.  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.35 Глобальные новости.  
19.30 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
20.30, 23.15 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Квадрат". Мелодрама.  
23.30 Страсти по Соловьеву.  
0.00 "Папочка-майор".

ТНТ

20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
21.30 "Симпсоны".  
23.05 Детектив "Причина смерти".  
1.05 Новости.  
7.00, 15.30 Мультфильм.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Магазин на диване.  
11.35 "Квадрат". Мелодрама.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.50 Глобальные новости.  
20.30, 23.30 Сегоднячко  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Риская жизнью". Триллер.  
23.45 Страсти по Соловьеву  
0.15 "Папочка-майор"

18.00 "Дарма и Грег".

## Вторник 20 марта

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.55 Кто хочет стать миллионером?  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
12.55 "Секретный фарватер". Сериал.  
14.10 Жди меня.  
15.00 Новости.  
15.20 Царь горы.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 "Покемон". Мультсериал.  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Новости.  
18.25 "Победим?..". К Чемпионату мира по фигурному катанию.  
\*8.55 Как это было. Советские "МиГи" в небе Кореи. 1950-1953 г.  
\*16.45 "Убийная сила-2: След за убийцей".  
\*18.45 Спокойной ночи, малыши!

жизни".  
23.45 Программа "Цивилизация". Николай Тимофеев-Ресовский.  
0.20 Новости.  
0.35 "Полтергейст-3".

РТР

Утренние профилактические работы

14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда". Сериал.  
15.55 Сам себе режиссер.  
16.20 Сериал "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Вечерний экран. Новости.  
\*17.35 "Священные чудовища". Борис Щукин.  
\*18.05 Три желания.  
\*18.30 "Губерния". Информационная программа.  
19.00 "Шальные деньги". Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 Фигурное катание. Чемпионат мира. Парное катание.  
Короткая программа.  
22.30 "Россия -- начало". Док. сериал.  
23.00 Вести.

\*23.30 Местное время. Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Мужчина и женщина.  
0.50 Худ. фильм "Искушение Изабель".

НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Улицы разбитых фонарей". Сериал.  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.25 "Хомут для маркиза". Худ. фильм.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.30 Криминал.  
15.00 Старый телевизор.  
16.30 Впрок.  
17.10 "Страсть". Сериал.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 "Идеальная пара".  
21.15 Криминальная Россия.  
22.00 Сегодня.  
22.50 Тушите свет.  
23.00 "Досье детектива Дубровского". Сериал.  
0.15 Сегодня.  
0.45 Час Быка.  
0.50 Антропология.  
1.40 "За гранью возможного".

ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 Со-

\*20.30 Вечерние новости.

Среда

20.45 Спокойной ночи, малыши!



19.45 "Убойная сила-2: След бумеранга".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Фильм "Опасно для

## Среда 21 марта

**ОРТ**

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 "Убойная сила-2: След бумеранга".  
11.10 "Победим?...". К Чемпионату мира по фигурному катанию.  
11.40 История одного шедевра. В.Серов. "Портрет Николая II".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.05 "Секретный фарватер". Сериал.  
14.20 Как это было. Советские "МиГи" в небе Кореи. 1950-1953 г.  
15.00 Новости.  
15.20 Зов джунглей.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.15 "Покемон". Мультсериал.  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Новости.  
18.25 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Короткая программа.  
19.40 Кто хочет стать миллионером?

Чемпионат мира. Парное катание.  
Короткая программа.  
22.30 "Россия -- начало". Док. сериал.  
23.00 Вести.

20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Фильм "Без единой улики".  
0.00 Русский экстрим.  
0.35 Новости.  
0.50 "Полтергейст-3".

**РТР**

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Утро с "Аргументами и фактами".  
8.35 Мультфильм.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Музыкальная комедия "Сдается квартира с ребенком".  
10.45 Фитиль.  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Планета КВН.  
16.25 "Простые истины".  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Не похожий на тебя". Из жизни художников.  
\*18.00 Спрос.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.

0.45 Час Быка.  
0.50 Антропология.  
1.40 "За гранью возможного".

**ТВЦ**

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 95 лет Игорю Моисееву. Праздничный концерт государственного академического ансамбля народного танца.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 К.Уокен, В.Спано и Б.Дуриф в остросюжетном фильме "Кровавое пророчество".  
1.35 Русское лото.

**НТВ**

Утренние профилактические работы

14.00 Сегодня.  
14.25 Среда.  
14.45 Мультфильмы.  
15.00 Старый телевизор.  
15.45 Мультфильм.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Впрок.  
17.10 "Страсть". Сериал.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 "Идеальная пара". Сериал.  
21.15 Совершенно секретно.  
22.00 Сегодня.  
22.50 Тушите свет.  
23.00 "Досье детектива Дубровского".  
0.20 Сегодня.  
0.50 Час Быка.

9.10 Операция отряда "Дельта". Худ. фильм.  
11.05, 21.30 "Пси-фактор: избранное".  
12.00 Катастрофы недели.  
14.30, 19.25 Петербург поп-шоу.

1.00 Антропология.  
1.50 "За гранью возможного". Сериал.

**ТВЦ**

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Квадратные метры.  
9.10 Покупаем наше!  
9.30 Мульти-пульти.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.45 Петровка, 38.  
12.35 "Волчица".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 Москва Гиляровского.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадия.  
17.45 Ее единственная любовь.  
19.00 Сериал.  
20.40 Российские тайны.  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "Возмездие".  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.

**ТВ-6**

6.00, 7.00, 13.05 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.35, 2.10 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Тихие стволы". Х/ф.

16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 Теленовелла, выбранная телезрителями.

11.10, 21.30 "Пси-фактор: избранное".  
12.05 Пальчики оближешь.  
12.35 X-фактор.  
14.30, 19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.45 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
17.20 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 Наши любимые животные.  
20.00 Новости дня.  
20.30 Я сама.  
22.55 Новости.  
23.15 "Алло, алло!".  
23.55 ДИСК-канал.  
0.30 "Одержимый убийством". Худ. фильм.

**Ren-TV**

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Шкодливые пес".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30 Новости.  
9.45 "Причина смерти". Детектив.  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.30 Военная комедия "Атлантический вал".  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".

20.30, 23.30 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Рискуя жизнью". Триллер.  
23.45 Страсти по Соловьеву.  
0.15 "Папочка-майор".

18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Два вопроса.  
19.00 Теленовелла, выбранная телезрителями.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
23.05 Криминальная драма "Конец невинности".  
1.15 Новости.

**ТНТ**

7.00, 15.30 Мультфильмы.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Наш Бриджес".  
11.25, 13.30 Магазин на диване.  
11.35 "Шаг с крыши". Сказка.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинор Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.05 Глобальные новости.  
20.30, 23.45 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Проект "А". Комедийный боевик.  
0.00 Страсти по Соловьеву.  
0.30 "Папочка-майор".

## Четверг 22 марта

**ОРТ**

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Кто хочет стать миллионером?  
11.15 "Все путешествия команды Кусто". Сериал.  
11.45 История одного шедевра. В.Тропинин. "Кружевница".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.05 "Секретный фарватер". Сериал.  
14.25 Смехопанорама.

15.00 Новости.  
15.20 Программа "100%".  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 "Покемон". Мультсериал.  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Новости.  
18.25 "Все путешествия команды Кусто". Сериал.  
18.55 Человек и закон.  
19.40 "Империя под ударом: Великий провокатор".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Спортивные пары.  
Произвольная программа.  
23.30 "Космос: 9 минут до неба". "Жизнь в невесомости".

0.00 Новости.  
0.15 Тихий дом.  
0.45 "Полтергейст-3".

**РТР**

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Открытая таможня.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Боевик "Один и без оружия".  
10.45 Фитиль.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.

14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 10 лет "Джентльмену-шоу".  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Старлайт" в оформлении времени.  
\*18.00 Молодые львы.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 "Марш Турецкого".  
22.15 "Откройте, милиция".  
22.45 Фитиль.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Худ. фильм "Порнографическая связь".

**НТВ**

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Идеальная пара".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.25 "С любимыми не расставайтесь". Худ. фильм.  
14.00 Сегодня.  
14.30 Путешествия натуралиста.  
15.00 Старый телевизор.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Впрок.  
17.10 "Страсть". Сериал.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 "Идеальная пара".  
21.15 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
22.00 Сегодня.  
22.50 Тушите свет.

23.00 Независимое расследование.  
0.10 Сегодня.  
0.40 Час Быка.  
0.45 Антропология.  
1.35 "За гранью возможного".

**ТВЦ**

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Российские тайны.  
9.30 Мульти-пульти.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.45 Петровка, 38.  
12.40 "Волчица".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Команда нашего двора.



16.30 Прогулки с Алексеем Баталовым.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телестадия. "За рулем".  
17.45 Команда на Марс.  
19.00 Сериал.  
20.40 Двойной портрет.  
21.10 "Петербургские тайны".  
22.20 "Операция "Возмездие".  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.

## ТВ-6

Утренние профилактические работы

15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.45 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
17.15 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.35 Дорожный патруль.  
18.45 Фасон.  
20.00 Новости дня.  
20.30 О.С.П.-лучшее.  
21.30 "Пси-фактор: избран-

ное".  
22.35, 1.30 Дорожный патруль.  
22.55 Новости.  
23.15 ДИСК-канал.  
23.55 "Провокатор". Худ. фильм.

## Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен". Мультсериал.  
7.30, 17.30 "Шкодливый пес". Мультсериал.  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.

9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Триллер "В поисках рая".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.20 "Мужчина в белом костюме". Комедия.  
13.50 1/52.  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 Теленовелла, выбранная телезрителями.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".

23.05 "Пастырь". Боевик.  
1.05 Новости.

## ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильмы.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "Проект "А". Комедийный боевик.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".

16.00 "Тайный мир Алекс Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!". Док. сериал.  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.55 Глобальные новости.  
20.30, 23.35 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Смертельный контакт". Боевик.  
23.50 Страсти по Соловьеву.  
0.20 "Папочка-майор".

## Пятница 23 марта ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки". Сериал.  
10.15 "Империя под ударом: Великий провокатор".  
11.10 "Все путешествия команды Кусто". Сериал.  
11.40 История одного шедевра. Н. Ярошенко. "Всюду жизнь".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.00 "Секретный фарватер". Сериал.  
14.20 Человек и закон.  
15.00 Новости.  
15.20 Фильм "Котенок".  
16.40 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки". Сериал.  
18.00 Новости.  
18.25 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины. Произвольная программа.  
19.40 Поле чудес.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.55 Фильм "Робокот - 2".

0.00 Новости.  
0.15 Фильм "Совершенно секретно".

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Тысяча и один день.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 "Марш Турецкого".  
10.40 Фитиль.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 "Затерянный мир. Оракул". Худ. фильм.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Прямая линия с участием заместителя полномочного представителя Президента РФ в Приволжском федеральном округе А.А.Евстифеева.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Криминальная драма "Дураки умирают по пятни-

цам".  
22.40 Худ.фильм "Крик-2".  
0.35 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины. Короткая программа.  
2.10 Дежурная часть.  
2.20 Док. фильм "Быстрая езда или Чистое небо - выбор по-японски".

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Идеальная пара".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.25 "Марья-искусница". Сказка.  
14.00 Сегодня.  
14.30 Один день.  
15.00 Старый телевизор.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Улица Сезам.  
16.55 "Страсть". Сериал.  
17.55 "Новые приключения Никиты". Сериал.  
19.00 Сегодня.  
19.35 Глас народа.  
21.05 О, счастливчик!  
22.00 Сегодня.  
22.50 Профессия - репортер.  
23.10 "Девушка на танке". Боевик.  
1.15 "За гранью возможного". Сериал.

## ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.

6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Мода pop-stop.  
9.30 Мульти-пульти.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.45 Петровка, 38.  
12.35 "Волчица".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
16.30 Прогулки с Алексеем Баталовым.  
17.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
17.15 Телевизионная экологическая служба.  
17.45 Горько!  
19.00 Сериал.  
20.45 "Атака". Боевик.  
22.30 Детектив-шоу.  
23.15 Времечко.  
0.20 "Российский национальный Олимп-2000". Церемония вручения премии.

## ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 23.10, 2.25 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Провокатор". Х/ф.  
10.55 Телемагазин.  
11.05 "Пси-фактор".  
12.05 Бис.  
12.30 Без вопросов.  
14.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.

15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.40 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
17.15 ДИСК-канал.  
18.00 Амба-ТВ.  
18.50 "Самые громкие преступления XX века".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Дорога на Арлингтон". Худ. фильм.  
22.50 Новости.  
23.25 "Цепной пес". Худ. фильм.  
1.20 ДИСК-канал.

## Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Шкодливый пес".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Фантастика "Ланселот, хранитель времени".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.25 Мелодрама "Ради любви".  
15.00 "Пляж".  
16.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 Теленовелла, выбранная телезрителями.  
20.30 Обзорение.  
20.45 Любимая марка.

21.00 Маленькая страна.  
22.00 "Черная комната".  
22.35 Док. фильм "Лихорадка Эбола - тайна вируса смерти".  
23.10 Боевик "Дрянь".  
1.10 Новости.

## ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильм.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "Смертельный контакт". Боевик.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекс Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.05 Глобальные новости.  
19.30 "Земля: последний конфликт". Сериал.  
20.30, 23.20 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 Телекоктейль на троих.  
22.05 "Бандитский Петербург".  
23.35 Первые лица.  
0.10 Ночной канал.

## Суббота 24 марта ОРТ

8.00, 10.00, 15.00 Новости.  
8.15 Программа "100%".  
8.40 "Про бегемота, который боялся прививок". Мультфильм.  
8.55 "Альф". Сериал.  
9.25 Играй, гармонь любимая!  
9.55 Смак.  
10.30 Симфония.  
10.55 "Синий вагон экспресса".  
11.00 "И правосу-

## РТР

\*5.50 "Театральная площадь". МХАТ играет Чехова.  
7.30 Диалоги о рыбалке.  
8.00 Эксцентрическая комедия "Вечерний лабиринт".  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Телепузики.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.45 Сто к одному.  
11.35 Сам себе режиссер.  
12.05 Каламбур.  
12.35 Почта РТР.  
13.00 "Комиссар Рекс".  
14.00 Вести.  
14.20 А.Кузнецов, Л.Журавлев и Е.Герасимов в детек-

## НТВ

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Закон джунглей".  
8.45 О, счастливчик!  
9.30 Без рецепта.  
10.20 Криминал.  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.25 Кирилл Кикнадзе. "Подводные Гималаи".  
12.40 "Свадьба в Малиновке". Худ. фильм.  
14.35 В нашу гавань заходили корабли.  
15.40 Свидетель века.  
16.00 Сегодня.  
16.35 Интересное кино.

мя московское.  
11.15 Городское собрание.  
11.40 "Златовласка". Сказка.  
13.15 Версты.  
14.20 Великие и неповторимые.  
15.00 Клад графа Н.  
15.40 "Платформа N 1". Сериал.  
17.20 Антимония.  
19.00 "Каменская". "Шестерки умирают первыми". 1-я серия. Сериал.  
20.00 Постскрипtum.  
20.45 Фильм недели.  
"Лунный свет и Валентино".  
22.50 События. Время московское.

12.45 Телемагазин.  
13.00 Новости.  
13.15 Фасон.  
13.55 Мое кино.  
15.35 Наши любимые животные.  
16.05 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
16.40 "СВ-шоу". Ефим Шифрин.  
17.40 Я сама.  
19.00 Скандалы недели.  
20.00 Новости дня.  
20.15 "Операция отряда "Дельта-2". Боевик.  
22.25 "Охота за наследством". Худ. фильм.  
0.25 Кино без границ. "Запретные мечты-2".

18.15 Приключенческий фильм "Освободите Вилли-3".  
20.30 Обзорение.  
21.00 "Стремный городок Сауз Парк". Мультсериал.  
21.30 "Ее звали Никита".  
22.30 Триллер "Нарочно не придумаешь".  
0.45 Эротическая мелодрама "Слепая красавица".  
2.45 Муз. канал.

## ТНТ

8.00, 13.30 "Дети Ноя". Док.сериал.  
8.30, 16.00 "Синий вагон экспресса".  
9.30, 19.00 "И правосу-



8.00, 10.00, 15.00 Новости.  
8.15 Программа "100%".  
8.40 "Про бегемота, который боялся прививок". Мультфильм.  
8.55 "Альф". Сериал.  
10.10 Смак.  
10.30 Смехопанорама.  
11.10 Фильм "...И правосудие для всех".  
13.15 Здоровье.  
14.05 Седьмое чувство.  
14.45 История одного шедевра. Русский музей.  
15.10 "Китайский городовой". Сериал.  
16.05 Дисней-клуб: "Все о Микки Маусе".  
16.35 Фильм-концерт "По-новому жить" (Лариса Долина).  
18.00 Новости.  
18.20 С легким паром!  
18.55 Футбол. Отборочный матч Чемпионата мира. Сборная России - сборная Словении.  
21.00 Время.  
21.40 Фильм "Обрученные со смертью".  
23.30 "Мы желаем счастья вам". Стас Намин и группа "Цветы".

9.30 Без рецепта.  
10.20 Криминал.  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.25 Кирилл Кикнадзе. "Подводные Гималаи".  
12.40 "Свадьба в Малиновке". Худ. фильм.  
14.35 В нашу гавань заходили корабли.  
15.40 Свидетель века.  
16.00 Сегодня.  
16.35 Интересное кино.  
17.15 Я и моя собака.  
17.55 "Новые приключения Никиты".  
19.00 Сегодня.  
19.45 Герой дня без галстука.  
20.25 О, счастливчик!  
21.15 "Улицы разбитых фонарей". Сериал.  
22.30 Итого.  
23.05 "Красное солнце". Худ. фильм.  
1.15 "За гранью возможного".  
8.00 "Аленький цветочек". Мультфильм.  
8.40 Наш сад.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 Как вам это нравится?!.  
11.00, 14.00 События. Вре-

9.30 Без рецепта.  
10.20 Криминал.  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.25 Кирилл Кикнадзе. "Подводные Гималаи".  
12.40 "Свадьба в Малиновке". Худ. фильм.  
14.35 В нашу гавань заходили корабли.  
15.40 Свидетель века.  
16.00 Сегодня.  
16.35 Интересное кино.  
17.15 Я и моя собака.  
17.55 "Новые приключения Никиты".  
19.00 Сегодня.  
19.45 Герой дня без галстука.  
20.25 О, счастливчик!  
21.15 "Улицы разбитых фонарей". Сериал.  
22.30 Итого.  
23.05 "Красное солнце". Худ. фильм.  
1.15 "За гранью возможного".  
8.00 "Аленький цветочек". Мультфильм.  
8.40 Наш сад.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 Как вам это нравится?!.  
11.00, 14.00 События. Вре-

14.20 Великие и неповторимые.  
15.00 Клад графа N.  
15.40 "Платформа N 1". Сериал.  
17.20 Антимония.  
19.00 "Каменская". "Шестерки умирают первыми". 1-я серия. Сериал.  
20.00 Постскриптум.  
20.45 Фильм недели: "Лунный свет и Валентино".  
22.50 События. Время московское.  
23.05 ХОРОШО, Быков.  
23.20 Мода non-stop.  
23.50 Золотая коллекция группы "Доктор Ватсон".  
0.50 "Колесо фортуны". Психологическая драма.  
6.40 "Дорога на Арлингтон". Худ. фильм.  
8.40, 18.40, 0.10 Дорожный патруль.  
8.50 "Ваша музыка". Николай Трубац.  
9.45 Крутятся диски.  
10.25 Про любовь.  
11.00 Театральный понедельник.  
11.35 Пальчики оближешь.  
12.10 Без вопросов.  
12.35 Феномен доктора Назаралиева.

16.05 Дневник чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
16.40 "СВ-шоу". Ефим Шифрин.  
17.40 Я сама.  
19.00 Скандалы недели.  
20.00 Новости дня.  
20.15 "Операция отряда Дельта-2". Боевик.  
22.25 "Охота за наследством". Худ. фильм.  
0.25 Кино без границ. "Запретные мечты-2".  
8.00, 16.20 "Фантастическая четверка". Мультсериал.  
8.30, 16.45 "Сказки джунглей". Мультсериал.  
9.00 "Симпсоны".  
9.30 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
10.00 Монитор.  
10.20 Боевик "Дрянь".  
12.30 "Анатомия катастрофы: без предупреждения". Док. фильм.  
13.30 Новости.  
13.45 Анатомия катастрофы.  
14.15 Трагикомедия "Курьер".  
16.00 Метро.  
17.15 Два вопроса.  
17.30 Новости.  
17.45 Несчастный случай.

21.00 "Стремный городок Сауз Парк". Мультсериал.  
21.30 "Ее звали Никита".  
22.30 Триллер "Нарочно не придумаешь".  
0.45 Эротическая мелодрама "Слепая красавица".  
2.45 Муз. канал.  
8.00, 13.30 "Дети Ноя". Док. сериал.  
8.30, 16.00 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30, 19.00 Из жизни женщин.  
10.00 "Птички".  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске".  
11.30 "Бандитский Петербург".  
12.40 "Сегоднячко" за неделю.  
14.00 Час Дискавери.  
15.00 Европейская футбольная неделя.  
17.00 "Вспомнить все". Сериал.  
18.00 Антология юмора.  
19.25, 1.15 Глобальные новости.  
20.30 Титаны реслинга.  
21.30 Скрытой камерой.  
22.05 "Бандитский Петербург".  
23.20 "Расправа". Боевик.

## Воскресенье 25 марта ОРТ

7.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.  
8.00 Новости.  
8.10 Служу России!  
8.40 Дисней-клуб.  
9.10 Утренняя звезда.  
10.00 Новости.  
10.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым.  
10.30 Пока все дома.  
11.10 Фильм "Ожог".  
13.05 Утренняя почта.  
13.40 Клуб путешественников.  
14.20 Эх, Семеновна!  
15.00 Новости.  
15.10 "Китайский городовой". Сериал.  
16.05 Дисней-клуб.  
16.35 Умницы и умники.  
17.00 Живая природа. "Правда об обезьянах".  
18.00 Новости.  
18.30 Фильм "Маленький купальщик".  
20.20 Фильм "Разрушитель".  
22.30 Времена.  
23.45 На футболе.  
0.25 Фильм "Телохрани-

\*6.55 "Нева впадает в Волгу". "Вацлав Нижинский. Повенчанский с Богом".  
7.30 "Доверчивый дракон". Мультфильм.  
7.40 Комедия "Звонят, откройте дверь".  
9.00 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.35 Доброе утро, страна!  
11.05 "Аншлаг" и К.  
12.00 Городок.  
12.30 Федерация.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.20 Вокруг света.  
16.25 Два рояля.  
17.20 Сам себе режиссер.  
18.00 Зеркало.  
19.20 О. Мутти и А. Челентано в комедии "Безумно влюбленный".  
21.20 Фигурное катание. Чемпионат мира. Женщины. Произвольная программа.  
22.05 А. Домогалов, О. Цирсен, Н. Добрынин и И. Ливанов в мелодраме "Белый танец".  
0.00 Т. Китано в фильме "Табу".  
2.00 Док. фильм "Видеомагнитофон - слово японское".

Амазонке". Худ. фильм.  
12.25 Депрессия.  
12.50 "Визит к Минотавру". 1-я серия. Сериал.  
14.20 "Лицо кавказской национальности".  
15.00 Третий тайм.  
16.00 Сегодня.  
16.35 Путешествия натуралиста.  
17.10 Большие родители.  
17.50 "Новые приключения Никиты".  
19.00 Итоги.  
20.45 Куклы.  
21.00 "Улицы разбитых фонарей".  
22.15 "Ледяной ветер". Драма.  
0.30 Футбольный клуб.  
1.10 "За гранью возможного".  
8.00 Ортодокс.  
8.25 "Мир дикой природы". Док. сериал.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 Полевая почта.  
11.00 Московская неделя.  
11.30 Деньги плюс деньги.  
11.45 "Молодая жена". Мелодрама.  
13.25 Приглашает Борис Ноткин.  
14.00, 20.00 События. Время московское.  
14.15 21 кабинет.  
14.40 Национальный интелес.

16.20 "Комиссар Наварро".  
18.00 Слушается дело.  
18.50 "Каменская". "Шестерки умирают первыми". 2-я серия.  
20.25 Спортивный экспресс.  
21.00 Момент истины.  
21.45 "Маэстро вор". Боевик.  
23.25 Деликатесы.  
0.00 События. Время московское.  
0.15 Полет над "Гнездом глухаря".  
0.45 Московский хит.  
1.45 "Священные узы брака". Комедия.  
6.40 "Оловянный солдатик". Худ. фильм.  
8.25, 14.25, 18.40 Дорожный патруль.  
8.40 Star Старт.  
9.15 Шоу Бенни Хилла.  
9.55 Сеть.  
10.25 Телемагазин.  
10.45 Я знаю все!  
11.45 Трансляция чемпионата мира по биатлону среди юниоров.  
13.35 Все в сад!  
14.00 Канон.  
14.50 Премьера! "Ой, мамочки!".  
15.20 "Убийство Ганди". Док. сериал.  
15.55 Амба-ТВ.  
16.25 Телемагазин.  
16.35 Вы очевидец.

17.55 Катастрофы недели.  
18.55 Ваша музыка.  
19.50 "Завтра не придет никогда". Худ. фильм.  
21.40 "Кавказский пленник". Худ. фильм.  
23.35 X-фактор.  
0.10 Вечеринка из "Метелицы".  
7.30 Музыкальный канал.  
8.00, 16.20 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.45 "Сказки джунглей".  
9.00 "Симпсоны".  
9.30 1/52.  
10.00 Монитор.  
10.20 Приключенческий фильм "Освободите вилли-3".  
12.30 "Ее звали Никита".  
13.30 Новости.  
13.45 Военная тайна.  
14.15 Трагикомедия "Облако -- рай".  
16.00 Параллели.  
17.15 Телемагазин.  
17.30 Новости.  
17.45 Клуб "Белый попугай".  
18.15 Триллер "Унабомбер: подлинная история".  
20.30 Обзорение.  
21.00 "Стремный городок Сауз Парк". Мультсериал.  
21.30 "Секретные материалы".

22.30 Фантастический боевик "Тень".  
0.45 Комедия "Жизнь в забвении".  
2.45 Муз. канал.  
8.00, 13.30 "Удивительные животные".  
8.30, 16.00 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30 Первые лица.  
10.00 Телебом.  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске".  
11.30 "Бандитский Петербург".  
12.40 "Встреча с..." Группа "Би-2".  
14.00 "Неизвестная планета".  
14.30 "Истории богатых и знаменитых".  
15.00 Неделя НХЛ.  
17.00 "Вспомнить все". Сериал.  
18.00 "Осторожно, двери закрываются". Мелодрама.  
20.30 "Встреча с..." Галина Хомчик.  
21.30 Скрытой камерой.  
22.05 Однажды вечером.  
23.05 Титаны реслинга.  
0.05 Хит-парад.  
0.40 "Пять углов". Криминальная драма.

РТР  
6.50 "Фильмотека". Док. фильм "Нанук с Севера".

НТВ  
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Остров сокровищ". Фильм-детям.  
10.15 "Восемьсот лье по



**Астрологическая****Если ваш ребенок - ЛЕВ****Детский гороскоп**

**Основная черта характера — власть, могущество.**

**Положительное в характере:** гордый, с чувством собственного достоинства, искренний, артистичный, главенствующий, доброжелательный, щедрый, гостеприимный, ответственный, серьезный.

**Отрицательное в характере:** тщеславный, самонадеянный, требующий внимания и поклонения, капризный, эгоцентричный, сорящий деньгами, поверхностный.

У вашего ребенка скорее всего приятная внешность, и он нравится окружающим. Лев — огненный знак, так же, как Овен и Стрелец. Поэтому у вас будет много хлопот с ним в детстве. Любой Лев — маленький король, и ему больше всего нравится повелевать, если вы будете ему во всем потакать, вы получите маленького домашнего тирана. В любой компании он хочет быть самым лучшим, самым главным, а если ему это не удастся, то тогда предпочитает проводить время перед телевизором или изводить родителей своими придириками. Ребенок временами очень активен, его активность вредно ограничивать. Но руководить вашим маленьким Львом нужно твердо и неукоснительно. Если произошел конфликт со сверстниками, не наказывайте его, лучше взывайте к его чувству справедливости. Постарайтесь его убедить, что если сегодня в игре он был главным, то завтра очередь его товарища. Он очень чуток к похвале: если вы заметили у него успехи,

непрерывно похвалите, он будет стараться заслужить похвалу еще раз. Лев не любит одиночества. Он все время ищет себе товарищей, которыми можно верховодить. Чаще всего он их находит. Но отношения со сверстниками могут и не сложиться, и тогда ваш ребенок будет страдать от одиночества. Лучший способ избавить его от этих страданий — приглашать его сверстников в дом. И мальчики, и девочки любят роль гостеприимных хозяев. Они умеют позаботиться о своих гостях и сделать так, чтобы каждому гостю было интересно. Эти дети по натуре своей добрые и щедрые, но в то же время эгоцентричные. Роль гостеприимного хозяина или хозяйки поможет им развить в себе внимание к другим людям.

**Вашему ребенку также очень полезно иметь домашних животных.** Во-первых, он с удовольствием будет командовать кошками, собаками и не будет страдать от одиночества; во-вторых, научится заботиться о ком-то еще, кроме себя.

С учебой и дисциплиной у вашего ребенка происходит нечто странное. Либо он учится легко и быстро, схватывая все на лету, либо его охватывает непреодолимая лень. Не браните его, это все бесполезно, не ущемляйте его чувство собственного достоинства и тем более не наказывайте его физически. Лучше сыграть на его тщеславии. Похвалите за школьные успехи его сверстников. Этого достаточно. Львам не нравится, когда у других что-то получается, а у них нет. Они

сделают все возможное, чтобы достичь не меньших успехов. Но будьте внимательны и не забудьте похвалить ребенка, если он действительно в чем-то преуспел.

Давайте ему читать книги про великих людей, королей и героев, которые прославились своими подвигами во имя человечества. Его волнует все, что связано с властью. Когда он будет старше, его может заинтересовать политика. Вполне может случиться, что вашего ребенка ждет великое будущее. Постарайтесь дать ему прочные знания и научить достигать цели. Вам придется уделять много времени я внимания его поведению и образованию. В противном случае он может вырасти необразованным эгоистом, желающим первенствовать любой ценой, но не сможет ладить с другими людьми и будет всех раздражать.

**Эти дети любят музыку и театр.** В школьном возрасте они могут увлекаться всем, что связано с театром, музыкой, кино, танцами. Поощряйте эти увлечения. Используйте страсть к театру, чтобы приохотить ребенка к чтению. Ваш ребенок обладает природной интуицией, привлекательностью. Если вы научите его считаться с другими людьми и работать целеустремленно, он сможет достичь больших успехов в жизни.

**Чем может болеть ваш ребенок?** У него, как правило, чувствительная кожа, он может обгореть на солнце. Обратите также внимание на сердце и нижнюю

часть спины. В раннем детстве возможны травмы спины и коленей. Желательно убрать все опасные предметы за пределы досягаемости. Если у малыша обнаружено косоглазие, то надо как можно раньше обратиться к врачу. Маленькие Львы не любят купаться. Английский астролог Тэри Кинг советует заинтересовать ребенка купанием, подкрашивая воду в разные цвета. Их пугает шум бегущей воды, поэтому не включайте кран, когда ребенок находится в ванне. У детей этого типа две крайности: либо у них отличное здоровье, либо они всегда температурят и чем-то больны. Но общая жизнеспособность у ребенка высокая.

**Что противопоказано вашему ребенку?**

Жесткое, жестокое обращение; никогда не наказывайте его физически.

Не поощряйте в нем желание командовать всеми окружающими.

Унижение, третирование; никогда не ругайте его в присутствии его товарищей.

Ваш ребенок нуждается в хорошем воспитании и образовании.

Действуйте убеждением, а не силой.

Заведите домашних животных, чтобы он научился о них заботиться.

Не забывайте хвалить ребенка за достигнутые успехи.

Если он стал плохо учиться, похвалите за школьные успехи его друзей. Выскажите мысль, что вы ожидали от него не меньших успехов.

Л. В. Гумун, Н. П. Наумкина.



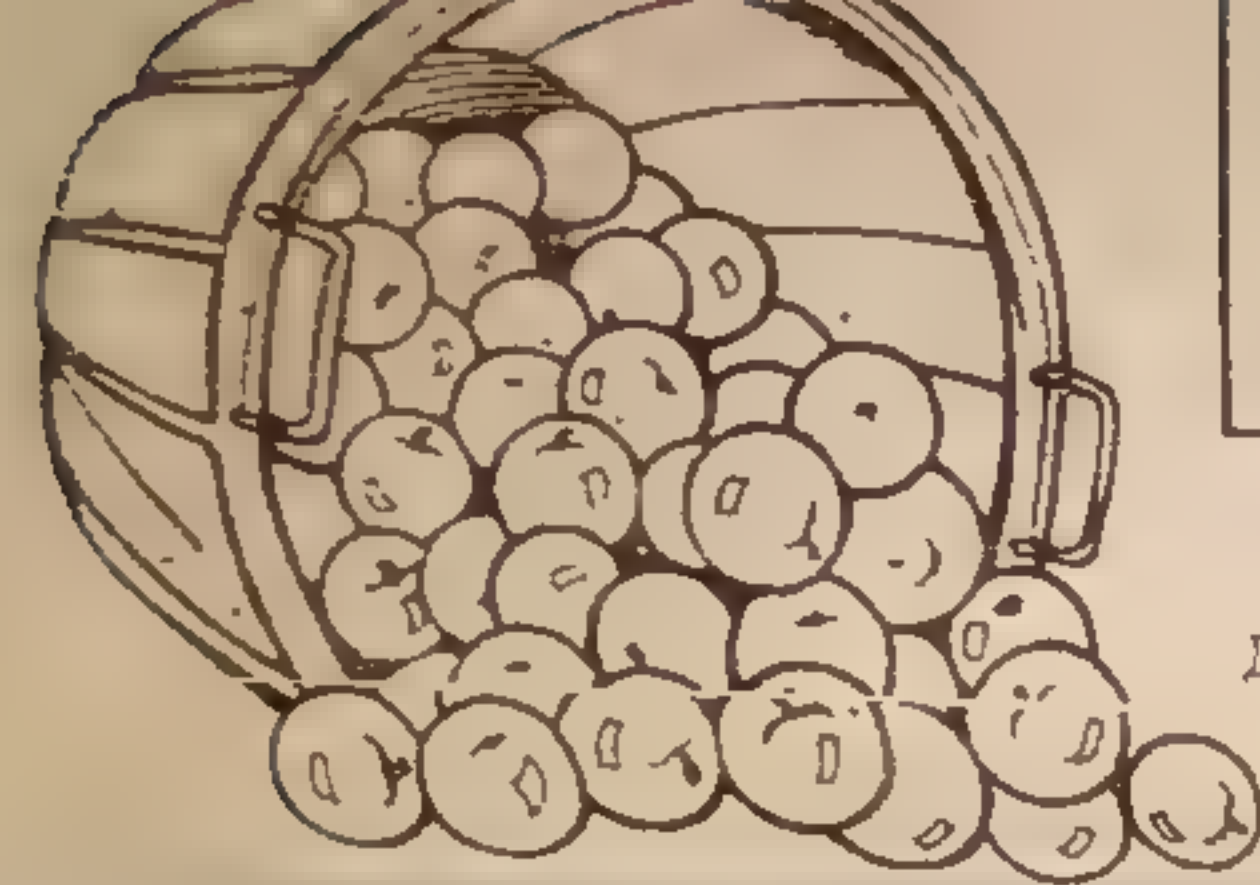
## Почему в садах становится меньше яблок

В последние годы все лялющиеся плоды чрезмерно осыпаются еще в виде «завязи», они не достигают своей зрелости, а значит, не являются полноценными для каждого сорта величины, ну и конечно, изменяют вкус. Кстати, вкус плодовых деревьев, выращенных в пригородных зонах, часто бывает хуже, чем у плодовых деревьев, выращенных в сельской местности. Это связано с тем, что в пригородных зонах плодовые деревья часто выращивают на плодородных почвах, где они получают много питательных веществ. В результате плоды становятся слишком крупными, но при этом теряют свой характерный вкус. Кроме того, в пригородных зонах плодовые деревья часто выращивают в условиях, близких к теплицам, что также влияет на их вкус. Поэтому, если вы хотите получить плоды с хорошим вкусом, лучше всего покупать яблоки, выращенные в сельской местности.

## Мнение ученого

нормально освещено, оно должно быть посажено по схеме не менее 6х6 метров. В шести- и даже четырехсоточных садах эта схема чаще всего не соблюдается. В результате спустя годы кроны деревьев смыкаются и тянутся вверх, насаждения утратившие свою естественную форму и структуру. Это приводит к тому, что деревья начинают болеть и погибать. Поэтому, если вы хотите получить хороший урожай яблок, лучше всего посадить их по правильной схеме и обеспечить им надлежащий уход.





приходится слы-

яблок в садах становится все меньше и меньше. И как это ни горько, такое мнение справедливо. Причин тому множество и среди них две основные: заметное изменение климата и снижение ухода за садом.

Изменение климата проявляется прежде всего в общем потеплении зим, нередко называемых в народе «сиротскими», и в нестабильной погоде весной и летом.

Вот и гибнут, часто даже по-настоящему не успев раскрыться, цветки, а значит, гибнет и урожай. Смотришь на яблоню и не поймешь: то ли она цветет, то ли нет. Какие-то отдельные цветки вроде бы и есть, большинство же еще в полубутонах — вялые, безжизненные, тронешь — и отваливаются. А тут еще разные вредители их «подтачивают».

Как излишняя сухость и жара, так и чрезмерная влажность в сочетании с несвойственной для лета прохладной погодой отрицательно сказываются на «работе» листьев, которые вырабатывают необходимые для нормальной жизнедеятельности растений вещества, называемые ассимилятами. И в жаркую погоду, и в холодную растения оказываются как бы в стрессовой ситуации: устьица листьев закрываются, сами листья, как своеобразная фабрика фотосинтеза, явно снижают свою производительность, а приводит это к уменьшению урожая.

Во второй половине лета часть почек становится плодовыми; в них начинают формироваться зачатки будущих цветков, которые так пышно раскрываются весной. Если же листья в это время в должной мере не работают, цветковые зачатки либо не закладываются совсем, либо оказываются недоразвитыми, что, в конечном итоге, сказывается на цветении и урожае. Появ-

# Почему в садах становится меньше яблок

В последние годы все чаще слышать, что

ляющиеся плоды чрезмерно осыпаются еще в виде «завязи», они не достигают свойственной для каждого сорта величины, ну и, конечно, изменяют вкус. Кстати, вкус яблок ухудшается не только в холодное и дождливое лето, но и в очень жаркое.

Известны случаи, когда листья не только перестают вырабатывать питательные вещества — ассимиляты, но даже полностью осыпаются. Так, например, было на обширной территории нечерноземной зоны в 1990 году. Ученым удалось изучить последствия этого явления, которое они называли дефолиацией листьев, и установить, что оно приводит к нарушению формирования урожая в течение последующих двух—трех лет. Возникает вопрос: если растение все лето находилось в состоянии стресса, способно ли оно обеспечить питательными веществами все эти необходимые для его жизни и плодоношения процессы? Конечно же, нет. Яблони, приспособленные к иным условиям жизни, оказываются угнетенными, ослабленными и не подготовленными к перезимовке. Именно в этом одна из причин «нецветения» наших садов и повреждений деревьев даже в нынешние маломорозные зимы.

Но это еще не все. Хотя яблоня и растет на юге страны, все же это растение умеренного климата, нормального роста для нее без зимы нет. В теплые зимы яблоня, видимо, не проходит через необходимый для нее уровень низких температур, что сказывается на нормальном «зимнем сне» — периоде зимнего покоя и на образовании цветков. В последнее время замечено, что растения стали позже выходить из «зимнего сна», хотя последствия его затягивания еще не ясны.

Не менее важная причина сокращающегося в последние годы урожая яблок — резкое снижение ухода за садом. Плодовые деревья все реже и реже удобряются органикой и прежде всего навозом. Стоимость его возросла настолько, что, навер-

ное, проще покупать сами яблоки. А без хорошо заправленной навозом посадочной ямы, без его регулярного внесения в приствольные круги здоровых, хорошо плодоносящих деревьев не получишь. Кстати, малодоступными для большинства садоводов из-за высоких цен становятся и минеральные удобрения.

Снижение ухода за садом проявляется и в прекратившейся борьбе с вредителями и болезнями. В огороде, на низкорослых ягодных кустарниках какая-то обработка еще ведется, чаще всего народными или нетрадиционными средствами. Ну а высокорослые деревья — вспомним, когда мы их последний раз опрыскивали? Скорее всего и не вспомним. И дорого, и трудно. К тому же совершенно справедливо мнение, что вокруг нас настолько много химии, что пусть хоть в моем саду ее не будет. Но, к сожалению, садоводы прекратили принимать и самые безобидные, механические меры борьбы с вредителями и болезнями. Все реже и реже встретишь в любительских садах на деревьях ловчие пояса и другие ловушки для насекомых.

Зараженность сада усиливается и от загущенных посадок. Чтобы дерево было

нормально освещено, оно должно быть посажено по схеме не менее 6х6 метров. В шести- и даже четырехсоточных садах эта схема чаще всего не соблюдается. В результате спустя годы кроны деревьев смыкаются и тянутся вверх, насаждения уподобляются джунглям, и рано или поздно садоводы берутся за топор и пилу. Кстати, в садах бывают не только загущены посадки, но и запущены сами деревья. Часто приходится видеть, что нижние ветки, явно мешающие другим посадкам, садоводы спиливают, а ветки, начинающиеся с половины кроны, остаются сплетенными. Такой необходимый прием для осветления старых деревьев, как снижение, да и просто прореживание кроны, встречаешь в садах редко.

Хотелось бы остановить садоводов и от попыток разводить яблони на участках, выделенных в совершенно непригодных для садоводства местах, например, в низинах и болотах. На таких участках лучше возделывать огороды, сажать ягодники. В исконно садоводческих регионах, в благоприятных местах и при нормальном уходе яблони продолжают давать обычные урожаи, периодичность которых определяется лишь свойственной для яблони биологической закономерностью.

И. Исаева, доктор биологических наук.

## Это интересно

### Хлебное дерево

Надо сказать, что видов с таким названием более 50. Это вечнозеленые деревья, выделяющие клейкий белый сок — латекс.

Плоды хлебного дерева прикреплены к довольно толстому стволу. А размеры самого плода впечатляют: длина доходит до 90 см, ширина — около 50, а масса достигает 40 кг. Под кремово-золотистой, покрытой частыми небольшими выростами оболочкой находится коричневатая тестообразная, по вкусу напоминающая нечто среднее между тыквой и картофе-

лем, мякоть. В многочисленных мелких воздушных полостях заключены семена величиной со сливу. Однако есть и культурные формы, плоды которых полностью лишены семян. Таких плодов на одном дереве созревает порой более сотни.

Из плодов хлебного дерева, широко распространенного в тропиках Старого и Нового Света, местные жители, собирая мякоть, готовят тесто для выпечки лепешек. Можно просто поджарить ломтик недозрелого плода: по вкусу он немного напоминает печеный картофель.



## Постная кухня

Последнее время все больше и больше россияне пытаются по возможности соблюдать Великий пост. Вот одно интересное блюдо для постящихся.

### Тортовые бутерброды

С буханки ржаного или какого-либо другого темного хлеба срезать все корки и нарезать мякоть по горизонтали на тонкие пласты. Быстро подрумянить их с обеих сторон в растительном масле на раскаленной сковороде. Между поджаренными пластами положить какую-либо закусочную массу, подобрав ее по цвету и вкусу. Различными пастами можно намазывать не более 3 пластов хлеба, иначе при нарезании бутерброды распадутся.

Слои закусочной пасты на хлебных пластах должны быть одинаковой толщины. И один из слоев начинки должен быть достаточно острым по вкусу.

Можно использовать различные пасты.

#### Из моркови и чеснока.

1 стакан натертой моркови, 4-5 зубчиков чеснока, 1 стакан молотых грецких орехов, соль и перец по вкусу.

#### Из зеленого лука.

Зеленый лук истолочь и смешать с маргарином, добавить соль, перец, по возможности добавить свежий огурец, нарезанный мелкими кубиками.

#### Из помидоров.

1 луковицы, 2 столовые ложки рубленого лука, 5-6 помидоров, соль, перец.

Лук натереть на терке, помидоры мелко нарезать, сложить все в кастрюльку, добавить, растительное масло, из специй хорошо добавить душицу, накрыть крышкой и тушить 10 мин. Горячим протереть через дуршлаг, добавить соль и перец.

#### Из грибов.

Сухие грибы накануне, вечером, хорошо промыть, сложить в кастрюльку, залить 4 стаканами холодной воды и оставить до утра. Утром в этой же воде сварить до мягкости. Грибы вынуть, а бульон оставить вариться, чтобы он выпарился и осталось только 1 1/2 стакана. Все остудить. В 1/2 стакана холодного отвара развести 2 чайные ложки муки так, чтобы не было комков, 1 стакан грибного отвара вскипятить с пропущенными через мя-

сито отваренными и посоленными по вкусу грибами. В 1/2 стакана добавить разведенную муку, проварить, чтобы загустело. Смешать с обжаренным на растительном масле репчатым луком и зубчиком чеснока, добавить лимонный сок, при желании можно добавить

## Новые блюда из обычных продуктов

### Салат с рыбой и яйцом

На 300 г филе (без костей) отварной рыбы 5 сваренных вкрутую яиц, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка хрена, 1/2 стакана заправки провансаль или майонеза.

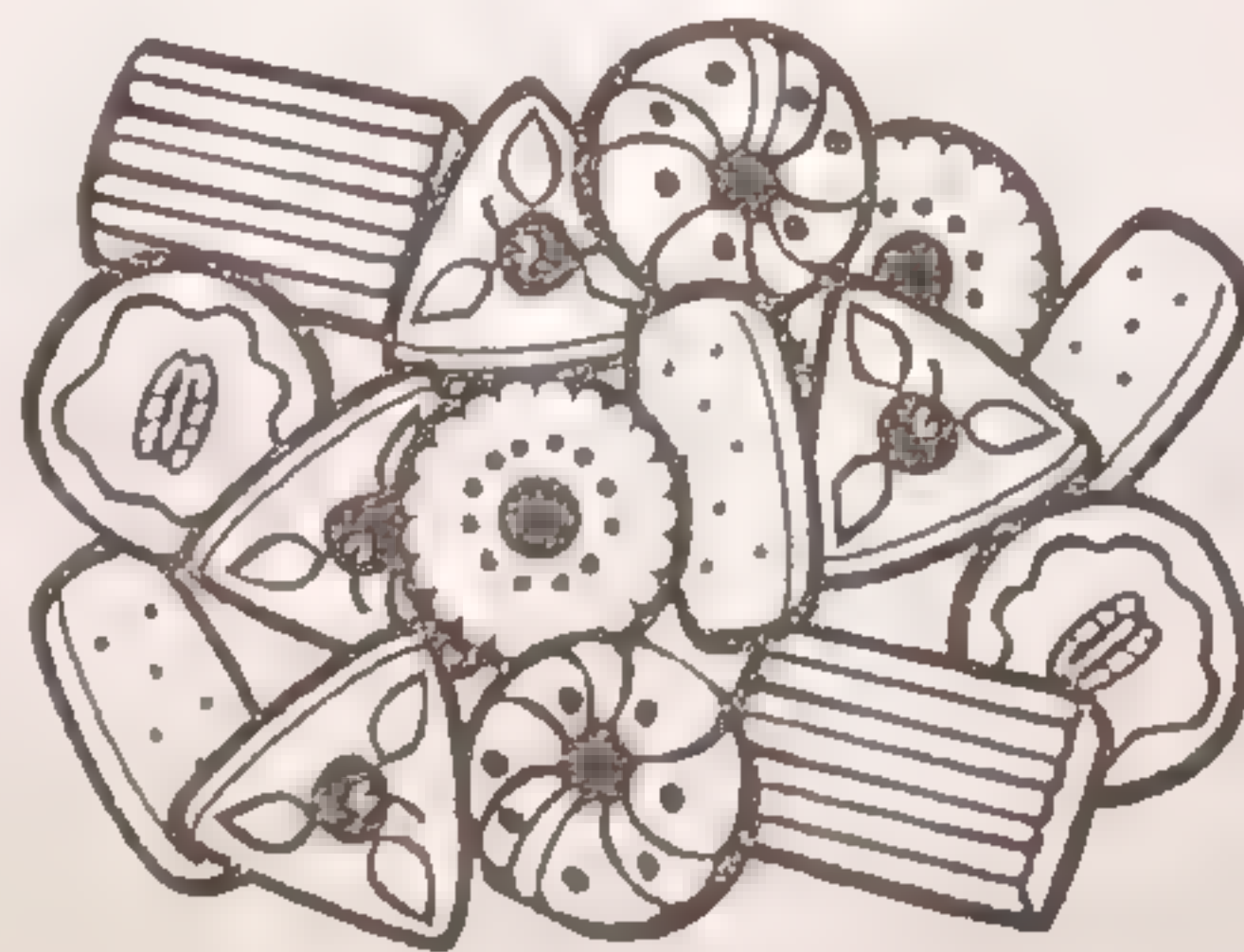
Яйца и лук нарезать кружочками и положить в салатник, сверху разместить рыбу, нарезанную ломтиками. Огурцы (без кожицы и семян) нарезать небольшими кубиками. Хрен смешать с заправкой или майонезом и полить этой массой приготовленный салат. Поставить в холодильник для охлаждения.

### Омлет с салатом

На 200 г (без костей) отварной морской щуки 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1/2 стакана майонеза.

Для омлета: 3 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка маргарина.

Отварной картофель, огурец и рыбу нарезать кубиками и заправить майонезом. Выпечь омлет толщиной 3—4 см, охладить, положить на него подготовленный салат и свернуть конвертом. Полить оставшимся майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки.



## Разные разности к сладкому столу

### Хворост с приправами

2 яйца, 150 г сыра, 200 г муки, 300 г воды, соль, перец, тмин, 500—700 г любого растительного масла.

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте с мукой, добавьте воду, яйца и приправы. Все ингредиенты тщательно перемешайте.

Готовое жидкое тесто лейте в кипящий жир тонкой струйкой. Готовый хворост выложите на сито или пергаментную бумагу. Когда излишки жира будут удалены, посыпьте хворост оставшимся тертым сыром.

### Картофельная соломка

1,2 кг картофеля, 75 г пшеничной муки, 1,5-2 яйца, 100 г молока, 50 г натертого сыра, 160 г жира, соль по вкусу.

Очищенный сырой картофель нарезать соломкой, обсушить, смешать с кляром, а затем погрузить во фритюр и жарить до образования румяной корочки. Для равномерного обжаривания его следует периодически перемешивать. Обжаренный картофель извлечь шумовкой, положить на сито и дать стечь жиру.

Обсушенный картофель посыпать мелкой солью.

Для приготовления кляра просеянную муку смешать с сырыми яйцами, натертым сыром, развести холодным молоком так, чтобы получилось тесто полужидкой консистенции.

### Картофель с сыром

1,2—1,5 кг картофеля, 100—125 г растительного масла, 2—3 головки репчатого лука, 4—5 ст. ложек натертого сыра.

Картофель сварить в кожуре до готовности, охладить, очистить, нарезать кружочками, положить на разогретую с жиром сковороду, посолить и жарить до подрумянивания нижних слоев картофеля, затем осторожно перемешать, добавить пассерованный репчатый лук и, периодически помешивая, жарить до подрумянивания всего картофеля. При подаче посыпать картофель натертым сыром.

### Фигурки из хвороста

6 яичных желтков, 100—150 г муки, 100 г сахара, 1 ст. л. рома, щепотка корицы, 600—700 г рафинированного растительного масла.

Разотрите добела желтки с сахаром, всыпьте муку, корицу, добавьте ром и размешайте до получения однородной массы. Тесто должно получиться жидким.

Жидкое тесто тонкой струйкой вливайте в кипящее масло в разных направлениях, формируя какие-либо фигурки. Готовые изделия посыпьте сахарной пудрой или подайте к ним конфитюр.

### Пончики в помаде



мягкости. Грибы вынуть, а бульон оставить вариться, чтобы он выпарился и осталось только 1 1/2 стакана. Все остудить. В 1/2 стакана холодного отвара развести 2 чайные ложки муки так, чтобы не было комков, 1 стакан грибного отвара вскипятить с пропущенными через мясорубку отваренными и посоленными по вкусу грибами. Туда же добавить разведенную муку, проварить, мешая, до густоты. Смешать с обжаренным на растительном масле репчатым луком и зубчиком чеснока, добавить лимонный сок, при желании можно добавить зелень петрушки.

#### Из орехов.

В пасту из орехов для остроты хорошо добавить немного горчицы, а также пасты, описанные ранее.

Остается только подобрать по вкусу сочетания и сложить ровно смазанные пласты.

Три уложенных пласта накрыть четвертым поджаренным пластом, плотно завернуть в целлофан или пергаментную бумагу и положить в холодильник. Перед подачей развернуть закусочный торт и нарезать поперек ломтиками шириной в палец. Разложить на длинном узком блюде или дощечке, покрытой бумажными салфетками, а летом — вымытыми и вытертыми зелеными листьями салата.

## Пирог к чаю

Приготовить дрожжевое тесто. Дрожжевое тесто готовят на воде (воду для теста лучше использовать минеральную типа «Боржоми»), вместо воды можно использовать картофельный или рисовый отвар.

В подготовленную посуду влить необходимое количество подогретой воды или отвара, добавить отдельно разведенные в небольшом количестве воды и процеженные дрожжи, сахарный песок и соль, размешать, всыпать просеянную муку и замесить тесто.

Перед окончанием замеса в тесто добавить растительный маргарин или растительное масло, лучше всего горчичное (тесто приобретает вид и вкус сдобы), изюм, нарезанные кубиками цукаты и лимонную цедру. Также можно добавить обжаренную на растительном масле тертую морковь с сахаром.

Тесто при брожении дважды осаживать.

Сформовать из теста продолговатый батон, дать ему 10 минут постоять, затем положить на смазанный маслом противень и перед выпечкой смазать растительным маслом. Кипящим крепким чаем или сладкой водой. Посыпать рублеными орехами. Выпекать при температуре 210...220 °С. После выпечки посыпать изделие сахарной пудрой с

## Хворост с приправами

2 яйца, 150 г сыра, 200 г муки, 300 г воды, соль, перец, тмин, 500—700 г любого растительного масла.

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте с мукой, добавьте воду, яйца и приправы. Все ингредиенты тщательно перемешайте.

Готовое жидкое тесто лейте в кипящий жир тонкой струйкой. Готовый хворост выложите на сито или пергаментную бумагу. Когда излишки жира будут удалены, посыпьте хворост оставшимся тертым сыром.

Такой хворост является отличной закуской к пиву.

## Пампушки с морковью

250 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 50 г сахара, 3—4 средних моркови, 2 яйца, 70—80 г сливочного масла, 200 г молока.

Перемешайте муку с разрыхлителем, положите соль и растопленное сливочное масло. Влейте в тесто молоко с сахаром и добавьте натертую на мелкой терке морковь. Все компоненты тщательно перемешайте.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1,5—2 см, из которого стаканом или большой рюмкой вырежьте кружки. На смазанный жиром противень выложите полученные кружки и поставьте в духовку на 20—25 минут. Готовые пампушки подайте к столу со сметаной или холодным молоком.

## Хозяюшке в блокнот

— Фритюр для хвороста должен быть достаточно хорошо разогрет, но и в то же время масло не должно быть слишком горячим, так как в этом случае изделия будут пригорать, а середина останется сырой.

— Как же удостовериться в том, что температура масла оптимальна для обжаривания пончиков и хвороста? Все очень просто. Если на горячее масло брызнуть водой и капли воды опустятся на дно, то масло недостаточно разогрето. При оптимальной температуре вода с шипением будет испаряться с поверхности масла.

— Перед опусканием в жир изделие с помощью мягкой щеточки необходимо очистить от муки, чтобы не загрязнился фритюр.

6 яичных желтков, 100—150 г муки, 100 г сахара, 1 ст. л. рома, щепотка корицы, 600—700 г рафинированного растительного масла.

Разотрите добела желтки с сахаром, всыпьте муку, корицу, добавьте ром и размешайте до получения однородной массы. Тесто должно получиться жидким.

Жидкое тесто тонкой струйкой вливайте в кипящее масло в разных направлениях, формируя какие-либо фигурки. Готовые изделия посыпьте сахарной пудрой или подайте к ним конфитюр.

## Пончики в помаде

7 яиц, 500 г молока, 200 г сливочного масла, 300—350 г муки, 600—700 г растительного масла.

Для помадки: 100 г сахара, 120—150 г молока, ванилин.

Вскипятите молоко со сливочным маслом, в кипящее молоко всыпьте муку, непрерывно помешивая. Когда масса станет однородной, остудите ее, после чего добавьте по одному яйца, не переставая мешать.

В кастрюле разогрейте растительное масло, обмакните в него ложку, берите понемногу теста и опускайте в кипящий жир. Готовые пончики вынимайте шумовкой и выкладывайте на пергаментную бумагу.

Пока пончики остывают, приготовьте для них помадку. Для этого залейте сахар горячим молоком и размешивайте до тех пор, пока он совсем не растворится. Затем поставьте эту смесь на сильный огонь и доведите до кипения, а потом убавьте огонь и варите сироп до готовности.

За несколько минут до окончания варки добавьте ванилин. Снимите сироп с огня и взбивайте до образования белой пены. Помадка по консистенции должна напоминать сметану.

Остывшие пончики обмакивайте в помадку и выкладывайте на блюдо. Перед подачей к столу «намаженные пончики» посыпьте тертым шоколадом.

## Пампушки к постному супу

300 г муки, 2 яйца, 400 г молока или воды, 50 г сухих дрожжей, 50 г сливочного или растительного масла, 200 г сметаны или майонеза, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли.

Муку перемешайте с сухими дрожжами, добавьте воду или молоко и поставьте в теплое место подходить. В подошедшее тесто добавьте яйца, соль, сахар, масло и тщательно перемешайте. Снова поставьте тесто в теплое место.

Когда тесто будет готово, сформируйте из него булочки и положите на противень, смазанный жиром. Расстойка должна длиться не менее 20 минут. Затем выпекайте пампушки в духовке в течение 40—50 минут.

Пампушки подайте к столу с соусом. Для приготовления соуса измельчите чеснок и добавьте его в сметану



# В КИЖУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Кроссворд № 128

### По горизонтали.

1. Традиционалист. 6. Дорожная сумка. 8. Фамилия первого президента Индии. 9. Знаменитая русская женщина - профессор математики. 11. Первая столица Руси. 12. Героиня романа «Унесенные ветром». 15. Интуиция - другим словом. 16. Основное оружие спортивных сражений. 17. Хорошо подстроенная хитрость. 19. Опасный момент в развитии процесса. 20. Противоположность пряника (по характеру воздействия). 22. Старинное название налога. 23. Перегнивший мох-сфагнум. 25. Овощное растение. 26. Буря на море. 29. Первый представитель химического оружия. 31. Трезвомыслящий реалист, сторонник здравого смысла. 34. По нему заходят на борт. 35. Самый знаменитый калининградец. 36. Встреча на высоком уровне.

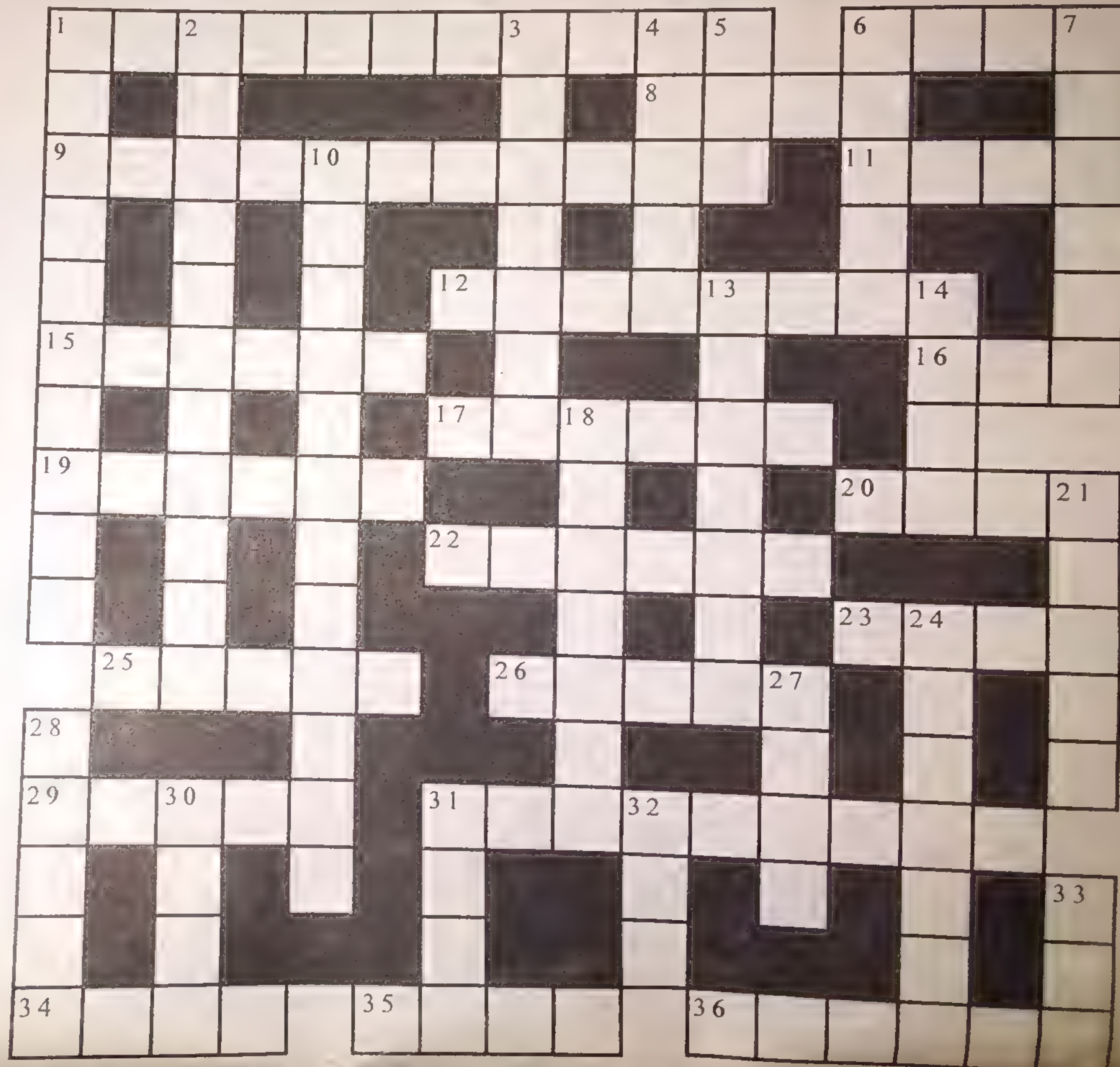
### По вертикали.

1. Союз художников - карикатуристов. 2. Большой промышленный город на севере-востоке России. 3. Старешина на Востоке. 4. Дикий осел. 5. Перекладина на мачте. 6. Простейшая икебана. 7. Шустрый малый. 10. Соответствие с законом. 13. «Искусственное ухо». 14. Приправа, пряность. 18. Крыса с ценным мехом. 21. Нарядная ткань. 24. Идеальное решение. 27. Ткань «с отливом». 28. Морской разбойник. 30. Считается, что нет ничего проще, чем пареная ... 31. Двое - другим словом. 32. Результат испарения жидкости. 33. Имя одного из римских императоров.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 127

По горизонтали: 1. Конторка. 4. Инициалы. 6. Брокколи. 11. Тантал. 12. Тритон. 13. Сатира. 14. Корсар. 17. Инженю. 21. Монстр. 22. Толедо. 23. Икрами. 24. «Колдунья». 25. Петерсон. 26. Капилляр.

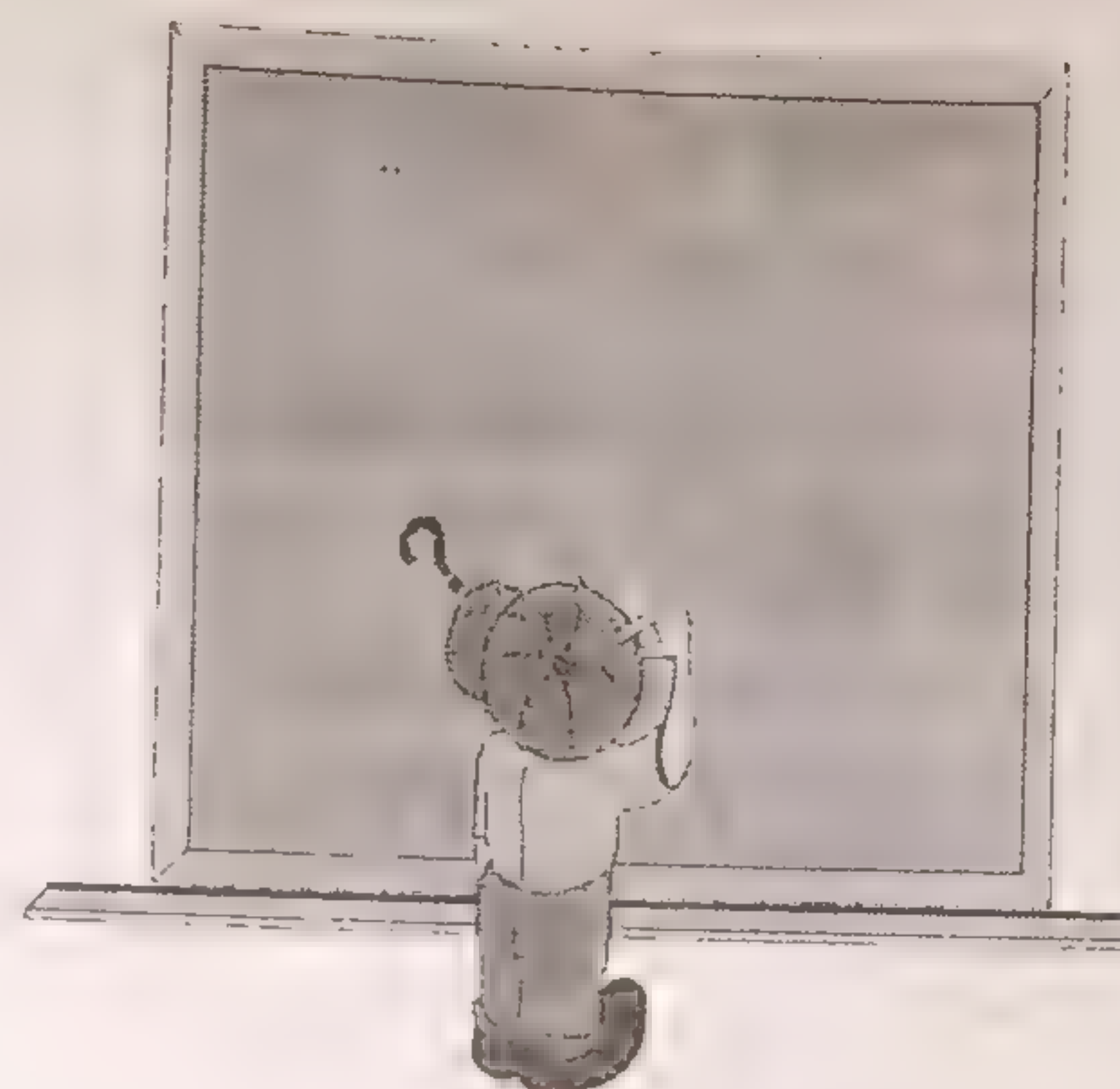
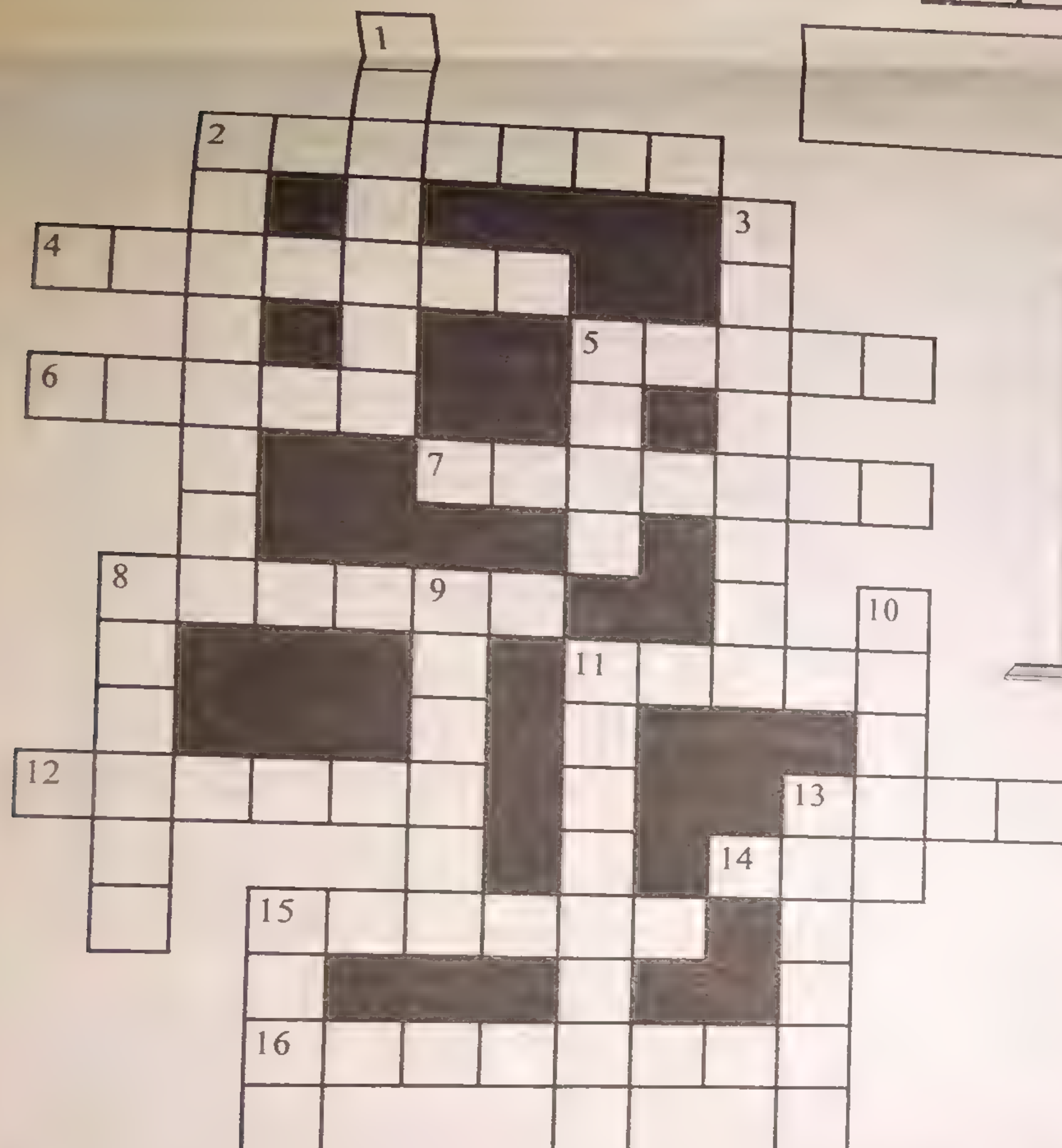
По вертикали: 2. Никитин. 3. Авокадо. 4. Изобара. 5. Авиация. 7. Астрономия. 8. Феоктистов. 9. Брандспойт. 10. Вуалехвост. 14. Кони. 15. Ревю. 16. «Анекдот». 18. Никулин. 19. Нимоник. 20. Перепел.



## Кроссворд для детей № 99



## Кроссворд для детей № 99



### По горизонтали.

2. 100 кг. 4. «... Несмеяна» (сказка). 5. «Дети - ... жизни», - говорят родители. 6. Маленькая трещинка на обветренной руке. Чаше бывает у детей. 7. Здание для верующих. 8. «Кабы я была ...», - говорит одна девица» (А. С. Пушкин). 11. Размельченная лимонная корка. 12. Южный кузнецик. 13. Кто такой Додон? 14. Ручное орудие для молотбы. 15. Что такое роза? 16. Первоцвет, альпийская фиалка.

### По вертикали.

1. Сплетенный из тростника коврик. 2. Ранка на теле, красная полоска. 3. Он ухаживает за цветами. 5. Театр, в котором артисты - звери. 8. Невспаханная земля. 9. Кочующий народ. 10. Цап-... 11. Прозрачная пленка. 13. Для приготовления бетона нужны песок, вода и .... 15. Опасная африканская муха.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 98

### По горизонтали.

1. Жижа. 4. Животта. 6. Живот. 8. Жетон. 9. Жбан. 10. Жерех. 13. Желе. 14. Жанна. 15. Жук. 17. Жмот. 18. Жилище.

### По вертикали.

1. Жаворонок. 2. Жатва. 3. Жалоба. 4. Жеребенок. 5. Жокей. 6. Женщина. 7. Железо. 11. «Жигули». 12. Жасмин. 16. Жим.

— Как это может быть, — спрашивает сосед соседа в театре, — только что вы бросали в певца гнилые яблоки, а теперь ему аплодируете?

— Я хочу, чтобы он еще раз вышел поклониться, у меня осталось два яблока.

\* \* \*

— Боже мой, как меняются времена! Моя мать все еще прекрасно помнит, как отец первый раз поцеловал ее, а моя сестра уже забыла, как звали ее первого мужа!

## АНЕКДОТЫ

Однажды чукчу учили прыгать с парашютом. Объяснили все, как надо делать, и выбросили из самолета. Чукча летит и никак не может вспомнить, за что надо дергать. Вдруг видит, навстречу ему летит другой чукча. Он ему и кричит:

— Однако, научи с парашютом обращаться...

А тот в ответ:

— Однако, моя не парашютист, моя взрывник!

Зоотехник, сделав искусственное осеменение коровам, садится в машину и собирается уезжать, но не может, так как коровы окружили автомобиль.

— Ну, что вам еще?! — кричит он. В окошко просовывается грустная коровья морда.

— А поцеловать?

\* \* \*

Механик спрашивает слесаря:

— Слушай, что это ты целый день сидишь на бочке с бензином?

— Хочу от курения отвыкнуть.



# Здесь прочитаешь обо всем!

# БАЛАКОВСКАЯ

№ 12 (126), 21 марта



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Если два близких друга сделали врагами ... 2 стр.**

Барон Адольф Книгге - известный немецкий писатель и педагог, чьи наставления актуальны и в наши дни.

**Врачи после сладкого ставят диагноз точнее... 3 стр.**

Ученые провели эксперимент по исследованию психологии врачей.

**Томаты лежат до мая, а морковь получается гладкая ... 6 стр.**

Есть такие сорта томатов, которые хранятся несколько месяцев.

**Все ли мы знаем о русской**

**кухне ... 7 стр.**  
И еще рецепты блюд из любимых россиянами окорочков, торт из... картофеля и многое другое.

## Пенсия

### Армия «вернется» в трудовой стаж?

В Госдуме РФ проходит чтение законопроекта, вносящий изменения в действующее пенсионное законодательство. Новый законопроект предусматривает включение в трудовой стаж следующих периодов деятельности: отпуска по уходу за ребенком, учебу в вузе с отрывом от производства, службу в армии. Как мы помним, раньше эти периоды обязательно учитывались в трудовом стаже, однако в настоящее время (с 1998 года) в расчеты берутся только годы, за которые производились перечисления в Пенсионный фонд.

Кроме этого, новый законопроект даст право работающим пенсионерам пересчитать свою пенсию с учетом индивидуального коэффициента. Пока этой категории пенсионеров расчет производится по старому закону.

На прошлой неделе Госдума приняла федеральный закон, по которому Героям Советского Союза и Героям Российской Федерации предоставляются дополнительные

## Новое в нашем адресе



Дорогие читатели!

Теперь вы можете посылать ваши сообщения электронной почтой - у «Балаковочки» появился свой электронный адрес. Почтовый адрес не изменился.

Наш электронный адрес:

**E-mail: [balakovochka@balakovo.ru](mailto:balakovochka@balakovo.ru)**

Услуги Интернета предоставлены компанией **РЕНЕТ.КОМ.**

**РЕНЕТ.КОМ 7-54-24**



...хранятся несколько месяцев.  
**Все ли мы знаем о русской кухне ... 7 стр.**

И еще рецепты блюд из любимых россиянами окорочков, торт из... картофеля и многое другое.

**Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.**

**Кроссворды, анекдоты.**

## Духовная жизнь

### 4-я суббота Великого поста - день поминовения

В четвертую субботу Великого поста православные верующие так же поминают умерших близких людей, как и во вторую и третью субботы.

### Частица мощей святого передана Русской церкви

Как сообщает ИТАР-ТАСС, делегация из Ватикана передала Патриарху Московскому и всея Руси Алексию II частицу мощей святителя и чудотворца Николая. Патриарху был передан также сосуд с миро - особой благоуханной целебной жидкостью, которую источают мощи святителя Николая, находящиеся в базилике имени святого в городе Бари (Италия).

Переданная частица мощей будет храниться в храме Христа Спасителя, где находится чудотворная икона святителя Николая, привезенная не так давно русскими паломниками из города Бари.

### Объявления Продам

3-х комн. квартиру в г. Шиханы, пл. 41 кв. м, 2 этаж, без балкона; гараж 5x7 со смотр. ямой, погребом; мн. инв. Цена по договор. Обр. по тел. в г. Шиханы 14-99 и адресу: ул. Ленина, 12, кв. 36.

Кроме этого, новый законопроект даст право работающим пенсионерам пересчитать свою пенсию с учетом индивидуального коэффициента. Пока этой категории пенсионеров расчет производится по старому закону.

На прошлой неделе Госдума приняла федеральный закон, по которому Героям Советского Союза и Героям Российской Федерации предоставляются дополнительные льготы: освобождение от платы за пользование телефоном и за коммунальные услуги, бесплатное получение в собственность земельных участков, единовременные пособия в размере 20 тысяч рублей супругам, родителям и детям после смерти героев и т. д.

## Таланты и поклонники

### Будете в Москве - зайдите к Шилову!

Несколько лет назад в бывшем особняке на улице Знаменка, 5 была открыта Государственная картинная галерея имени Александра Шилова. Всякий, кто знаком с творчеством Шилова, с радостью констатирует: власть воздала должное гордости современной русской живописи.

Александр Шилов пишет свои картины в реалистической манере Брюллова. Его портреты поражают жизнью и глубиной передачи чувств, души, внутреннего содержания изображенного на картине человека. Но именно эта манера письма очень часто вызывает злопыхательство и язвительную критику среди собратьев по кисти, особенно среди разного рода модернистов. Это и понятно - непревзойденное ни одним современным мастером искусство Александра Шилова, огромная любовь к его картинам простых людей не дают покоя бездарным «малярам», коих в наше время бесчисленное множество.

Галерею Шилова посетили уже более 500000 человек. Приезжают со всех концов страны в столицу по делам и «зайти к Шилову». Мастер безвозмездно передал государству 692 картины и продолжает дарить по одному произведению каждые полгода.

Да, как ни уничтожали столько лет в нашей стране самых талантливых и любимых народом людей, они есть, и пока не скудеет гениями русская земля, она живет.

**7-54-24**

**ИНТЕРНЕТ**  
электронная почта  
Лицензия №10651 и 11838 МинСвязи РФ

## Импорт

### То ли мы есть стали больше, то ли выращивать меньше...



Россия в январе этого года импортировала из дальнего зарубежья 25,7 тысячи тонн белого сахара, что в десять раз больше, чем в январе прошлого года.

Кроме того, в январе из дальнего зарубежья было ввезено 53,3 тысячи тонн мяса птицы, что в 5,8 раза больше, чем в январе 2000 года.

Поставки свежемороженой рыбы в январе из дальнего зарубежья составили 31,9 тысячи тонн, что в 2,3 раза больше, чем за соответствующий период прошлого года.

Мы импортировали какао-бобов - 4,5 тысячи тонн (на 38 процентов больше), кофе - 1 тысяча тонн (на 34 процента больше).

Только за январь 2001 года Россия ввезла более 12,6 тысячи тонн подсолнечного масла.

Интерфакс

Мы продолжаем активно развивать экономику Китая. По данным центральных СМИ, за первые два месяца текущего года экспорт товаров из этой страны в Россию вырос на 35,2 процента.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.



# ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

## ЖИТИЕ СВЯТЫХ ЛЮДЕЙ

### Преподобная Анастасия

Преподобная Анастасия жила в Константинополе и происходила из аристократической семьи. Благочестивая патрицианка была для многих образцом добродетели и пользовалась большим уважением императора Юстиниана (527-565). Раню овдовев, Анастасия решила уйти из мира и спасти свою душу вдали от столичной суеты. Недалеко от Александрии она основала небольшой монастырь и целиком посвятила себя Богу.

Через несколько лет император Юстиниан овдовел и решил разыскать Анастасию, чтобы жениться на ней. Узнав об этом, блаженная Анастасия немедленно направилась в далекий скит к авве Даниилу за помощью. Старец облек ее в мужскую монашескую одежду, назвав Анастасием-евнухом, и поселил в одной из самых отдаленных пещер, велел никогда не выходить из пещеры и никого у себя не принимать. Только один инок имел послушание раз в неделю приносить к пещере небольшой хлеб и кувшин воды, оставляя их у входа.

В таком строгом затворе преподобная Анастасия прожила 28 лет. Господь открыл блаженной день ее кончины. Старец, прочитав ее послание, вскоре пришел и принес все необходимое для погребения. Он исповедал и причастил преподобную Анастасию Святых Тайн, после чего святая тихо скончалась.

## Крест Христов - СИМВОЛ спасения

Во времена Иисуса Христа крест был орудием смерти в римских провинциях. Есть основание полагать, что встречались кресты: прямой, косой, в виде буквы Т. С того времени, как на нем был распят Иисус Христос, крест стал для верных святыней, символом спасения.

На Западе принят четырехконечный крест, у православных четырех-, шести- и восьмиконечный крест. Старообрядцы признают только восьмиконечный, остальные отвергая как ересь.

Наперстный крест носят на груди или поверх одежды (духовенство), или под нею (миряне). Крест, носимый на груди, выражает нашу веру в Иисуса Христа.

Изображение на себе правой рукою креста называется Крестным Знаменем. Обычай делать Крестное Знамение берет начало с апостольских времен, причем православные делают его тремя перстами, старообрядцы - двумя, католики - без всяких перстосложений.

На Руси бытовал обычай, называемый крестование — побратимство через перемену крестов, носимых на шее. Поменявшиеся крестами назывались крестовыми братьями (сестрами).

## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

### Посмотрели на Евдокию - быть хорошему лету!

На Евдокию - 14 марта - приходится начало весны по старому календарю. Поэтому с этим днем связано много народных примет. Говорили славяне: «Какова Евдокия, таково и лето».

Евдокия в нынешнем году была на редкость теплой и безветренной. Потому и лето будем ждать ведрое, а год хороший. Еще будем с огурцами, а также в следующую зиму уйдем с полным погребом соленых груздей - это тоже обещает погожая Евдокия.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Когда платок стал квадратным

Трудно себе представить, как можно обойтись без носового платка. Однако — обходились.

Первые носовые платки появились в придворном обществе и носили чисто декоративный характер: овальной формы, украшенные кружевами и пуговицами, они были надушены до такой степени, что запах распространялся, как говорили, на целый квартал. Держали их кавалеры, сопровождающие дам.

Только в XVII веке носовой платок перестает быть украшением. Им начинают мало-помалу пользоваться по прямому назначению.

При французском дворе было модно иметь два носовых платка — один для красоты (дамы носили его в руке, а мужчины в небольшом карманчике), другой имел более практическое применение, и его на показ не выставляли.

Платки были большие и маленькие, плотные и тонкие, но теперь уже не овальные, не круглые, а квадратные. Парижские ткачи направили королю Людовику XVI жалобу на то, что для выкраивания овальных платков уходит слишком много ткани, и 23 сентября 1784 года король издал указ, по которому «длина платка должна равняться его ширине».

Весь мир с тех пор и доныне пользуется только квадратными носовыми платками.

## Мудрый помощник

### Если два близких друга сделали врагами...

Барон Адольф фон Книгге - известный немецкий писатель и педагог конца восемнадцатого века. В своей книге «Об обращении с людьми» он предлагает свод правил поведения человека в обществе времен позднего европейского Просвещения. Но и в современные дни актуальность его советов несомненна. Например, в Германии нормы поведения во многом определяются именно рекомендациями Адольфа Книгге. Нашим читателям, думается, тоже будет небезынтересно познакомиться с некоторыми житейскими настав-

они не близкие тебе друзья; если ты не совершенно уверен, что имеешь дело с людьми благородными и разумными, коих вражда происходит от недоразумения или других заблуждений, которые посторонний легко разрешить может, наипаче если злонамеренность, корыстолюбие, сварливость имеют в том участие, а следовательно, судя по характеру обеих сторон, нельзя ожидать искреннего примирения, - во всех таких случаях не бери на себя роль примирителя! Ты будешь в опасности сам рассориться с одною из двух сторон, а нередко и с обеими.

Наконец, если нет никакой возможности избежать того, чтобы не принять той или другой стороны, то не



нормы поведения во многом определяются именно рекомендациями Адольфа Книгге. Нашим читателям, думается, тоже будет небезынтересно познакомиться с некоторыми житейскими наставлениями немецкого писателя.

### Осторожно, ссора!

Мы нередко бываем в большом замешательстве, когда по обстоятельствам должны обращаться с людьми, которые во вражде между собою. Будучи в согласии с одной стороной, легко можно рассориться с другой, а часто и с обоими, если только без спросу или неосторожным образом вмешаться в их дела. Я советую иметь в таком случае ввиду следующие правила предосторожности: избегать, сколько возможно, обращения с людьми, во вражде между собою находящимися. Если нельзя того избежать, например, не разорвав старинной связи, то старайся, по крайней мере, сторониться от всякого участия в раздоре! Требуй даже, чтобы и в разговоре с тобою не было об оном упоминание! С правилом сим тогда особенно должно соображаться, когда два близких друга внезапно сделаются врагами. Не клонись ни на ту, ни на другую сторону, если они жалуются тебе друг на друга. Пусть ссора их будет важная или пустая, от одного неосторожного слова происшедшая, пусть она прекратится или обратится в продолжительную вражду - ты во всяком случае будешь виноват в глазах их, к чему бы ты ни советовал: к добру или к худому.

Если же не можешь избежать участия в том, то удержи-вайся наипаче от двуличия! Не говори одному во вред другого и обратно; напротив того, ежели ты необходимо должен изъяснить свое мнение, говори всегда, как подобает честному и правдивому человеку!

Еще постыднее сего двуличия поступки иных людей, которые подливают масла в огонь и продолжают вражду для того ли, чтобы извлечь из того собственную пользу, сделаться ли чрез то важною особою, или по зложелательности и страсти к проишкам.

Если ты не довольно хорошо знаешь ссорящихся; если

судя по характеру обеих сторон, нельзя ожидать искреннего примирения, - во всех таких случаях не бери на себя роль примирителя! Ты будешь в опасности сам рассориться с одною из двух сторон, а нередко и с обеими.

Наконец, если нет никакой возможности избежать того, чтобы не принять той или другой стороны, то не принимай стороны сильного против слабого, как то обыкновенно делают подлые люди, а еще менее должно ожидать, кто кого пересилит, и потом оставить угнетенного пронырствами; напротив того, не обращая внимание ни на знание, ни на дружбу, родство и ласкательство, руководствуясь одною только справедливостью, с мужеством и непоколебимою твердостью прими сторону того, о ком рассудок говорит тебе, что он прав, и будь ему верен, что бы из того ни последовало!

### Искусство ухаживать за больным

Признаюсь, что в тяжких болезнях прислуга наемных людей всегда была для меня приятнее, нежели нежная заботливость друзей. Первые научены опытом, ходят за больным с неутомимым терпением, хладнокровием и строгою точностью, не заботятся о наших причудах и не страдают вместе с нами; последние, напротив того, особенно, если нервы наши имеют высокую степень раздражительности, излишнею своею заботливостью становятся нам в тягость, не умеют довольно осторожно с нами обходиться, вопросами своими выводят нас из терпения и соболезнованием своим, в глазах их изображенным, усугубляют наши страдания; сверх того, мысль, что так много их беспокойством, боязнью оскорбить их изъяснением неудовольствия налагает на нас мучительное принуждение. Итак, если кто сам хочет ходить за своим другом, тот должен стараться подражать опытным прислужникам, сколь можно менее беспокоить больного, делать все споро, так, как он, по-видимому, желает, не роптать, если больной иногда сердится или ворчит. Мы не чувствуем, как ему тяжело, как расстройство телесных сил действует на душу. Впрочем, человек, строго привыкший наблюдать за собою, может всегда превозмочь себя и даже в самых тяжких болезнях иметь над собою столько влас-

ных платков уходит слишком много ткани, и 23 сентября 1784 года король издал указ, по которому «длина платка должна равняться его ширине».

Весь мир с тех пор и доныне пользуется только квадратными носовыми платками.

ти, чтобы напрасно не отягощать тех, которые имеют о нем попечение.

Не усугубляй страданий больного весьма чувствительного, нежного сложения беспрестанными соболезнованиями и опасениями.

Не говори о предметах, неприятных для него и в здравом состоянии, о хозяйственных недостатках, о смерти, об удовольствиях, в которых он не может принимать участия.

Над людьми, больными только в воображении, не должно насмехаться или стараться убедить их в том, что они здоровы; сие производит действие совсем противное; не должно, однако же, и утверждать их в собственном заблуждении, а только показывать совершенное равнодушие, на жалобы их отвечать молчанием и, если болезнь их душевная, стараться благоразумно избранным развлечением переменить их мысли.

Есть также люди, думающие возбудить участие других, притворяясь нездоровыми. Слабость самая безрассудная! На изнеженных вертопрахов, а не на людей разумных, душевные и телесные недуги могут действовать с сей стороны, и только в веке всеобщего изнеможения можно выиграть что-нибудь жалобами на сухошавость, слабость зрения, желудка и расслабление членов. Надлежит стараться отвратить таких людей от сих глупостей, убедить их, что лучше возбуждать удивление, ежели сожаление, и что ничто не делает столь выгодного впечатления, как человек здоровый телом и душой, предстоящий в полной силе и цвете, яко украшение всего бытия.

Наконец, в болезнях, в коих душа много имеет власти над телом, в коих скорбь душевная увеличивает болезнь и препятствует выздоровлению, надлежит употреблять все усилия свои к тому, чтобы водворить в душе больного веселость, терпение, отраду и надежду.

Адольф Книгге.

## «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова

Ответственный секретарь Э. Заславская

Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов,

Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово».

© «Балаковочка»

Тираж 12400



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

Психологи утверждают

## После сладкого диагноз точнее

Профана больше всего удивляет в психологии то, что ученые путем остроумных экспериментов иногда приходят к выводам, которые и без науки ясны для любого мало-мальски знающего жизнь человека.

Психолог из Корнеллского университета (США) Элис Айзен выяснила роль конфет в работе врача. Она показала, что пакетик с пятью шоколадными конфетами и пятью карамелями, данный студентам-медикам перед прохождением теста на постановку диагноза по данным рентгена, убыстряет и уточняет работу студента.

Затем Айзен провела подобный эксперимент и на 44 опытных врачах в возрасте от 30 до 70 лет. Им описали состояние некоего пациента и дали неверный диагноз с просьбой подтвердить его или опровергнуть. Половине врачей за участие в эксперименте дали по пакетику с конфетами, половине не дали ничего. Те, кто получил конфеты, поставили диагноз (хронический гепатит) быстро и точно. Другие или потратили больше времени на постановку диагноза, или согласились с неверным предположением.

Главным для врачей, указывает Айзен, является все же ответственность за пациента и возможность помочь ему. Но эти чувства, как показал последующий психологический тест, были сильнее выражены у тех, кто получил конфеты. Психолог говорит, что подарок вызывает чувство удовлетворения, а в таком состоянии легче решать профессиональные проблемы. Но это не означает, конечно, что наука рекомендует при визите к врачу иметь с собой конфеты.

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### Чеснок целебен только в натуральном виде

Диетологи из университета Северной Каролины провели 300 исследований, выполненным

## Как правильно применять эфирные масла

Ароматические эфирные масла растворяются в маслах-основах: оливковом, соевом, конопляном, подсолнечном, а также в спирте. В воде они не растворяются, однако можно приготовить для немедленного применения их водяную взвесь, которую следует использовать для протирания лица.

Для массажей обычно берут трехпроцентные растворы ароматических масел, то есть на сто капель масла-основы три капли эфирного. Следует добавить, что пятимиллилитровая чайная ложечка содержит именно сто капель масла-основы, так что вам лишь остается добавить туда 3 капли эфирного масла. Такого количества достаточно для однократного массажа лица, в то время как для массажа всего тела уйдет 25 мл. Ароматерапия придает огромное значение целебному действию массажа, так как он одновременно является лучшим средством ввести ароматические масла в организм. Они с легкостью впитываются кожей и попадают в систему кровообращения.

При применении эфирных масел для лечебных ванн необходимо строго соблюдать дозировку. Они ведь не растворяются в воде, а лишь образуют пленку на ее поверхности, следовательно, передозировка может привести к серьезному раздражению кожи. Максимальное количество для большинства ароматических масел — 6-8 капель на одну ванну. Необходимо помнить, что цитрусовые масла или те, которые обладают ароматом цитрусового направления, следует вводить в воду в количестве, не превышающем 2-3 капель. Эфирное масло следует капать в воду непосредствен-

но перед тем, как вы в нее погрузитесь, размешивая воду круговыми движениями ладоней.

Горячий компресс готовят так. В чашку налить очень горячей воды, затем добавить 2-3 капли ароматического масла. Затем вам понадобится ткань, хорошо впитывающая влагу, например, фланель или пеленочная. Ее следует сложить в несколько слоев и окунуть в приготовленную жидкость для компресса так, чтобы на нее попало как можно больше эфирного масла, находящегося на поверхности воды. Затем ткань следует отжать, удаляя излишек жидкости, и немедленно положить на лицо, прикрыв сверху куском клеенки или полиэтилена.

Не вздумайте когда-нибудь попробовать масло — это очень опасно. Можно получить ожоги и повреждения слизистой желудка, а если доза эфирного масла окажется критической, могут выйти из строя почки и печень. Эфирные ароматические масла следует применять только наружно!

Подготовила Э. Заславская.

## Весенняя маска для лица и шеи

Жирный йогурт (ароматические масла растворяются только в жирах) с добавлением двух капель лимонного масла и чуточки меда — прекрасная маска, смягчающая, отбеливающая и омолаживающая кожу лица. И не только лица — эта смесь великолепна для ухода за кожей шеи, которая в конце зимы, замученная шерстяными шарфами, становится, как правило, нездорового серого цвета. Посмотрите, как она посвежеет от таких масок!

## Рецепты домашней аптеки

### С астмой можно бороться

Для успешного лечения астмы народная медицина рекомендует стать вегетарианцем. Очень полезны при астме овощные соки.

## Письмо в газету

### Помогите излечиться!

С удовольствием читаю вашу газету. Решаю сам написать.

Дело в том, что у меня воспаление гайморовых пазух. Не могли бы вы подсказать...



## Чеснок целебен только в натуральном виде

Диетологи из университета Северной Каролины (США), подведя итог 300 исследованиям, выполненным в разных странах, пришли к выводу, что регулярное потребление чеснока в сыром или термически обработанном виде в два раза снижает частоту рака желудка и в три раза — толстой и прямой кишок. Препараты чеснока типа «царских таблеток» такого действия не оказывают.

## Противоядие - электрический ток

Медики из Эквадора нашли действенное средство против укусов ядовитых змей. Они подвергали своих пациентов удару электрическим током довольно большой силы. После этого ни у одного из пострадавших от змей не было признаков отравления. По-видимому, дело в том, что удар тока вызывает резкое сужение мелких кровеносных сосудов, препятствуя распространению яда, который быстро разрушается в подкожной клетчатке.

## Для кареглазых зубная боль - пытка

По мнению австрийского стоматолога Фила Сатона, легче всех переносят зубную боль пациентки с голубыми глазами. За ними следуют зеленоглазые, а вот для обладательниц карих очей посещение стоматолога — сущая пытка, им без наркоза не обойтись.

## Таблетка не заменит красное яблоко

Прежде специалисты считали: тот, кто ежедневно принимает много витаминов, в особенности А, Е и С, тем самым предупреждает возникновение различных заболеваний. В результате производства и продажа витаминов особенно в промышленно развитых странах резко возросли.

Первое сомнение в эффективности витаминов в форме таблеток возникло в 1984 году. В то время в Финляндии было проведено обследование 29 тысяч курильщиков, которые получали витамин Е, бета-каротин. Через 5-8 лет после начала эксперимента выяснилось: те, кто принимал витамины, не стали меньше болеть раком. Наоборот, в группе принимавших

бета-каротин увеличилось число страдающих раком легких, а среди принимавших витамин Е возросло число инсультов.

Этот результат поразил специалистов, которые были уверены, что витамины А и Е препятствуют образованию злокачественных опухолей и сосудистых заболеваний.

Из этого логически последовал вывод: **витамины в форме таблеток не заменяют натуральных фруктов и овощей.** Ведь последние содержат множество до сих пор не исследованных веществ, и вполне возможно, что именно они, а не витамины оказывают положительное воздействие на организм человека.

ЭКСТРА-ПРЕСС

## Рецепты домашней аптеки

### С астмой можно бороться

Для успешного лечения астмы народная медицина рекомендует стать вегетарианцем. Очень полезны при астме овощные соки.

При бронхиальной астме пьют отвар и настой сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, отвар редьки черной, вдыхают пары свеженарезанного чеснока.

— 300 г меда, лучше липового, полстакана воды и столько же измельченного алоэ кипятить на медленном огне 2 часа. Потом остудить, перемешать и хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

— 40 головок лука-севка заварить кипящей водой и держать в ней, пока они не станут мягкими. Затем погрузить их в 0,5 л оливкового масла и размять. Это пюре есть натощак по одной столовой ложке утром и вечером.

— Когда созреет земляника, каждое утро съедать по 1 стакану ягод в течение всего сезона.

## Если кружится голова

При атеросклерозе хорошо снимает шум в голове и головокружение следующий сбор: хвоя - 5 столовых ложек, шиповник - 2 столовые ложки, луковая шелуха - 2 столовые ложки. Кипятить на медленном огне 2-3 минуты, настаивать 3 часа в теплом месте. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## Письмо в газету

### Помогите излечиться!

С удовольствием читаю вашу газету. Решила сама написать.

Дело в том, что у меня воспаление гайморовых пазух и полипы в носу. Не могли бы вы подсказать через газету какое-нибудь народное средство, как избавиться от этого недуга. Очень прошу, если кто знает такое средство, пришлите в газету.

Заранее благодарна, Н. Г. Коровина, г. Пугачев.

### Уважаемые читатели!

Если вы излечились от какого-либо заболевания при помощи лекарственных трав или иных натуральных средств народной медицины, поделитесь своим опытом с другими читателями. Пишите нам по адресу: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

## По мнению ученых

### Курящие чаще кончают жизнь самоубийством

У курильщиков, которым перевалило за 40 лет, риск преждевременной смерти по сравнению с некурящими возрастает в три раза. До сих пор специалисты говорили лишь о двукратном риске.

Было обследовано 35 тысяч курящих врачей. Выяснилось, что курение вызывает более 25 смертельных заболеваний. Из них наиболее опасными являются следующие. Рак легких - у курящих наблюдается в 20 раз чаще, чем у некурящих. Хронический бронхит - легкие разрушаются, лечение курящих не дает результатов. Болезни сердечно-сосудистой системы - сужение сосудов на ногах, инфаркт и инсульт. Цирроз печени и язва желудка.

Помимо этого, курящие чаще кончают жизнь самоубийством.

На эти исследования понадобилось 40 лет, потому что рак и сердечно-сосудистые заболевания проявляются далеко не сразу.

В ходе исследований было замечено, что тот, кто бросает курить до 35 лет, вполне может достичь преклонного возраста.



# ТВ-программа

## Понедельник 26 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.10 Поле чудес.  
11.10 С легким паром!  
11.40 История одного шедевра. Ф.Шубин. "Павел 1".  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.00 А.Маньяни в комедии "Самая красивая".  
15.20 Звездный час.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Убить невидимку". Спецрепортаж.  
18.45 Жди меня.  
19.40 Кто хочет стать миллионером?  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Фигурное катание.

Чемпионат мира. Показательные выступления.  
0.30 Ночные новости.  
0.45 "Человек ниоткуда".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50, 7.50 Доброе утро, губерния!  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
8.30 Москва-Минск.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Мелодрама "Белый танец".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста". Сериал.  
\*13.30 "КоМод".  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Каламбур.  
16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Включайтесь!".  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.

\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Василий Антипов. "Особенности рыбалки в мутной воде".  
21.20 "Аншлаг" и К.  
22.30 Михаил Жванецкий. "Простые вещи".  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Худ. фильм "Десять лет без права переписки".  
1.55 Спорт за неделю.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Улицы разбитых фонарей".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 Вчера в "Итогах".  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.30 Итого.  
15.00 Старый телевизор.  
16.30 Впрок.  
17.10 Футбольный клуб.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00, 22.00, 0.20 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 Х/ф "Пассажир 57".

22.50 Тушите свет.  
23.00 "Досье детектива Дубровского". Худ. фильм.  
0.50 Час Быка.  
0.55 Антропология.

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
9.00 Момент истины.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии". Сериал.  
11.15 Дата.  
Профилактические работы.  
18.00, 19.55, 0.00 События. Время московское.  
19.00 Сериал.  
20.45 Пять минут с деловой Москвой.  
20.55 Особая папка.  
21.25 "Афоня". Комедия.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Интернет-кафе.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.10 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.40, 0.25 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Цепной пес". Х/ф.  
11.05 Все в сад!  
11.30 Про любовь.

12.05 Скандалы недели.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.30 Телемагазин.  
16.50 Диск-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 Театральный понедельник.  
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу".  
20.00 Новости дня.  
20.30 Вы очевидец.  
21.35 "Пси-фактор: избранное".  
23.00 Новости.  
23.20 ДИСК-канал.  
23.55 Сеть.

### Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Школьный пес".  
8.00 Монитор.  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30, 18.30 Новости.  
9.45 Триллер "Унабомбер: подлинная история".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05 Мелодрама "Бедная маленькая богачка".  
13.50 Несчастный случай.  
15.00 "Пляж".  
16.00 "Секретные материалы".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Раузан". Теленовелла.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".

21.30 "Симпсоны".  
22.00 "Пароль - "Вечность".  
23.05 Боевик "Процесс уничтожения".  
1.00 Новости.  
1.15 Футбольный курьер.

### ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильм "Жил-был Саушкин".  
7.30 Сегоднячко на свежую голову!  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30 "Сегоднячко" за неделю.  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "Вспомнить все".  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3". Сериал.  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл". Сериал.  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.45 Глобальные новости.  
19.30 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
20.30, 23.25 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Аферисты". Комедия.  
23.25 Сегоднячко.  
23.40 Страсти по Соловьеву.  
0.10 "Папочка-майор".

## Вторник 27 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Кто хочет стать миллионером?  
11.15 Пока все дома.  
11.50 История одного шедевра. И.Левитан. "Уомута".  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
12.55 Комедия "Бедная Маша". 1-я серия.  
14.10 Жди меня.  
15.20 Царь горы.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Ла-Манш: путешествие о будущем".  
19.45 "Убийца-близнец".  
20.45 "Убийца-близнец".  
21.00 "Убийца-близнец".  
21.30 "Убийца-близнец".  
21.55 "Убийца-близнец".  
22.00 "Убийца-близнец".  
22.30 "Убийца-близнец".  
22.55 "Убийца-близнец".  
23.00 "Убийца-близнец".  
23.30 "Убийца-близнец".  
23.55 "Убийца-близнец".  
0.00 "Убийца-близнец".  
0.30 "Убийца-близнец".  
0.55 "Убийца-близнец".  
1.00 "Убийца-близнец".  
1.30 "Убийца-близнец".  
1.55 "Убийца-близнец".  
2.00 "Убийца-близнец".  
2.30 "Убийца-близнец".  
2.55 "Убийца-близнец".  
3.00 "Убийца-близнец".  
3.30 "Убийца-близнец".  
3.55 "Убийца-близнец".  
4.00 "Убийца-близнец".  
4.30 "Убийца-близнец".  
4.55 "Убийца-близнец".  
5.00 "Убийца-близнец".  
5.30 "Убийца-близнец".  
5.55 "Убийца-близнец".  
6.00 "Убийца-близнец".

22.55 Церемония вручения награды Американской киноакадемии "Оскар-2001".  
0.50 Ночные новости.  
1.05 "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Утро с "Аргументами и фактами".  
8.35 Мультфильм.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Моя семья.  
10.25 "Откройте, милиция".  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод".  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 Сам себе режиссер.  
16.20 "Простые истины".  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Для школьников. "Не за тридевять земель".  
\*18.10 Сегодня - Международный день театра.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Детектив "Убийство на

Ждановской".  
22.25 Программа Д.Мамонтова "Обратная сторона дети". Часть 2-я.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Мужчина и женщина.  
0.50 Х/ф "Луна-парк".

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Улицы разбитых фонарей". Сериал.  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 "Крах инженера Гарина". Худ. фильм. 1-я серия.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.30 Криминал.  
15.00 Старый телевизор.  
16.30 Впрок.  
17.10 "Страсть". Сериал.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00, 22.00, 0.20 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 "Идеальная пара".  
21.15 Криминальная Россия.  
22.50 Тушите свет.  
23.00 "Досье детектива Дубровского". Сериал.  
0.50 Час Быка.  
0.55 Антропология.  
1.45 "За гранью возможного".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Версты.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.55 Петровка, 38.  
12.35 "Волчица". Сериал.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Команда нашего двора.  
16.30 Прогулки с Алексеем Баталовым.  
17.00, 19.55, 0.10 События. Время московское.  
17.15 Телестадия. "Футбол - игра народная".  
17.45 Выход рядом.  
19.00 Сериал.  
20.10 Пять минут с деловой Москвой.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 "Петербургские тайны".  
22.25 Театральная весна-2001.  
23.25 Времечко.  
0.30 Ночной полет.  
1.05 Открытый проект.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.40, 1.50 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.

9.10 "Кавказский пленник". Худ. фильм.  
11.05, 21.35 "Пси-фактор: избранное".  
12.00 Катастрофы недели.  
14.30, 19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 БИС.  
20.00 Новости дня.  
20.30 СВ-шоу.  
23.00 Новости.  
23.20 ДИСК-канал.  
0.00 "Китайский шоколад". Худ. фильм.

### Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Школьный пес".  
8.00 Монитор.  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30, 18.30 Новости.  
9.45 Боевик "Процесс уничтожения".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.20 Военная драма "Укроти дышло".  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Раузан". Теленовелла.

20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
21.30 "Симпсоны".  
23.05 Фантастический боевик "Люди-тени".  
1.05 Новости.

### ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильм "Жил-был Саушкин".  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Магазин на диване.  
11.35 "Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные". Музыкальная комедия.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.05 Глобальные новости.  
20.30, 23.45 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Мари Уин".  
0.00 Страсти по Соловьеву.  
0.30 "Папочка-майор".



Московское метро. 1977 год.  
19.40 "Убойная сила-2: Дачный сезон".  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
22.00 Р.Плятт и Г.Видин в комедии "Жених с того света".

## Среда 28 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 "Убойная сила-2: Дачный сезон".  
11.15 "Все путешествия команды Кусто". "Ла-Манш: воспоминания о будущем".  
11.45 История одного шедевра. Икона "Борис и Глеб".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.00 "Бедная Маша". 2-я серия.  
14.20 Как это было. Взрывы в московском метро. 1977 год.  
15.00 Новости.  
15.20 Зов джунглей.  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Тайны затопленных пещер".  
19.00 Человек и закон.  
19.40 Кто хочет стать миллионером?  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.

за тридцать земель".  
\*18.10 Сегодня - Международный День театра.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Вечерние новости.  
20.50 Детектив "Убийство на

22.00 Футбол. Отборочный матч Чемпионата мира. Сборная России - сборная Фарерских островов.  
0.05 Программа "Цивилизация". Михаил Чехов.  
0.40 Ночные новости.  
0.55 "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Утро с "Аргументами и фактами".  
8.35 Мультфильм.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Детектив "Убийство на Ждановской".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.50 Планета КВН.  
16.20 Сериал "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Воробей".  
\*17.45 Думский вестник.  
\*18.00 "Спрос".

20.05 "Идеальная пара".  
21.15 Криминальная Россия.  
22.50 Тушите свет.  
23.00 "Досье детектива Дубровского". Сериал.  
0.50 Час Быка.  
0.55 Антропология.  
1.45 "За гранью возможного".

\*18.30 "Губерния".  
19.00 Сериал "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 225 лет государственному академическому Большому театру.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.  
0.00 Ж.Габен в комедии "Святой год".  
1.45 Русское лото.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Идеальная пара".  
10.20 Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 "Крах инженера Гарина". 2-я серия.  
14.00 Сегодня.  
14.30 Среда.  
15.00 Старый телевизор.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Впрок.  
17.10 "Страсть". Сериал.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 "Идеальная пара".  
21.15 Криминальная Россия.  
"Особенности национальной разборки".  
22.00 Сегодня.  
22.50 Тушите свет.  
23.00 "Досье детектива Дуб-

23.25 Времечко.  
0.30 Ночной полет.  
1.05 Открытый проект.  
**ТВ-6**  
6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.40, 1.50 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.

ровского".  
0.20 Сегодня.  
0.50 Час Быка.  
0.55 Антропология.  
1.45 "За гранью возможного".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Квадратные метры.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.50 Петровка, 38.  
12.35 "Волчица".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 Прогулки с Алексеем Баталовым.  
17.00, 19.55, 0.05 События. Время московское.  
17.15 Телестадия. "Мотодром".  
17.45 "Портрет Незнакомки". Ольга Лепешинская.  
19.00 Сериал.  
20.40 Пять минут с деловой Москвой.  
20.45 Секретные материалы.  
21.15 "Петербургские тайны".  
22.25 "Операция "Возмездие".  
23.20 Времечко.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 Открытый проект.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.40, 1.40 До-

12.05, 17.20 Военная драма "Укроти дьявола".  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Раузан". Теленовелла.

рожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Завтра не придет никогда". Боевик.  
11.05, 21.35 "Пси-фактор: избранное".  
12.00 Пальчики оближешь.  
12.30 X-фактор.  
14.30, 19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.50 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.50 Наши любимые животные.  
20.00 Новости дня.  
20.30 Я сама.  
23.00 Новости.  
23.20 ДИСК-канал.  
0.00 "Последний подозреваемый". Худ. фильм.

### Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Шкодливый пес".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 14.45 Телеспецназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Фантастический боевик "Люди-тени".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.15 Комедия "Море виски".  
13.50 1/52.  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Веч-

18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.05 Глобальные новости.  
20.30, 23.45 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Мэри Уайт". Драма.  
0.00 Страсти по Соловьеву.  
0.30 "Папочка-майор".

ность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Два вопроса.  
19.00 "Раузан". Теленовелла.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".  
23.05 Триллер "Мистер Убийство". 1-я серия.  
1.00 Новости.

### ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильм "Жил-был Саушкин".  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Наш Бриджес".  
11.25, 13.30 Магазин на диване.  
11.35 "Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные". 2-я серия.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.00 Глобальные новости.  
20.30, 23.40 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Проект "А". Комедийный боевик. 2-я серия.  
23.55 Страсти по Соловьеву.  
0.25 "Папочка-майор".

## Четверг 29 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Кто хочет стать миллионером?  
11.15 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Тайны затопленных пещер".  
11.45 История одного шедевра. К.Флавицкий. "Княжна Тараканова".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
12.55 А.Джигарханян и Е.Гафт в комедии "Короли и

капуста". 1-я серия.  
14.20 Человек и закон.  
15.00 Новости.  
15.20 Программа "100%".  
15.45 До шестнадцати и старше.  
16.20 Мультсериал "Покемон".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Сокровища морей".  
18.55 Процесс.  
19.40 И.Шавлак в детективе "Крутые". 1-я серия.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
22.00 Боевик "Гладиатор".  
23.55 "Космос: 9 минут до неба". "Орбита риска".

0.30 Ночные новости.  
0.45 "Полтергейст-3".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Доброе утро, губерния!  
8.30 Открытая таможня.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Комедия "Святой год".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 "КоМод".  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 10 лет "Джентльмен-шоу".

16.25 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Продвижение.  
\*17.50 Музыкальный альбом.  
\*18.05 "Без протокола и по существу...". Интервью депутата Госдумы РФ В.В.Володина.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги".  
20.00 Вести.  
\*20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 Сериал "Марш Турецкого".  
22.25 "Откройте, милиция!". Док. сериал.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Местное время. Факты минувшего дня.  
23.40 Подробности.  
23.50 Дежурная часть.

0.00 Комедия "Тривиальное чтение".

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Идеальная пара".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.30 "Крах инженера Гарина". 3-я серия.  
14.00 Сегодня.  
14.30 Путешествия натуралиста.  
15.00 Старый телевизор.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Впрок.  
17.10 "Страсть". Сериал.  
18.05 О, счастливчик!  
19.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.45 Криминал.  
20.05 "Идеальная пара".  
21.15 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.

22.00 Сегодня.  
22.50 Тушите свет.  
23.00 Независимое расследование.  
0.10 Сегодня.  
0.40 Час Быка.  
0.45 Антропология.  
1.35 "За гранью возможного".

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.  
6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Секретные материалы.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.50 Петровка, 38.  
12.35 "Волчица".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
15.20 Команда нашего дач-



ра.  
16.30 Прогулки с Алексеем Баталовым.  
17.00, 19.55, 0.05 События. Время московское.  
17.15 Телестадия.  
17.45 Команда на Марс.  
19.00 Сериал.  
20.40 Пять минут с деловой Москвой.  
20.45 Двойной портрет.  
21.15 "Петербургские тайны".  
22.25 "Операция "Возмездие".  
23.20 Времечко.  
0.25 Ночной полет.

1.00 Открытый проект.

## ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.35, 22.40, 1.40 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Последний подозреваемый". Худ. фильм.  
11.05, 21.35 "Пси-фактор: избранное".  
12.05 Star Старт.  
12.30 БИС.  
14.30, 19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.  
15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".

16.45 ДИСК-канал.  
18.00 "Женаты... с детьми".  
18.45 Фасон.  
20.00 Новости дня.  
20.30 О.С.П.-лучшее.  
23.00 Новости.  
23.20 ДИСК-канал.  
0.00 "Бродяга". Худ. фильм.

## Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Школьный пес". Мультсериал.  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 14.45 Телеспекназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.

9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Триллер "Мистер Убийство".  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 1.15 Экранизация романа Э.Хэмингуэя "И восходит солнце".  
15.00 "Пляж".  
16.00, 22.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Раузан". Теленовелла.  
20.30 Обзорение.  
21.00 "МЭШ".

23.05 "Мистер Убийство". Триллер. 2-я серия.  
1.00 Новости.

## ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильмы.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30, 19.30 "Детектив Нэш Бриджес-2".  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "Каникулы Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные". 1-я серия.

Музыкальная комедия.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 1.00 Глобальные новости.  
20.30, 23.40 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 "Нини". Мелодрама.  
23.55 Страсти по Соловьеву.  
0.25 "Папочка-майор".

## Пятница 30 марта

### ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Воздушные замки".  
10.15 Детектив "Крутые". 1-я серия.  
11.15 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Сокровища морей".  
11.45 История одного шедевра. Н.Рамазанов. "Портрет Н.В.Гоголя".  
12.00 Новости.  
12.15 Телеканал "Добрый день".  
13.10 "Короли и капуста". 2-я серия.  
14.25 Смехопанорама.  
15.00 Новости.  
15.20 В.Голдберг в комедии "Динозавр Теодор Рекс".  
16.45 Ералаш.  
16.55 "Воздушные замки".  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 С легким паром!  
18.55 Док. детектив "Красный туман". Дело 2001 года.  
19.30 Вкусные истории.  
19.40 Поле чудес.  
20.45 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 Время.  
21.55 Боевик "Робокон-3".

23.50 Ночные новости.  
0.05 Триллер "Капкан для гринго".

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Мануэла".  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Семейные новости.  
7.25 Телепузики.  
\*7.50 Местное время. Доброе утро, губерния!  
8.30 Тысяча и один день.  
8.45 Православный календарь.  
\*8.50 Пресс-релиз.  
9.15 Сериал "Марш Турецкого".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.30 "Селеста".  
\*13.30 Дневной экран. "Комод". Компания Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 Что хочет женщина.  
15.00 "Луиза Фернанда".  
15.55 "Затерянный мир. Испытание властью". Худ. фильм.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Вечерний экран. Новости.  
\*17.35 Бильярдный клуб.  
\*18.05 "В профиль и анфас". Авторская программа Г.Вингурта.  
\*18.30 "Губерния".  
19.00 "Шальные деньги". Сериал.

20.00 Вести.  
\*20.30 Местное время. Вечерние новости.  
20.50 Бенефис Александра Буйнова.  
23.40 Дастин Хоффман в фильме "Герой".  
1.55 Дежурная часть.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Идеальная пара".  
10.20 "Любовь и тайны Сансет Бич".  
12.25 "Марья-искусница". Сказка.  
14.00 Сегодня.  
14.30 Один день.  
15.00 Старый телевизор.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Улица Сезам.  
16.55 "Страсть". Сериал.  
17.55 "Новые приключения Никиты". Сериал.  
19.00 Сегодня.  
19.35 Глас народа.  
21.05 О, счастливчик!  
22.00 Сегодня.  
22.50 Профессия - репортер.  
23.10 "Девушка на танке". Боевик.  
1.15 "За гранью возможного". Сериал.

### ТВЦ

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События. Время московское.

6.05, 7.30, 8.10 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.00 Мода поп-stop.  
9.45 Магазин на экране.  
10.05 "Три жизни Софии".  
11.15 Дата.  
12.15, 23.55 Петровка, 38.  
12.35 "Волчица".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Деррик".  
16.30 Прогулки с Алексеем Баталовым.  
17.00, 19.55, 0.10 События. Время московское.  
17.15 Телевизионная экологическая служба.  
17.45 Горько!  
19.00 Сериал.  
20.40 Пять минут с деловой Москвой.  
20.45 "Далеко от Манчестера". Детектив.  
22.40 Детектив-шоу.  
23.25 Времечко.  
0.30 Российский национальный Олимп-2000.

### ТВ-6

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.  
6.45, 18.40, 22.55, 2.00 Дорожный патруль.  
9.00 Новости.  
9.10 "Бродяга". Худ. фильм.  
10.55 Телемагазин.  
11.05 "Пси-фактор".  
12.05 Мое кино.  
12.30 Без вопросов.  
14.25 ПЕТЕРС поп-шоу.  
15.00 Новости.

15.15, 16.30 Телемагазин.  
15.30 "Тропиканка".  
16.45 ДИСК-канал.  
18.00 Амба-ТВ.  
18.50 "Самые громкие преступления XX века".  
20.00 Новости дня.  
20.30 "Законник". Худ. фильм.  
22.35 Новости.  
23.10 "Собачий парк". Худ. фильм.  
0.55 ДИСК-канал.

### Ren-TV

7.00, 17.00 "Икс-мен".  
7.30, 17.30 "Школьный пес".  
8.00, 21.30 "Симпсоны".  
8.30, 14.45 Телеспекназ.  
8.45, 20.00 Случайный свидетель.  
9.30, 14.30 Новости.  
9.45 Триллер "Мистер Убийство". 2-я серия.  
11.35, 14.20 Телемагазин.  
12.05, 0.35 Комедия "Слишком много жуликов".  
15.00 "Пляж".  
16.00 "Пароль - "Вечность".  
18.00 "Дарма и Грег".  
18.30 Новости.  
18.45 Третий лишний.  
19.00 "Раузан". Теленовелла.  
20.30 Обзорение.  
20.45 Любимая марка.  
21.00 Маленькая страна.  
22.00 "Черная комната". Се-

риал.  
22.35 Криминальная драма "Катала".  
0.20 Новости.

### ТНТ

7.00, 15.30 Мультфильмы.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 "Марисоль".  
10.00, 18.30 Из жизни женщины.  
10.30 "Детектив Нэш Бриджес".  
11.25, 13.30 Телемагазин.  
11.35 "Каникулы Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные". 2-я серия.  
14.30 "Тридцать случаев из жизни майора Земана".  
16.00 "Тайный мир Алекса Мак-3".  
16.30 "Доктор Элинон Бромвелл".  
17.30 "Прощай, XX век!".  
18.00 "Я люблю Люси".  
19.00 "Дерзкие и красивые".  
19.25, 0.05 Глобальные новости.  
19.30 "Земля: последний конфликт". Сериал.  
20.30, 23.20 Сегоднячко.  
21.00 Сегодня в столице.  
21.30 Телекоктейль на троих.  
22.05 "Бандитский Петербург".  
23.35 Первые лица.  
0.10 Ночной канал.

## Суббота 31 марта

### ОРТ

6.00, 10.00, 15.00 Новости.  
6.15 Программа "100%".  
6.45 Мультфильм "Храбрый принц".  
6.55 Комедия "Парод".  
7.25 А.М.М. Гармония любви.

### РТР

7.30 Диалоги о рыбалке.  
8.00 Фильм-сказка "Пари с волшебницей".  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Телепузики.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.45 Сто к одному.  
11.35 Сам себе режиссер.  
12.05 Калашников.  
12.35 Пятница РТР.  
13.00 "Комиссар Рекс".  
14.00 Вести.  
14.20 Комедия "Неисправимый лгун".

### НТВ

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Закон джунглей".  
8.45 О, счастливчик!  
9.30 Без рецепта.  
10.20 Криминал.  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.20 "Воин высокой травы". Фильм Тимофея Баженова.  
12.45 "Жаворонок". Х/ф.  
14.35 В нашу гавань заходили корабли.  
15.40 Свидетель века.  
16.00 Сегодня.

11.15 Городское собрание.  
11.45 "Огниво". Фильм для детей.  
13.00 "Птичка Тари". Мультфильм.  
13.15 Версты.  
14.20 Площадь звезд.  
15.00 Клад графа Н.  
15.40 "Платформа № 1". Сериал.  
17.20 Антимония.  
19.00 "Каменская". 1-я серия. Сериал.  
20.00 Постскриптум.  
20.50 Чемпионат России по футболу. "Динамо" (Москва) - "Алания" (Владикавказ). (В 19.00 "Восход").

13.15 Фасон.  
13.55 Наши любимые животные.  
14.25 Феномен доктора Назаралиева.  
14.50 "СВ-шоу". Группа "Самцветы".  
15.50 Я сама.  
17.00 "Человек из джунглей". Приключенческий фильм.  
19.00 Скандалы недели.  
20.00 Новости дня.  
20.15 "Все будет хорошо". Мелодрама.  
22.55 "Двойное подозрение". Худ. фильм.  
1.10 "Любовь со смертью".

17.30 Новости.  
17.45 Несчастный случай.  
18.15 Боевик "Ангел ярости".  
20.30 Обзорение.  
21.00 "Стремный городок Сауз Парк". Мультсериал.  
21.30 "Ее звали Никита".  
22.30 Боевик "Кровавый прибой".  
0.40 Детективный роман "Торговец смертью".  
2.45 Муз. канал.



# 31 марта

## ОРТ

8.00, 10.00, 15.00 Новости.  
8.15 Программа "100%".  
8.40 Мультсеанс "Храбрый заяц".  
8.55 Комедия "Альф".  
9.25 Играй, гармонь любимая!  
10.10 Смак.  
10.30 Смехопанорама.  
11.05 А.Фатюшин в детективе "Лекарство против страха".  
12.50 Здоровье.  
13.30 Русский экстрим.  
14.00 В мире животных.  
14.40 История одного шедевра. Русский музей.  
15.10 "Китайский городской".  
16.05 Дисней-клуб: "Все о Микки Маусе".  
16.30 "Пираты XXI века". Спецрепортаж.  
16.55 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" (Москва) - ЦСКА. В перерыве: 17.50 Вечерние новости.  
18.50 Ералаш.  
19.10 Великие сыщики. "За-кон Коломбо".  
21.00 Время.  
21.40 Приключенческая комедия "Полицейская академия: Миссия в Москве".  
23.00 Песня года.  
0.25 Триллер "Полуночный экспресс".

7.30 Диалоги о рыбалке.  
8.00 Фильм-сказка "Пари с волшебницей".  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Телепузики.  
10.00 Доброе утро, страна!  
10.45 Сто к одному.  
11.35 Сам себе режиссер.  
12.05 Каламбур.  
12.35 Почта РТР.  
13.00 "Комиссар Рекс".  
14.00 Вести.  
14.20 Комедия "Неисправимый лгун".  
15.50 "Том и Джерри". Мультсериал.  
\*16.00 "Губерния. Семь дней".  
\*16.30 Провинция.  
\*16.45 Секундомер.  
\*17.00 Смешанный жанр.  
\*17.30 "Проездом по уездам". Публицистическая программа. Ведущий Ю.Мягков.  
18.00 Моя семья.  
19.00 "Затерянный мир. Испытание властью". Х/ф.  
20.00 Вести в субботу.  
20.50 Городок. Ретро.  
21.30 Фантазии Михаила Задорнова.  
23.15 Комедия "Остин Пауэрс - шпион, который меня соблазнил".  
1.05 "Формула-1". Гран-при Бразилии. Квалификация.  
2.15 Док. фильм "Шокирующая Азия".

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Закон джунглей".  
8.45 О, счастливчик!  
9.30 Без рецепта.  
10.20 Криминал.  
10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.  
11.25 Полундра.  
12.20 "Воин высокой травы". Фильм Тимофея Баженова.  
12.45 "Жаворонок". Х/ф.  
14.35 В нашу гавань заходили корабли.  
15.40 Свидетель века.  
16.00 Сегодня.  
16.35 Интересное кино.  
17.15 Я и моя собака.  
17.55 "Новые приключения Никиты".  
19.00 Сегодня.  
19.45 Герой дня без галстука.  
20.15 О, счастливчик!  
21.05 "Улицы разбитых фонарей". Сериал.  
22.25 Итого.  
22.55 "Отряд "Дельта". Х/ф.  
1.25 "За гранью возможно-го". Сериал.

## ТВЦ

8.00 "Царевна-лягушка". Мультфильм.  
8.40 Наш сад.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 Как вам это нравится?!

## НТВ

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 "Возьми меня с собой". Худ. фильм.  
10.15 "Зайчик". Худ. фильм.  
12.25 Депрессия.  
12.50 "Визит к Минотавру". 2-я серия.  
14.15 "Лицо кавказской национальности".  
15.00 Третий тайм.  
16.00 Сегодня.  
16.35 Путешествия натуралиста.  
17.10 Большие родители.  
17.50 "Полицейская академия". Сериал.  
19.00 Итоги.  
20.45 Куклы.  
21.00 "Улицы разбитых фонарей".  
22.20 "Полуночный ковбой". Худ. фильм.  
0.35 Футбольный клуб.  
1.15 "За гранью возможно-го".

## ТВЦ

8.00 Ортодокс.  
8.25 "Дикая природа". Док. сериал.  
9.45 Отчего, почему?  
10.25 Полет над "Гнездом глухаря".  
11.00 Московская неделя.  
11.30 Деньги плюс деньги.  
11.45 "Старики-разбойники". Комедия.  
13.25 "Приглашает Борис

11.15 Городское собрание.  
11.45 "Огниво". Фильм для детей.  
13.00 "Птичка Тари". Мультфильм.  
13.15 Версты.  
14.20 Площадь звезд.  
15.00 Клад графа N.  
15.40 "Платформа № 1". Сериал.  
17.20 Антимония.  
19.00 "Каменская". 1-я серия. Сериал.  
20.00 Постскрипtum.  
20.50 Чемпионат России по футболу. "Динамо" (Москва) - "Алания" (Владикавказ). (В перерыве - ХОРОШО, Быков).  
23.00 События. Время московское.  
23.20 Moda non-stop.  
23.50 "История любви". Концерт Сергея Пенкина.  
0.50 "Перед дождем". Драма.

## ТВ-6

7.10 "Собачий парк". Романтическая комедия.  
8.45, 18.40, 0.55 Дорожный патруль.  
9.00 Ваша музыка.  
9.55 Крутятся диски.  
10.30 Про любовь.  
11.10 Театральный понедельник.  
11.40 Пальчики оближешь.  
12.15 Без вопросов.  
12.45, 14.35 Телемагазин.  
13.00 Новости.

Ноткин". Владимир Вишневский.  
14.00, 20.00, 23.55 События. Время московское.  
14.15 21 кабинет.  
14.40 Национальный интерес.  
16.30 "Дэвид Лански". Сериал.  
18.05 Слушается дело.  
18.55 "Каменская". "Смерть и немного любви". 2-я серия.  
20.25 Спортивный экспресс.  
21.00 Момент истины.  
21.45 Песенка нибелунгов.  
23.20 Деликатесы.  
0.10 Московский хит.  
1.05 "Принц из Пенсильвании". Комедия.

## ТВ-6

7.05 "Двойное подозрение". Детектив.  
8.45, 13.25, 19.05 Дорожный патруль.  
9.05 Star Старт.  
9.35 Шоу Бенни Хилла.  
10.45 Сеть.  
11.15 Телемагазин.  
11.30 Я знаю все!  
12.30 Все в сад!  
12.55 Канон.  
13.45 Ой, мамочки!  
14.20 Самые громкие преступления XX века.  
15.25 Крутятся диски: вокруг смеха.

13.15 Фасон.  
13.55 Наши любимые животные.  
14.25 Феномен доктора Назаралиева.  
14.50 "СВ-шоу". Группа "Самцветы".  
15.50 Я сама.  
17.00 "Человек из джунглей". Приключенческий фильм.  
19.00 Скандалы недели.  
20.00 Новости дня.  
20.15 "Все будет хорошо". Мелодрама.  
22.55 "Двойное подозрение". Худ. фильм.  
1.10 "Любовь со смертью". Худ. фильм.

## Ren-TV

7.30 Музыкальный канал.  
8.00, 16.15 "Фантастическая четверка". Мультсериал.  
8.30, 16.45 "Сказки джунглей". Мультсериал.  
9.00 "Симпсоны".  
9.30 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
10.00 Монитор.  
10.20 Криминальная драма "Катала".  
12.15 Метро.  
12.30 "Анатомия катастрофы: большой взрыв".  
13.30 Новости.  
13.45 Анатомия катастрофы.  
14.15 Комедия "Смотри в оба!".  
17.15 Два вопроса.

16.20 Амба-ТВ.  
16.50 Телемагазин.  
17.00 Вы очевидец.  
18.10 Катастрофы недели.  
19.20 Ваша музыка.  
20.15 "Вместе с Дидлами". Худ. фильм.  
22.05 "Смертельный узел". Худ. фильм.  
0.00 X-фактор.  
0.30 Вечеринка из "Метелицы".

## Ren-TV

7.30 Музыкальный канал.  
8.00 "Фантастическая четверка".  
8.30 "Сказки джунглей".  
9.00 1/52.  
9.30 Несчастный случай.  
10.00 Комедия "Эльвира - повелительница тьмы".  
12.00 "МЭШ".  
13.00, 15.40 "В компании Миши и Карла".  
13.15, 17.45 Вот и все - 3000.  
13.45 Комедия "Русский счет".  
16.00 Клуб "Белый попугай".  
16.30 "Симпсоны".  
17.30 Геометрия красоты.  
18.15 Комедия "Невероятные приключения донна Винченцо в Австралии".  
20.30 Обзорение-3000.  
21.00 "Стремный городок

17.30 Новости.  
17.45 Несчастный случай.  
18.15 Боевик "Ангел ярости".  
20.30 Обзорение.  
21.00 "Стремный городок Сауз Парк". Мультсериал.  
21.30 "Ее звали Никита".  
22.30 Боевик "Кровавый прибор".  
0.40 Детективный боевик "Торговец смертью".  
2.45 Муз. канал.

## TNT

8.00, 13.30 "Дети Ноя". Док.сериал.  
8.30, 16.00 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30, 19.00 Из жизни женщины.  
10.00 "Птички".  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске".  
11.30, 22.05 "Бандитский Петербург".  
12.40 "Сегоднячко" за неделю.  
14.00 Час Дискавери.  
15.00 Европейская футбольная неделя.  
17.00 "Вспомнить все".  
18.00 Антология юмора.  
19.25, 1.15 Глобальные новости.  
19.30 "Земля: последний конфликт".  
20.30 Титаны реслинга.  
21.30 Скрытой камерой.  
23.20 "Грязная любовь". Эротическая мелодрама.

Сауз Парк". Мультсериал.  
21.30 Комедия "Американский пирог".  
23.30 Комедия "Познакомьтесь с Уолли Спарксом".  
1.45 Муз.канал.

## TNT

8.00, 13.30 "Удивительные животные".  
8.30, 16.00 "Сыщики-любители экстра-класса".  
9.30 Первые лица.  
10.00 Телебом.  
10.30 "Сейлормун: Луна в матроске".  
11.30 "Бандитский Петербург".  
12.40 "Встреча с...". Жасмин.  
14.00 "Неизвестная планета".  
14.30 "Истории богатых и знаменитых".  
15.00 Неделя НХЛ.  
17.00 "Вспомнить все". Сериал.  
18.00 "Няньки". Комедия.  
20.30 "Встреча с..." Группа "Би-2".  
21.30 Скрытой камерой.  
22.05 Однажды вечером.  
23.05 Титаны реслинга.  
0.05 Хит-парад.  
0.40 "Лабиринт" Драма

# Воскресенье 1 апреля

## ОРТ

День смеха

7.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.  
8.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.  
8.40 Дисней-клуб: "Чип и Дейл".  
9.05 Утренняя звезда.  
10.00 Новости.  
10.10 "Непутевые заметки" с Дм.Крыловым.  
10.30 Пока все дома.  
11.20 Комедия "Бей первым, Фреди!".  
13.15 Утренняя почта.  
13.45 Эх, Семеновна!  
14.20 Смехопанорама.  
15.00 Новости.  
15.10 Сериал "Китайский городской".  
16.05 Дисней-клуб: "Гуфи и его команда".  
16.35 Умницы и умники.  
17.00 Живая природа. "Правда об обезьянах".  
18.30 Вечерние новости.  
18.50 Ералаш.  
19.20 РЕН 2001.  
20.45 Комедия "Чокнутый

профессор".  
22.30 Времена.  
23.45 "На футболе" с Виктором Гусевым.  
0.25 Комедия "Суп с капустой".

## РТР

7.30 Мультфильмы.  
7.40 Комедия "Витя Глушаков - друг алачей".  
9.00 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.35 Доброе утро, страна!  
11.05 "Аншлаг" и К.  
12.00 Городок.  
12.30 Большая страна.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.20 Вокруг света.  
16.25 Два рояля.  
17.20 Сам себе режиссер.  
18.00 Зеркало.  
19.20 А.Панкратов-Черный, М.Кокшенов, Л.Полищук и М.Державин в комедии "Агент в мини-юбке".  
20.45 "Аншлаг" - 1 апреля.  
22.15 А.Песков в триумфальном шоу "Арлекин".  
23.50 "Формула-1". Гран-при Бразилии.



# Секреты ученых и бывалых садоводов—огородников

## Луна и растения

### Земляника мечтает о Скорпионе

В отличие от большинства овощных культур, которые являются однолетними и у которых ритм смены лунных фаз моделирует смену времен года, деревья и кустарники растут много лет и находятся под влиянием и Луны, и Солнца с реальной сменой времен года.

Если наиболее благоприятными для овощных культур являются Стрелец, Рак, Скорпион и Рыбы, то для посадки деревьев и кустарников они оказываются нежелательными вследствие повышенной опасности загнивания корней. Поэтому соотношение «благоприятные/неблагоприятные дни» меняется по сравнению с днями для однолетних огородных культур. Но и здесь имеются исключения.

Земляника, яблоня, шиповник выработали устойчивость корней против загнивания и поэтому хорошо приживаются под Луной в Раке, Скорпионе и Рыбах.

Другая особенность размножения саженцами и черенками — это выраженная сезонность (весна и осень). Так, груша предпочитает весенние посадки, яблоня — осенние.

Лучшие месяцы для посадки земляники, клубники — май, август, сентябрь; малины — от второй декады апреля по первую декаду мая и с последней декады сентября до третьей декады октября; смородины — апрель—май и сентябрь—октябрь.

Яблони сажают весной до распускания почек, а осенью — в октябре-ноябре.

Оптимальное время для посадки груши — вторая и третья декады апреля.

Крыжовник лучше приживается с начала апреля до мая и в сентябре-октябре.

Для прививки, окулировки и черенкования лучше использовать время от новолуния до полнолуния (растущая Луна) при прохождении Луной знаков Рака, Рыб и Тельца.

Лучшее время для обрезки, прищипки, формирования, а также для борьбы с вредителями и болезнями — это период новолуния.

А. Трей, агроном, астролог.

## Новое о томатах

### «Долгоиграющие» плоды

Одно из достижений селекционеров последних лет — создание гибридов томатов, способных длительное время храниться даже в обычных комнатных условиях. Рекордсмен по хранению — томат Жираф. Через 2—3 месяца после сбора урожая плоды его приобретают желто-оранжевую окраску; свежими они сохраняются до мая.

Замедленным созреванием плодов и хорошей лежкостью отличаются томаты Тортила и Василиса. Среди других гибридов можно выделить томаты Берги, Лонгкипер и сорт Долгохранящийся.

### Из одного — множество

Посеяв помидоры на рассаду числа 7-10 февраля, в конце марта можно разрезать подросшие растения на множество черенков с одним листом и посадить их в горшочки, заглубив до уровня пазушной почки. Под пленкой черенки быстро укореняются и дают молодые побеги. В конце апреля рассаду можно высадить под двойную пленку в открытый грунт. Растения сажают близко друг к другу, так они быстрее зацветут и уже в первой половине июля дадут урожай — созревающие помидоры.

Верхушки, оставшиеся при нарезке черенков, сначала ставят в банки с водой, а когда они дадут корни длиной 1 см, сажают в отдельные горшочки, подращивают и переносят в открытый грунт, из них вырастают отличные растения.

(По материалам специальных изданий)

## Крупная морковь



Главный секрет получения сочной, гладкой и крупной моркови

заключается в том,

можно

начале ее роста. Се-  
дят туго, к тому же первое время после прорастания растения развиваются крайне медленно. Поэтому сеют морковь в апреле намоченными семенами во влажную почву. Из-за возможных холодов грядку укрывают пленкой. Сорняки удаляют сразу, пока они не обогнали в росте основную культуру. При первой же возможности проводят продергивание, хотя бы до расстояния 1 см. Позже выборку ведут непрерывно, чтобы утолщающиеся корнеплоды не мешали друг другу.

У моркови две напасти: морковная муха и растрескивание корней. От морковной мухи избавляются совместными посевами моркови и лука. Большое значение имеет соблюдение севооборота — чередования культур на огороде. Лучшими предшественниками моркови считаются пряные душистые травы и растения из семейства луковых.

Растрескивание корнеплодов вызывают качество почвы, удобрения и поливы. В частности, опасны обильные азотные добавки и любое перекармливание моркови. Когда корнеплоды уже достаточно сформированы, нельзя допускать резкого перехода от сухости к влажности почвы.

Г. Никитин.



### Мастера на все руки

### Поливаем из... бутылки

Поливать растения в огороде или в цветнике можно, воспользовавшись большой пластиковой бутылкой. Постепенно вытекающая из нее вода увлажнит землю, а корни растений начнут подсасывать влагу.

Полутора-двухлитровая бутылка будет неделю поить растение, образуя вокруг влажный круг полуметрового диаметра



### Серенада для воробьи

Чтобы отпугивать пернатых — любителей полакомиться садовой ягодой, соорудите гирлянду из разноцветных пластиковых бутылок с небольшим количеством воды. Повесьте гирлянду между кольями, и бутылки будут сверкать, греметь, а при сильном ветре даже «петь» на разные голоса.



Для прививки, окулировки и черенкования лучше использовать время от новолуния до полнолуния (растущая Луна) при прохождении Луной знаков Рака, Рыб и Тельца.

Лучшее время для обрезки, прищипки, формирования, а также для борьбы с вредителями и болезнями — это период новолуния.

А. Трей, агроном, астролог.



Поливать растения в огороде или в цветнике можно, воспользовавшись большой пластиковой бутылкой. Постепенно вытекающая из нее вода увлажнит землю, а корни растений начнут подсасывать влагу. Полтора-двухлитровая бутылка будет неделю поить растение, образуя вокруг влажный круг полуметрового диаметра.

## Серенада для воронь

Чтобы отпугивать пернатых — любителей полакомиться садовой ягодой, соорудите гирлянду из разноцветных пластиковых бутылок с небольшим количеством воды. Повесьте гирлянду между кольями, и бутылки будут сверкать, греметь, а при сильном ветре даже «петь» на разные голоса.

## Астропсихология

## Если ваш ребенок — ДЕВА

## Детский гороскоп

Основная черта характера: критиковать и совершенствовать.

**Положительное в характере:** спокойный, размеренный, работоспособный, внимательный к деталям, практичный, самоотверженный в работе, с развитым чувством долга, преданный, интеллектуальный.

**Отрицательное в характере:** незэмоциональный, холодный, ограниченный, заикленый только на работе, придающий большое значение мелочам, мнительный насчет своего здоровья, критичный, мелочный, беспокоийный, суетливый.

Ваш ребенок не будет совершать неожиданных поступков, заводить ссоры или конфликты среди сверстников, не будет отлынивать от учебы, не будет слишком много драться. Так что в этом смысле вам повезло, воспитывать его легко. Но у вас будут проблемы совсем иного рода. Много хлопот доставит родителям малыш из-за слишком чувствительного кишечника и кожи. Первая проблема — запоры. В выборе пищи тоже большие трудности. Одна пища вызывает запоры, другая колики, а третья аллергию. К желудочно-кишечным проблемам могут добавиться кожные. Может быть шелушение, экзема, аллергия. Постарайтесь давать поменьше лекарств, не прибегать к слабительному, а подобрать ему подходящее меню, давать побольше овощей и фруктов.

Эти дети часто бывают вегетарианцами. Ни в коем случае не настаивайте на той пище, которая ребенку не нравится. У вашего ребенка могут быть геморрой, глисты. С одной стороны, дети-Девы мнительны, поэтому вы не должны проявлять слишком бурное беспокойство по поводу их здоровья. С другой стороны, они скрытны: не жалуются, держат про себя свои проблемы и молча страдают. Ребенок должен вам доверять, иначе он ничего вам не расскажет.

Эти дети, так же, как их собратья Козероги, избирательны в общении. Но когда они, наконец, находят друг друга, они верны в своей дружбе. Пригласите его нового друга

в дом и помогите укрепить контакт. Шумных и многослюдных вечеринок эти дети не любят.

У ребенка много здравого смысла. Если он делает что-то не то — дразнит собаку, дергает кошку за хвост, — объясните ему, почему этого делать нельзя. Он вас поймет и больше не повторит шалости.

Лучшее воспитание для вашего ребенка — пример. Если вам кажется, что ваш ребенок не очень щедр, обратите его внимание на щедрый поступок какого-нибудь знакомого.

Как правило, Девы рано начинают читать и писать. У них активный ум, который все время требует пищи. Они любят интеллектуальные игры, например шашки или шахматы. Когда они станут постарше, их привлекают медицина, химия, научная литература. К счастью, эти дети не чуждаются спорта. Из них получаются хорошие бегуны. Ребенок-Дева живой и проворный, но в то же время более мирный и спокойный, чем другие дети. Чередование мягкости и раздраженности в настроениях создает противоречивое впечатление.

Эти дети обычно застенчивы. Даже очень красивые девочки часто сомневаются в своей привлекательности. Хвалите своих детей, убеждайте, что они милы, обаятельны, хорошо выглядят, они от этого не зазнаются и не станут хуже. Они никогда не признаются, что нуждаются в родительской ласке, но я советую вам почаще ласкать их, иначе, когда они вырастут, у них могут возникнуть трудности с противоположным полом.

С учебной проблемы бывают редко. Дети этого типа любят учиться, дисциплинированы. Но если все-таки случились затруднения с учебой, то причина скорее всего та же, что и у Козерогов: они что-то пропустили и не освоили какого-то промежуточного действия. Когда ребенку дают задание, перед ним надо ставить очень конкретную цель. Например, если ребенок плохо пишет (у мальчиков такие проблемы случаются чаще, чем у девочек), это значит, что у него не получаются отдельные буквы. Ему

бесполезно говорить «научись хорошо писать». Нужно выяснить, что именно не получается, и поставить перед ним маленькую цель, например научиться писать буквы «к» или даже отдельный элемент буквы. Вы можете принести ему большую пользу, если в спокойной обстановке разберетесь, в чем именно отстал ребенок.

Если у ребенка не в порядке нервная система, он превращается из спокойного в суетливого и тревожного, теряет сон. Чтобы этого не случилось, ему нужен повседневный твердый распорядок дня, который не нарушается. Так же, как дети, рожденные под другими земными знаками, Девы плохо переносят смену обстановки. Постарайтесь устраивать им как можно меньше перемен и проявляйте побольше теплоты и любви, даже если на вид ребенок кажется вам малоэмоциональным.

Вашему ребенку полезно заниматься музыкой или каким-либо другим искусством. Во-первых, это снимает нервное напряжение, во-вторых, расширяет кругозор, что очень пригодится во взрослой жизни. Когда дети этого типа вырастают, они слишком много времени посвящают работе, и им уже не до расширения кругозора, это иногда приводит к ограниченности и обедняет внутренний мир.

**Что противопоказано вашему ребенку?**

Нарушение режима дня.

Шумные компании, где много гостей.

Лучше объяснить, почему нельзя делать того или иного; у него много здравого смысла — он вас поймет.

Задача должна быть конкретной, цель ясной.

**В чем нуждается ребенок?**

В твердом распорядке дня.

В тщательно подобранной диете (поменьше лекарств!)

Ему полезны занятия музыкой или другими видами искусства.

Воспитывайте его личным примером или примерами из жизни знакомых ему людей.

Л. В. Гумун, Н. П. Наумкин



## НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ: БЛЮДА И ОБЫЧАИ

### Все ли мы знаем о русской кухне?

Древнейшая особенность русской кухни - пристрастие ко всему кислому, квашеному и соленому. Поэтому у нас так популярны различные соленья, знаменитая квашеная капуста, кислые щи, супы с использованием рассолов и соленых овощей - рассольник или солянка, а также изделия из дрожжевого теста: хлеб, блины, пироги, баранки, сочники, сайки. Особая страсть русских - хлеб из кисловатой ржаной муки.

Еще одна сохранившаяся донныне традиция древней русской кухни - горячие жидкие блюда, именовавшиеся «хлебково». Ни одна кухня в мире не может похвастаться таким разнообразием: щи, похлебки, солянки, затирухи, уха, рассольники, окрошки, ботвиньи и многое другое. Такая пища и от голода спасет, и от холода: похлебав горячих щей, быстро согреешься, а если они густые да наваристые и сыт полдня. Не зря в России главный столовый прибор - ложка: «Ложкой, как неводом, а вилок, что удой».

В центре настоящей русской кухни - русская печь. Именно поэтому большинство исконных блюд у нас вареные, томленые или печеные. Мягкие, можно сказать диетические, они не раздражают желудок. В старинном русском меню вы не найдете копченого или жареного.

И совсем не свойственно русской кухне смешивать при приготовлении разнородные продукты. Овощи, крупы, грибы всегда готовили отдельно друг от друга.

Поэтому салаты, винегреты, сложные гарниры, которые мы сейчас используем, заимствованы у западных народов, а пельмени, сочетающие тесто и мясо, - «пода-рою» татарской кухни.

На молочных блюдах тоже сказалась русская любовь ко всему кислому и квашеному: простокваша, ряженка,

варенец, сметана, творог - все эти кисломолочные продукты традиционны для России. А вот сливки и сливочное масло стали употреблять только под влиянием французской кухни.

Еще одно любимое российское блюдо - каша. Она наравне со щами стала чуть ли не нашим национальным символом: «Щи да каша - пища наша»!

Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово «каша» означало то же, что и «пир». Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром.

Любили на Руси и каши из проса и ячменя. Ели их с молоком, сливками, тыквой.

Отдельное место на русском столе занимает рыба, особенно речная. Ее ели в вареном, соленном и запеченном виде. Лещей, сазанов, карасей запекали целиком, не потроша, вместе с чешуей, обильно натертой солью. В таком естественном панцире рыба получается очень сочная, нежная и ароматная. Готовили в русской печи и потрошеную рыбу: томили на небольшом ровном огне двое суток. После такой длительной тепловой обработки рыба «тает» во рту.

Мясо в России тоже было в почете, правда, на столе оно появлялось довольно редко. В православной церкви из 365 дней в году около 200 дней занимают посты. Крестьяне мясо обычно варили во щах. В праздничные же дни, на званных обедах и пирах подавали мясо на вертелах или запеченное.

Измельченное, рубленое мясо, рулеты, паштеты, сосиски и фарши пришли к нам только в XVIII веке из Франции и Германии.

Подготовила Е. Корнеева.



## Блюда из любимых окорочков

### «Румяные спинки»

3-4 куриных окорочка, 2 лимона, 5 зубчиков чеснока, 5 помидоров, 3 луковицы, 50 г плавленого сыра, соль, красный и черный перец, 2 шт. гвоздики, 1 ст. л. сливочного масла.

Окорочка разморозьте и промойте. Разделите каждый окорочок на две части. Чеснок очистите,

**Попробуйте приготовить!**

на - трите на мелкой терке. После этого обработайте каждый кусочек куриного мяса чесноком, посолите и поперчите по вкусу. Гвоздику размельчите и посыпьте ею окорочка.

Духовку разогрейте. Противень смажьте сливочным маслом и уложите на него приготовленные окорочка, поставьте в духовку и уменьшите огонь. Жарьте окорочка около 15 минут. Затем прибавьте огня. Как только на окорочках появится румяная корочка — выньте противень из духовки.

Выжмите сок из лимонов и полейте им окорочка. Помидоры промойте холодной водой и порежьте кружочками толщиной 1 см. Лук очистите и порежьте кольцами. Уложите на окорочка нарезанные помидоры и кольца лука. Плавленый сыр натрите на крупной терке, посыпьте сверху.

Снова поставьте противень в духовку. Если она уже успела остыть, то включите ее на слабый огонь. Как только сыр расплавится, достаньте окорочка из духовки и... приятного аппетита!

### «Пьяный гость»

5-6 куриных окорочков, 4 зубчика чеснока, 3 небольшие луковицы, 7 ст. л. постного масла, 1 ст. л. сладкого красного перца, 1 лавровый лист, 120 г сухого красного вина, 2 ст. л. сметаны, 3 ч. л. меда, 30 г грецких орехов, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сушеных грибов.

Вымытые окорочка надрежьте в нескольких местах и натрите их солью и красным перцем. Затем опечите окорочка на 15 минут. В это время на сковороде на

### Пампушки диетические

Это блюдо можно порекомендовать сладкоежкам, которые очень хотят похудеть, но отказаться от сладкого не могут даже под страхом смерти.

**Когда-нибудь все-таки можно и это попробовать!**



На молочных блюдах тоже сказались русская любовь ко всему кислому и квашеному: простокваша, ряженка,

сиски и фарши пришли к нам только в XVIII веке из Франции и Германии.

Подготовила Е. Корнеева.

## Пампушки диетические

Это блюдо можно порекомендовать сладкоежкам, которые очень хотят похудеть, но отказаться от сладкого не могут даже под страхом смертной казни.

400 г соевой муки, 40 г сухих дрожжей, 250 г соевого молока или воды, 400 г тыквы, 50 г сахара, 2 ч. л. соли, 2 яйца, 100 г сахарной пудры и ванилин.

Замесите крутое тесто и поставьте его подходить. Когда тесто будет готово, раскатайте его в пласт толщиной 2 см и вырежьте из него стаканом или специальной формочкой кружки.

Выложите заготовки из теста на противень, смазанный жиром, и дайте им расстояться. Через 10-15 минут пампушки можно выпекать. Поставьте противень с пампушками в духовку на 20-25 минут.

Пока пампушки пекутся, займитесь приготовлением тыквы. Очистите ее, нарежьте небольшими кусочками, сложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она чуть-чуть прикрывала тыкву, и поставьте на огонь. Тушите тыкву до образования однородной массы (тыквенного пюре), масса не должна быть очень жидкой. По консистенции она должна напоминать джем.

Готовые пампушки разрежьте пополам, на каждую половинку со стороны разреза положите по чайной ложке тыквенного пюре, а сверху посыпьте сахарной пудрой.

## Хозяюшке в блокнот

- Когда украшают торт фруктами, то он впитывает в себя лишний сок и размягчается. Чтобы этого избежать, нужно заранее смазать поверхность торта яичным белком.

- Салат с майонезом или винегрет приобретет особо приятный вкус, если перед подачей на стол вы ненадолго положите туда лимонную корку.

- Чтобы рис получился белым и рассыпчатым, засыпайте его непременно в кипящую подсоленную воду, добавив несколько капель лимонного сока или растворенной в воде лимонной кислоты. Не накрывайте посуду, в которой варится рис.

- Два кусочка сахара, предварительно растворенные в небольшом количестве уксуса, могут заменить в соусе белое вино.

## Когда-нибудь все-таки можно и это попробовать!

### Ананас в помидоре

2 больших крепких помидора, 2 кружочка свежего ананаса, небольшой пучок сельдерея, 1 столовая ложка майонеза, несколько листьев зеленого салата, соль, перец.



Помидоры вымыть холодной водой и обсушить. Острым ножом аккуратно срезать у помидоров верхнюю часть с плодоножкой. С помощью чайной ложки удалить из помидоров семена, часть мякоти и слить сок из очищенных помидоров.

Пучок сельдерея хорошо промыть, стряхнуть с него воду и, наконец, мелко нарезать. Кружочки ананаса (очищенные от кожуры и сердцевинки) также измельчить с помощью мелкой терки. Извлеченную мякоть помидоров протереть через сито, а затем соединить с нарезанным сельдереем и ананасной массой. В получившуюся смесь добавить майонез, соль, перец и перемешать ее до образования однородного фарша. Заполнить этим фаршем очищенные помидоры. Нафаршированные помидоры выложить на тарелку, покрытую листьями зеленого салата и подать к столу.

## ТОРТ из картофеля?!

Картофель 500 г, творог 400 г, яйца 2 шт., сахар 150 г, сливочное масло 50 г, ванилин, сода, уксус.

Сахар растереть с желтками, добавить мягкое сливочное масло, протертый творог, натертый на терке холодный вареный картофель, соду, гашеную уксусом, ванилин и взбитые в пену белки. Тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и присыпанную манной форму. Выпекать в горячем духовом шкафу в течение часа. Когда торт остынет, его разрезают горизонтально на слои и каждый смазывают кремом или вареньем.

## «ГИБЯНЫЙ ГОСТЬ»

5-6 куриных окорочков, 4 зубчика чеснока, 3 небольшие луковицы, 7 ст. л. постного масла, 1 ст. л. сладкого красного перца, 1 лавровый лист, 120 г сухого красного вина, 2 ст. л. сметаны, 3 ч. л. меда, 30 г грецких орехов, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сушеных грибов.

Вымытые окорочка надрезать в нескольких местах и натереть их солью и красным перцем. Затем отложить окорочка на 15 минут. В это время на сковороду налить постное масло и обжарить до золотистого цвета мелко порезанные лук и чеснок. В другой сковороде так же слегка подрумянить со всех сторон куриные окорочка. После этого соединить их с луком и чесноком, полить все это красным сухим вином, яблочным уксусом, сметаной, добавить сушеные грибы, накрыть сковороду крышкой и поставить тушиться на медленном огне на 25-35 минут. Перед подачей к столу посыпать окорочка толченым грецким орехом.

## «С грибами»

4 окорочка, 6-7 картофелин, 200 г шампиньонов, 1 ст. куриного бульона, 50 г свиного сала, 2 ст. л. сливочного или оливкового масла, 25 г измельченного кориандра.

Промытые окорочка разделить на части, обваляйте их в смеси из муки, соли и перца, обжарьте в утятнице на сливочном масле. Почистите картофель, снимите кожицу с шампиньонов и порежьте их. На сковороде растопите сливочное масло, положите туда порезанные грибы, целые очищенные картофелины и слегка обжарьте все вместе. Затем добавьте приготовленные овощи к окорочкам, посыпьте кориандром и залейте куриным бульоном. В хорошо разогретую духовку поставьте утятницу с плотно закрытой крышкой на 50-60 минут. Готовые окорочка украсьте ломтиками свиного сала, порезанной зеленью и кружочками свежего огурца.

## «Птичка с яичком»

1 окорочок, 5 яиц, 3/4 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли.

Отварите тщательно промытый куриный окорочок и отделите мясо от костей. Порежьте его на маленькие кусочки. Сырые яйца взбейте с молоком, посолите и перемешайте с кусочками курицы. В сковородку с разогретым маслом выложите эту смесь и обжарьте. Когда омлет будет готов, выложите его на красивое блюдо и подавайте к столу.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

## По горизонтали

1. Наука гадания по принципу «пальцем в небо». 6. Тип соцветия у злака. 9. Участник народного ополчения, дружины. 10. Безвозмездная передача в собственность. 11. Самый распространенный оптический прибор. 13. Своего рода фитиль. 14. Старинное название змеи. 15. Старинная французская золотая монета. 17. Живописное полотно «во всю стену». 18. Южноафриканская страна - в прошлом один из бастионов социализма. 19. Передача инициативы другому игроку в футболе, в картах. 20. Научное название состояния, в которое погружена сказочная спящая красавица. 22. Одно из религиозно - политических движений на основе исламского фундаментализма. 24. Знаменитый футболист, в прошлом - гордость команды «Аякс». 26. Сосновый лес. 27. Сезонные изменения шкуры животного. 29. То, что открывается взгляду. 30. Широколиственное дерево - медонос. 31. Следующая за амфитеатром часть зрительного зала. 34. Неоднородная по химическому составу жидкость. 35. Известная спортсменка - тренер фигуристов.

## По вертикали

1. Самый драгоценный камень. 2. Весенний цветок - один из символов Голландии. 3. Устройство для измерения электрических колебаний. 4. Шалун. 5. Старинный пушечный заряд. 6. Домашнее животное, почитавшееся как священное в Древнем Египте. 7. Сухая вода. 8. Сельскохозяйственный аврал. 12. Собиратель информации о прошлом. 16. Персонаж «Человеческой комедии» Бальзака. 17. «Сумчатая» птица - рыболов. 19. Приятель Робинзона Крузо. 21. Занятие, способность к которому отличает человека от животного. 23. Река под Новгородом, на которой стоял известный храм, полностью разрушенный фашистами. 25. Секретное, потайное укрытие. 26. Московский зодчий - классицист. 28. Он же - эксперимент. 31. Буфет, посетители которого располагаются за стойкой. 32. Знаменитый польский писатель - фантаст. 33. Овраг.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 128

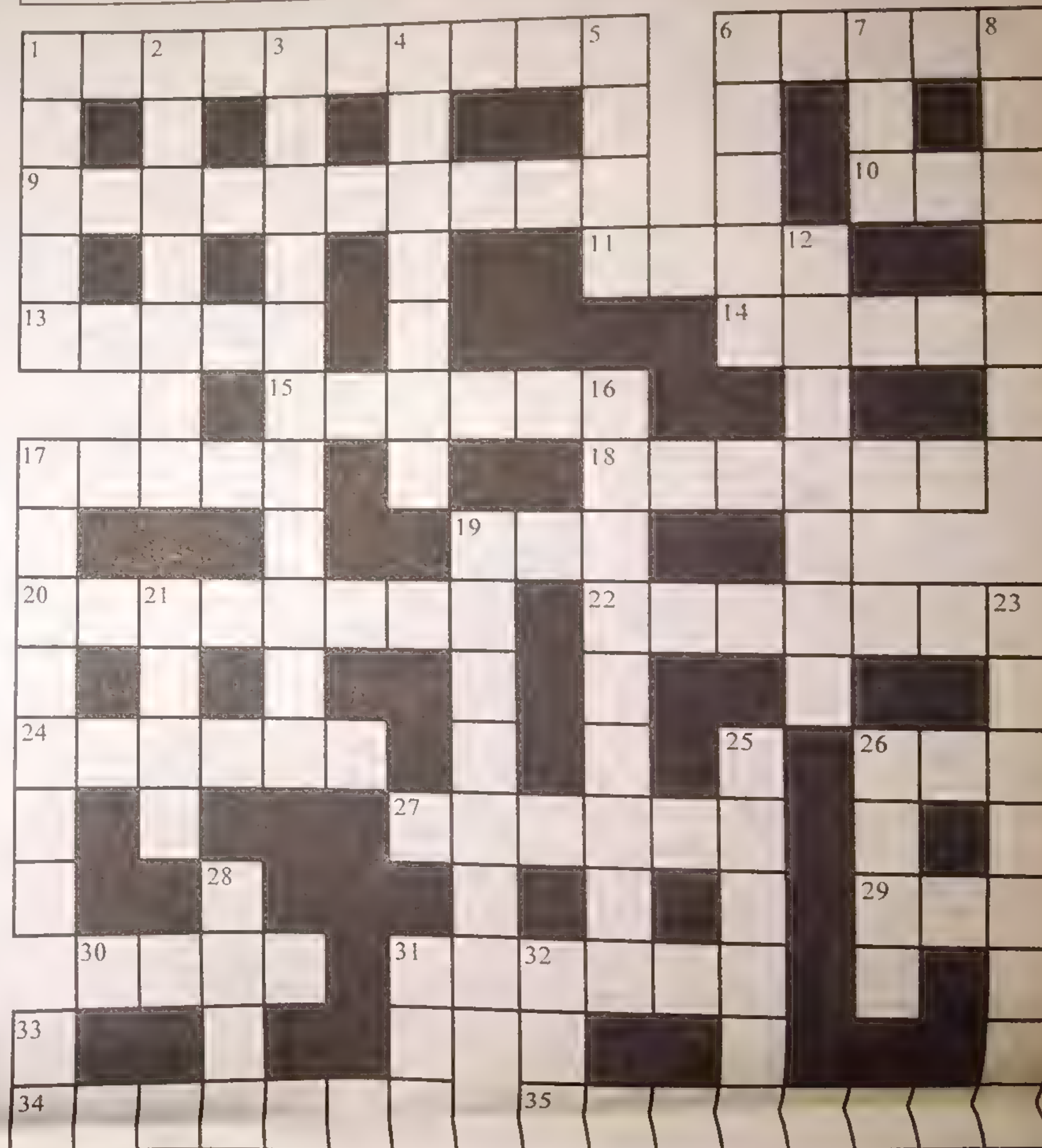
### По горизонтали

1. Консерватор. 6. Баул. 8. Неру. 9. Ковалевская. 11. Киев. 12. Скарлетт. 15. Наитие. 16. Мяч. 17. Уловка. 19. Кризис. 20. Кнут. 22. Подать. 23. Торф. 25. Укроп. 26. Шторм. 29. Иприт. 31. Прагматик. 34. Трап. 35. Кант. 36. Саммит.

### По вертикали

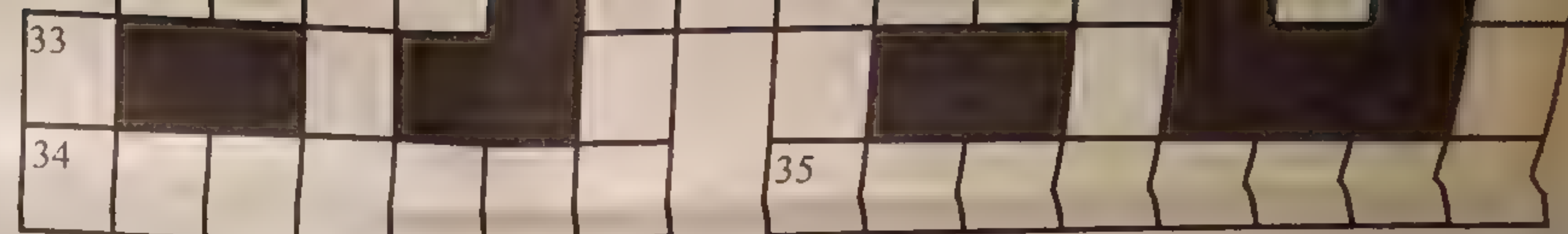
1. Кукрыниксы. 2. Новосибирск. 3. Аксакал. 4. Онагр. 5. Рея. 6. Букет. 7. Ловкач. 10. Легитимность. 13. Локатор. 14. Тмин. 18. Ондатра. 21. Тафта. 24. Оптимум. 27. Муар. 28. Пират. 30. Репа. 31. Пара. 32. Газ. 33. Тит.

## Кроссворд № 129





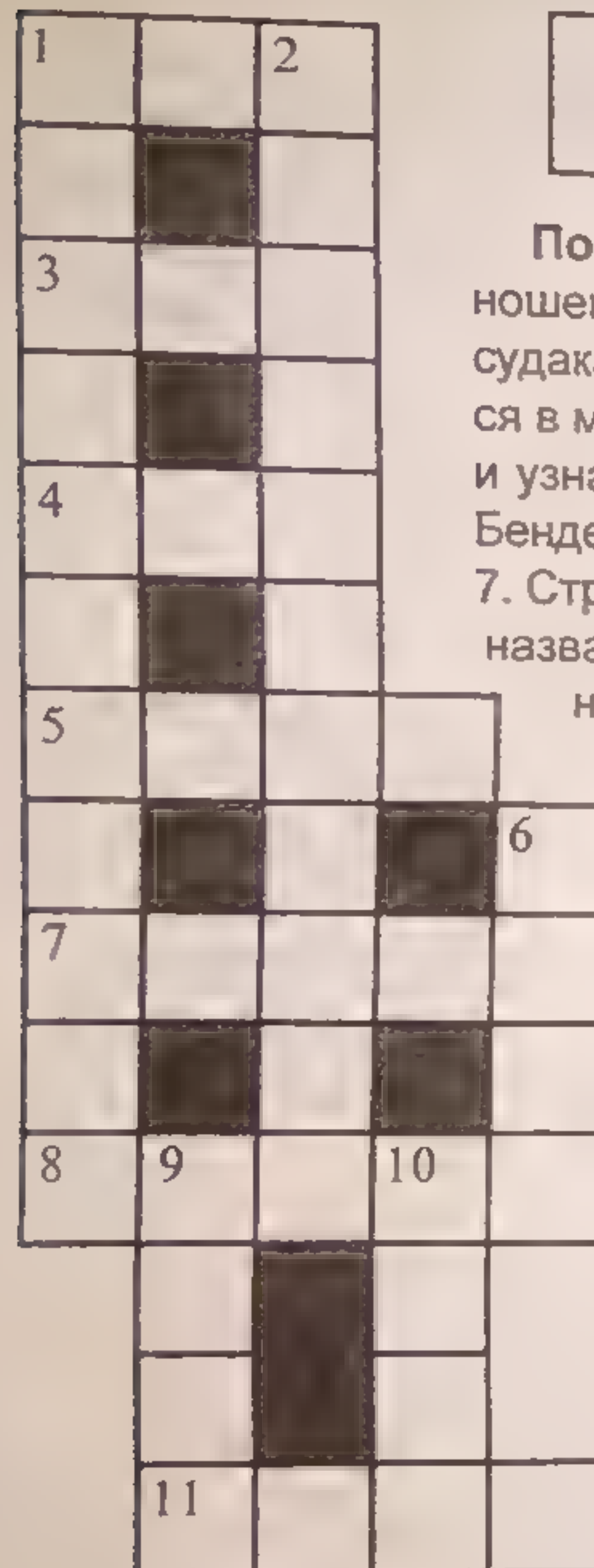
1. Кукрыниксы. 2. Новосибирск. 3. Аксакал. 4. Онагр. 5. Рея. 6. Букет. 7. Ловкач. 10. Легитимность. 13. Локатор. 14. Тмин. 18. Ондатра. 21. Тафта. 24. Оптимум. 27. Муар. 28. Пират. 30. Репа. 31. Пара. 32. Газ. 33. Тит.



## Кроссворды для детей

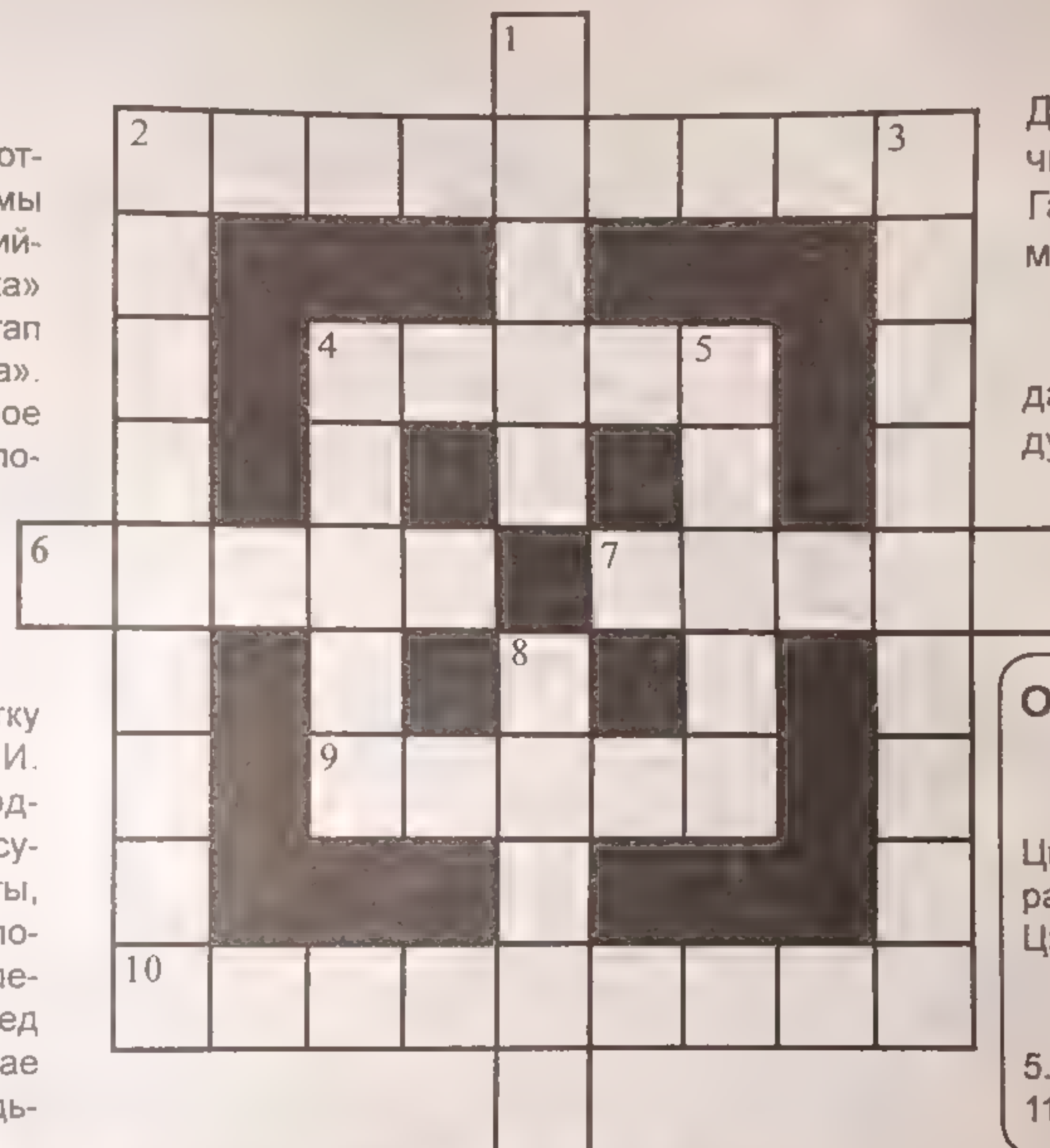
№ 101

№ 100



**По горизонтали.** 1. Твой крестный отец по отношению к родному. Подсказка: «Это ... до кумы судака тащит». 3. Острый край суши, врезающийся в море. 4. Скажите по-испански слово «река» и узнаете, в какой город мечтал попасть Остап Бендер (...-де-Жанейро). 5. Капитан «Наутилуса». 7. Страна в Центральной Африке и река, второе название которой Заир. 8. «Олений мох» - по-народному, а как же всерьез? Кстати, если проехали мотосани, он на их колесе 20 лет не растет. 11. 1000 миллиметров.

**По вертикали.** 1. Русский народный плясовой наигрыш, за обработку которого брались М.И. Глинка, П.И. Чайковский, И.Ф. Стравинский. Подсказка: первые пять букв - кровососущее насекомое. 2. Часть речи (я, ты, мы, такой). 6. Возникает в зубах при слове «бормашина». 9. Что актер и телеведущий накладывают на лицо перед съемкой? 10. В него ни в коем случае нельзя садиться с незнакомыми людьми.



**По горизонтали.** 2. Доктор из Цветочного города. 4. Друг венка. 6. Кто выгнал лису из заячьей лубяной избушки? 7. Повесть А. Гайдара. 9. Детский курорт на Черном море. 10. Цирковая гимнастка.

**По вертикали.**

1. Фруктовое дерево с сизыми плодами. 2. Дочь мачехи. 3. Чехол для подушки. 4. Транспорт Бабы Яги. 5. Кто такая Барби? 8. То, за что борются хоккеисты обеих команд на протяжении всего матча.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 99

**По горизонтали.**

2. Центнер. 4. Царевна. 5. Цветы. 6. Цыпка. 7. Церковь. 8. Царица. 11. Цедра. 12. Цикада. 13. Царь. 14. Цеп. 15. Цветок. 16. Цикламен.

**По вертикали.**

1. Циновка. 2. Царапина. 3. Цветовод. 5. Цирк. 8. Целина. 9. Цыгане. 10. Царап. 11. Целлофан. 13. Цемент. 15. Цеце.

Задумали звери построить мост. Послали медведя в министерство за бревнами: ты, мол, сильный — выбьешь бревна. Но медведь вернулся ни с чем. Послали лису: ты, мол, хитрая — выбьешь бревна. Но и лиса вернулась ни с чем. Тогда осел и говорит:

— Теперь я попробую.

Через некоторое время поплыли по реке бревна. Неделью, другую плывут, месяц. А через некоторое время приезжает и сам осел на машине. Звери его ну расспрашивать:

— Как же тебе удалось повернуть такое трудное дело?

— Очень просто! Захожу я в министерство, а там все свои...

## АНЕКДОТЫ

— Стой, кто идет?

— Свой с бутылкой!

— Свой, проходи. Бутылка — стоять!

\* \* \*

Еврей в мясном магазине:

— Дайте мне, пожалуйста, два кило мяса!

— Мяса у нас нет, но могу дать хороший совет.

— Мне не нужно советов, мне нужно два кило мяса.

— Если вам нужно мясо, езжайте в Аргентину: это страна мяса, а у нас страна советов.

У грузина умерла жена. Убитый горем он ходит по квартире. Заходит в одну комнату, в другую и третью. С горечью шепчет:

— И тут тэбэ нэт, и тут тэбэ нэт.

Идет дальше.

— И тут тэбэ нэт, и тут тэбэ нэт.

Начинает бегать все быстрее и быстрее.

— И тут тэбэ нэт, и тут тэбэ нэт, и тут тэбэ нэт. И тут, и тут... А-с-с-а, а-с-с-а!

\* \* \*

— Какое реальное соотношение между фунтом, рублем и долларом?

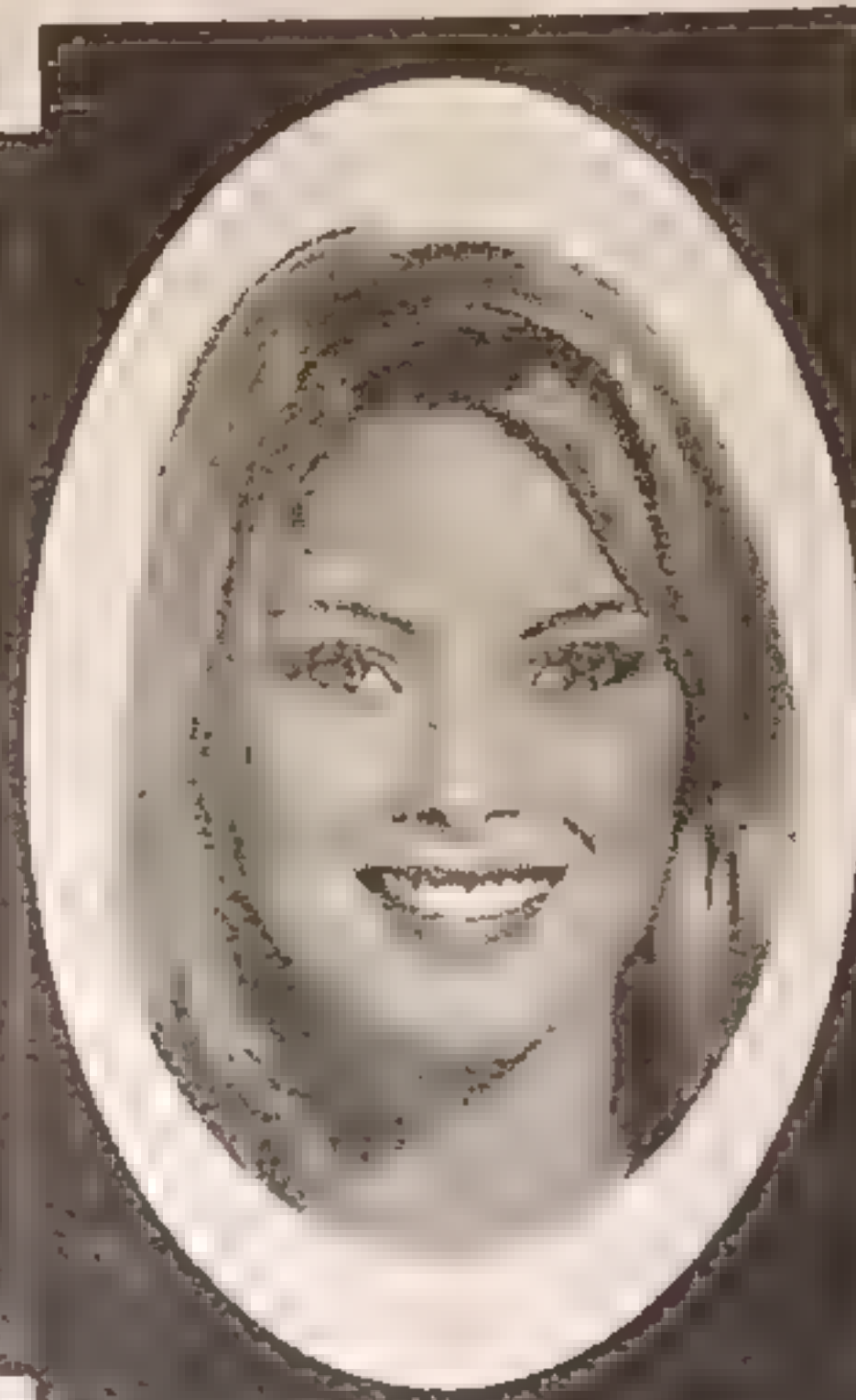
— Фунт рублей стоит доллар.



# Здесь все интересно!

# БАЛТАКОВСКАЯ

№ 37 (151), 19 сентября,  
2001 г.



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Церковь считает собаку самым похотливым животным... 2 стр.**

Священники не рекомендуют держать собак в квартире. Здесь же небольшая экскурсия в прошлое Саратова.

**Профессиональные шофера тупеют от одиночества ... 3 стр.**

Новости медицины, советы натуропатов, рецепты читателей.

**О кошках, прыщах и бриллиантах... 6 стр.**

Если вам интересна любая тема, загляните на шестую страницу.

**Если не закончили зимние заготовки ... 7 стр.**

Рецепты домашних заготовок из помидоров, баклажанов. Оригинальные

## Наши доходы

### Прожиточный минимум на бумажке

Правительством РФ установлена величина прожиточного минимума по Российской Федерации за I и II кварталы 2001 года.

В расчете на душу населения в целом по стране - 1396 рублей за I квартал и 1507 рублей за II квартал.

Для трудоспособного населения - 1513 рублей за I квартал и 1635 рублей за II квартал.

Для пенсионеров - 1064 рубля за I квартал и 1153 рубля за II квартал.

Для детей - 1405 рублей за I квартал и 1507 рублей за II квартал.

## Тарифы

### Газовики и энергатики

## Вы спрашиваете - мы отвечаем

### Мой отец был узником концлагерей

По радио слышал, что Германия начинает выплату компенсаций узникам концлагерей. Во время войны в 1941 году мой отец попал в плен и был узником концлагерей в Германии до конца войны. В результате этого мало прожил после войны. Но жива моя мать, на которой он женился до войны. Имеет ли она право на получение компенсации за отца и, если имеет, какие необходимы документы и куда их подавать?

А. Косыгин, п. Сенной.

- К сожалению, ваша мать права на получение подобной компенсации не имеет. Как разъяснила Н. Малышева, председатель правления «Фонда взаимопонимания и примирения», осуществляющего выплаты денег жертвам нацизма, в соответствии с немецким законом право на получение выплаты имеет сам узник конц-



О кошках, прыщах и бриллиантах... 6 стр.  
 Если вам интересна любая тема, загляните на шестую страницу.

**Если не закончили зимние заготовки ... 7 стр.**

Рецепты домашних заготовок из помидоров, перца, баклажанов. Оригинальные блюда для обожателей яиц.

**Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.**

**Кроссворды, анекдоты.**

## Частные объявления

### ПРОДАМ

Дом в п. Сенном, хозпостройки, погреб, летн. кухня, 13 сот. земли. Обр. п. Сенной, ул. Песчаная, 37, тел. ж/д 34-62.

2-комн. приват. квартира в п. Сенном, 4/5-эт. дома, комнаты смежные, с/у совмещ. Цена договорная. Обр. п. Сенной, ул. Спортивная, 4, тел. ж/д 31-57 после 17 часов.

Срочно 3-комн. кв. со всеми уд. в центре г. Калининска, 43 кв. м без кухни, 5 этаж, рядом школа, остановка. Недорого. Дрова, емкость 1,8 куб. м для воды. Обр. г. Калининск, ул. Советская, 11, кв. 16 или ул. Чернышевского, 38.

Дом с удобствами в с. Черкасское, есть газ, вода, 15 сот. земли. Обр. с. Черкасское, ул. Октябрьская, 68, тел. 6-13-82.

Срочно дом в с. Черкасское, 36 кв. м, летн. кухня 20 кв. м, есть газ, надворные постр., баня, 10 сот. земли, полив рядом. Деловой лес, дуб, бензопила, шифер. Цена договорная. Обр. с. Черкасское, ул. Коммунистическая, 82.

Дом дерев. в с. Сухой Отрог Балаковского р-на, надворн. постройки, 20 сот. земли. Цена 15 тыс. руб. Обр. тел. в Балакове 5-19-89.

Новый дом кирп. в с. Ст. Яблонка Хвалынского р-на, гараж, баня, постройки, 30 сот. земли. Варианты. Обр. тел. в Балакове 5-68-21 после 19 часов.

Дом в с. Девичьи горки, баня, гараж, скважина, 30 сот. земли. Обр. тел. (293) 7-21-25 вечера.

квартиры - 1635 рублей за II квартал.  
 Для пенсионеров - 1064 рубля за I квартал и 1153 рубля за II квартал.  
 Для детей - 1405 рублей за I квартал и 1507 рублей за II квартал.

## Тарифы

### Газовики и энергетики опережают инфляцию

По подсчетам «Интерфакса», с начала 1996 года до мая 2001 года тарифы на жилищно-коммунальные услуги по стране повысились на 452 процента, или в 5,5 раза, причем уровень инфляции за это время достиг лишь 346 процентов, что соответствует росту потребительских цен в 4,5 раза.

Плата за электроэнергию выросла в 5,8 раза, за газ - в 7,2 раза, за отопление - в 4,5 раза и за водоснабжение - в 5,6 раза.

## В столице

### Родил ребенка - получи деньги от главы

По инициативе главы администрации Химкинского района столицы с июля 2001 года каждой химкинской семье, в которой рождается ребенок, выплачивается три тысячи рублей, сообщает ИТАР-ТАСС. Первым восемнадцати счастливым семьям деньги вручил сам глава администрации. Далее выплаты будут начисляться Комитетом социальной защиты населения на сберегательные книжки в качестве единовременного пособия.

**новый ОТДЕЛ**  
**АВТОЗАПЧАСТИ**

на а/м «Москвич» всех модификаций  
**Богатый выбор**

Постоянным клиентам постоянные скидки  
 46 мкр-н, ул. Шевченко, 44, рынок «Променад»

Часы работы: с 9 до 18.30 ч. ежедневно,  
 воскресенье до 15 ч.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

ли она право на получение компенсации за отца и, если имеет, какие необходимы документы и куда их подавать? **А. Косыгин, п. Сенной.**

- К сожалению, ваша мать права на получение подобной компенсации не имеет. Как разъяснила Н. Малышева, председатель правления «Фонда взаимопонимания и примирения», осуществляющего выплаты денег жертвам нацизма, в соответствии с немецким законом право на получение выплаты имеет сам узник концлагерей или его наследники в том случае, если он умер после 15 февраля 1999 года.

## В редакцию пришло письмо

### Нас послали опять на север

Уважаемая «Балаковочка»! Пишут бывшие «северяне» из г. Пугачева.

Обрадовала нас заметка о повышении пенсий для нас. Мы, окрыленные, пошли в пенсионный фонд нашего города, но там узнали, что дополнения в закон «О государственных пенсиях в РФ» нас не касаются и действуют только для тех пенсионеров, которые выедут с Крайнего Севера или проживают там с 1 августа 2001 г.

Мы позвонили в Саратовский пенсионный фонд, где получили такой же ответ. Еще нам добавили, что если мы хотим получать пенсию с такими надбавками, то должны поехать на место бывшего проживания и там будут начислять пенсию согласно дополнению.

Просим через газету дать более конкретную информацию по этому вопросу.

**Группа пенсионеров, г. Пугачев.**

**От редакции.** Мы попросили прокомментировать закон, о котором говорится в письме, юриста, и он подтвердил слова работника Саратовского пенсионного фонда о том, что по этому закону повышенные коэффициенты применяются только для пенсионеров, живущих в районах Крайнего Севера или выехавших оттуда после 1 августа 2001 года.

Как нам кажется, это чудовищная несправедливость по отношению к тем пенсионерам, которые провели немалую часть своей жизни в тяжелых условиях Севера и по семейным обстоятельствам покинули его раньше принятия вышеназванного закона. Поэтому надеемся, что поднятая на страницах газеты тема получит продолжение в обращениях пенсионеров-«северян» в федеральное правительство и Госдуму с просьбой восстановить по отношению к ним социальную справедливость.



# ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

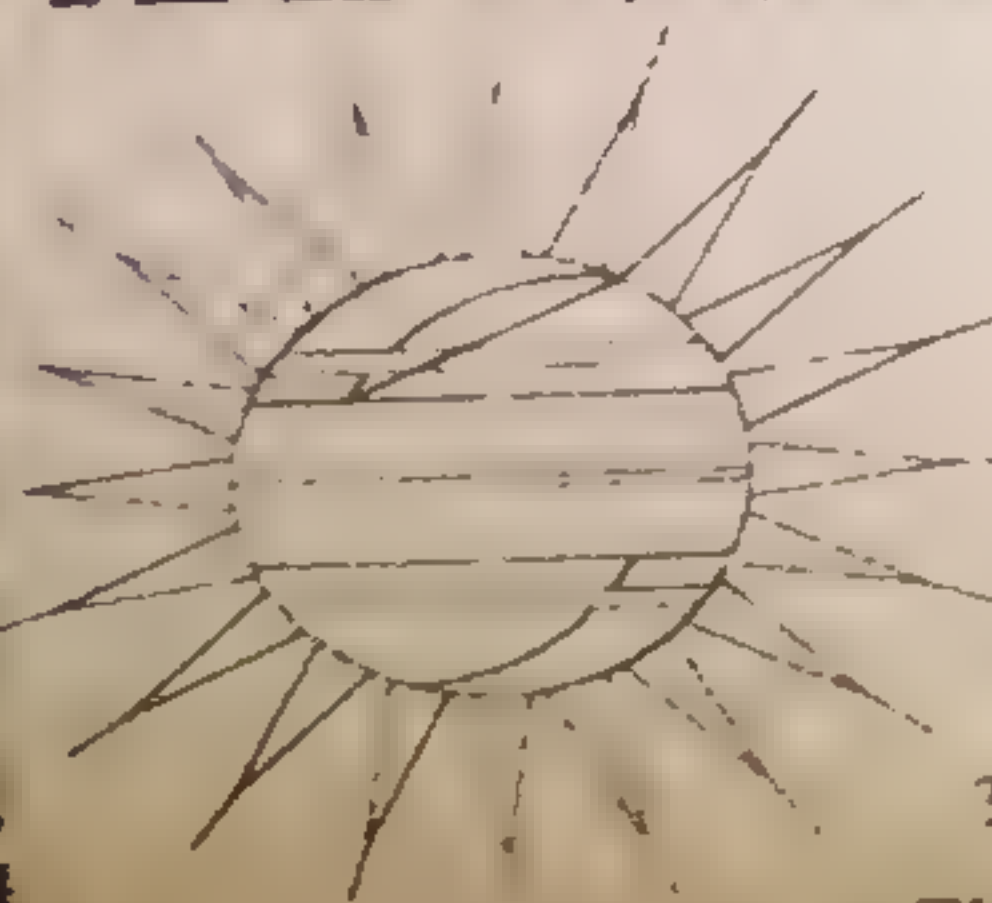
## 21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы

Этим праздником Православной церковью открывается годовой цикл великих Двенадесятых праздников. Это событие - рубеж Ветхого и Нового Заветов. Рождество Девы Марии, Пресвятой Богородицы, называют Малой, или Второй, Пречистой (первая Пречистая - Успение Пресвятой Богородицы (28 августа).

Как повествует Евангелие, у православных родителей Девы Марии (они именуются Богоотцами) до 50 лет не было детей. Однажды Иоаким ушел в пустыню, там долго и слезно молился он Богу, и наконец Ангел Господень возвестил ему, что у них с женой родится Великая Дочь, которую надлежит назвать Марией, что значит «благодать». Он вернулся домой, а вскоре у них родилась дочь, ставшая Матерью Господа. День рождения Богородицы глубоко почитается в России - именно в этот день русские воины Дмитрия Донского одержали победу на Куликовом поле.

Раньше к этому дню был приурочен всенародный Праздник урожая или осенины. Он отмечался хлебосольно и с размахом пекли разнообразные караваи, калачи, пироги и крендели.

## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



**19 сентября. Михайлов день.** Первые морозы. Михайловские утренники. День укоротился на 5 часов.

**20 сентября. Мученик Софроний.** Идет активный торг репчатым луком. Если на луке много

одежки - быть зиме холодной.

**21 сентября. Осенние Оспожинки.** Встреча осени. Праздник урожая. Пасиков день - убирают пчел с пасек.

**23 сентября. Петр-Павел-рябинники.** В этот день срывают рябину и под крышу вешают кистями. Если рябины в лесу много - осень дождливая, если же мало

24 сентября. Федора. Третья встреча осени.

## 24 сентября - день памяти прп. Феодоры

В семье Феодоры Александрийской и ее мужа царил любовь и согласие. Один богатый человек прельстился красотой Феодоры и начал всеми способами склонять ее к прелюбодеянию, но не имел успеха. Тогда он подкупил сводницу, введшую в заблуждение доверчивую Феодору, сказав, что грех, совершаемый ночью, Бог не вменяет в вину. Феодора изменила мужу, но вскоре, осознав гнусность падения, возненавидела себя. Решив принять иночество, Феодора тайно покинула семью и, переодевшись в мужской костюм, направилась к обители. Там она назвалась Феодором.

Даже опытные иноки удивлялись смирению, терпению и самоотвержению Феодоры. Ее тело, некогда оскверненное прелюбодеянием, стало видимым сосудом благодати Божией и вместилищем Святого Духа.

Нам Св. Феодора известна своим великим покаянием после допущенного ею однажды греха плотской нечистой любви. На ее примере мы видим, как тяжело загладить этот грех. Феодоре потребовались изнурительный пост, сильные слезы, перенесение разного рода бесчестий, телесных и нравственных страданий.

Ясно, что плотская незаконная любовь не есть в собственном смысле любовь, и тем не менее мир понимает ее яснее, чем христианскую, дорожит ею, увлекается ею сильнее и постоянно называет ее любовью. На самом же деле это не любовь, а человеконенавидение. Ведь такая любовь стремится не дать счастье ближнему, а осквернить его тело и душу - это смерть чести, доброго имени. Где незаконные связи - отсюда удаляется благодать Божия, бежит спокойствие совести, а наступает лишь торжество вождленной плоти. Какая же это любовь, где не только мыслят зло, но и делают незаконное, имеющие самые вредные последствия. Это бич человечества, которым люди сами себя наказывают.

### Молитва Богородице

Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословенна Ты в женах и благословен Плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

## Вопрос-ответ

*Некоторые считают, что нельзя собаку держать в доме, можно только в будке на улице. Что говорит Церковь по этому поводу?*

Отвечает о. Алексей, настоятель Успенского храма.

Здесь мы касаемся вопроса о предназначении животных и правильном отношении человека к ним. Собака предназначена Творцом к тому, чтобы охранять дом и хозяйство, чтобы помогать человеку пасти скот и добывать зверя на охоте. Поэтому нужно стараться держать собаку вне дома. Когда собаку помещают в дом, ее превращают в забаву, в игрушку и тем самым выводят из того чина, в котором ее создал Господь. Иногда собака занимает в доме место, приличное только члену семьи. Я знаю некоторые семьи, которые вместо детей заводят собак и всю свою заботу и внимание направляют на собаку. Некоторые даже рассуждают, что собака-де лучше человека, поскольку она более верна и добра, чем многие люди. Тем самым пытаются скрыть свое нежелание и неумение ладить с людьми, выслушивать от них справедливые замечания и упреки. Так чрезмерное ласкательство к животным может обернуться настоящей бедой для души человека.

По ветхозаветным представлениям собака является нечистым животным. Полностью с этим мнением, бытовавшим в древнем еврейском народе, мы согласиться не можем, ибо Господь в Своем Новом Завете заповедал не почитать чего-либо нечистым. И все же при решении вопроса, стоит или не стоит заводить собаку, мы должны учитывать, что в ней, как ни в каком другом домашнем животном, сконцентрирована похотная страсть. Недаром человека, одержимого блудным влечением, называют «кобель». Вот эта особая половая похоть и послужила одним из тех оснований, по которому древние евреи считали собаку нечистым животным. Это нужно иметь в виду особенно городским жителям, которые сосуществуют с собакой в тесной обстановке городской квартиры. Присутствие в доме столь явно выраженной похотной страсти может, к примеру, отрицательно сказаться на воспитании детей. Поэтому православные священники, не прибегая к категорическому запрету, в большинстве случаев все же стараются удержать верующих от подобного шага.



тым луком. Если на луке много одежды - быть зиме холодной.

**21 сентября. Осенние Оспожинки.** Встреча осени. Праздник урожая. Пасиков день - убирают пчел с пасек.

**23 сентября. Петр-Павел-рябинники.** В этот день срывают рябину и под крышу вешают кистями. Если рябины в лесу много - осень дождливая, если же мало - сухая.

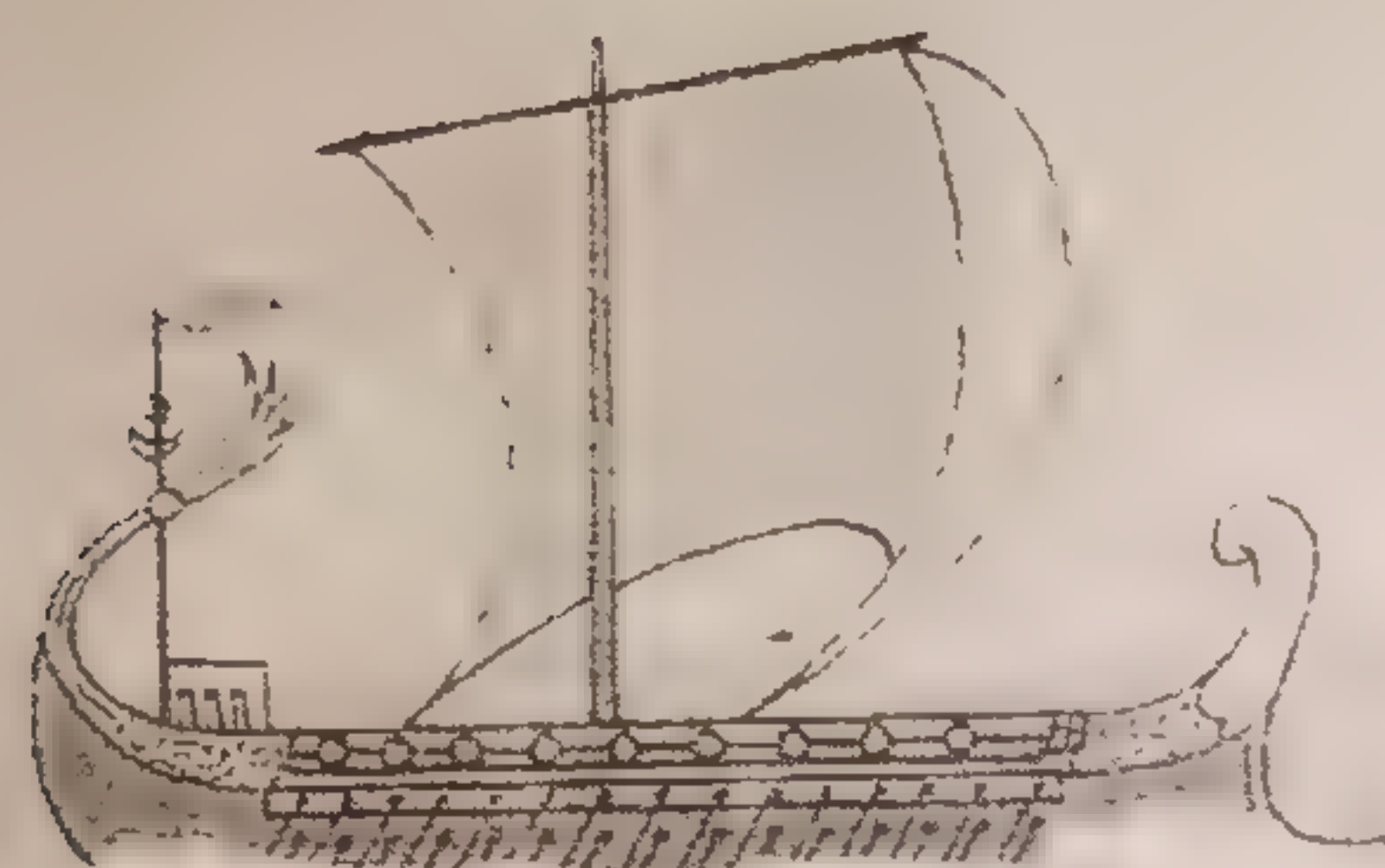
**24 сентября. Федора.** Третья встреча осени.

жество вожделенной плоти. Какая же это любовь, где не только мыслят зло, но и делают незаконные, имеющие самые вредные последствия. Это бич человечества, которым люди сами себя наказывают.

### Молитва Богородице

Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословенна Ты в женах и благословен Плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

одним из тех оснований, по которому древние саратинцы считали собаку нечистым животным. Это нужно иметь в виду особенно городским жителям, которые сосуществуют с собакой в тесной обстановке городской квартиры. Присутствие в доме столь явно выраженной похотной страсти может, к примеру, отрицательно сказаться на воспитании детей. Поэтому православные священники, не прибегая к категорическому запрету, в большинстве случаев все же стараются удерживать верующих от подобного шага.



## Экскурс в историю

Саратов был основан в 1590 году как сторожевая крепость на окраинных русских землях. Город-порт на главной реке России Волге, окружен прекрасными плодородными землями, расположен на пересечении торговых путей, соединяющих центр России с Уралом и Югом.

Через Саратов проходили купеческие караваны в Хиву, Бухару, Персию. Ежегодно здесь устраивались по 3 ярмарки, на которых торговали не только русскими, но и восточными товарами.

В конце XIX века Саратов занял первое место в России по производству и продаже зерна и муки. Слава саратовского калача шла далеко. Высококачественная мука из твердых сортов саратовской пшеницы поставлялась не только в Москву, Петербург, другие губернские города России, но и в Западную Европу, Анг-

лию. До 500 судов приходило к саратовским причалам за навигацию.

Город занимал первое место среди провинций России по привлечению иностранных капиталов в промышленность, количеству иностранных банков.

История привела в Саратов представителей многих европейских национальностей: англичан, французов, бельгийцев, немцев. Последние образовали здесь центр немцев Поволжья. До сих пор в городе сохранилось много домов-особняков в стиле провинциальный модерн, псевдоготика, московское барокко.

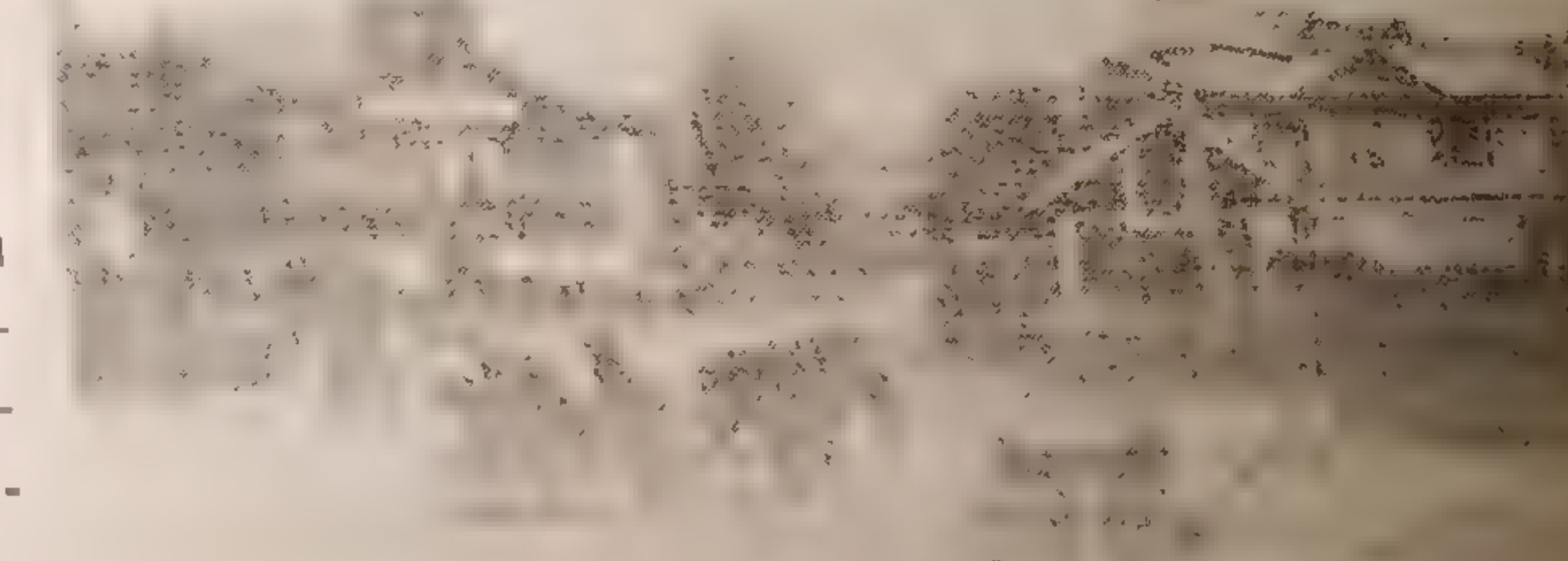
Саратов до 1917 года считался крупнейшим религиозным центром Поволжья. Здесь действовала самостоятельная епархия, епископская кафедра. По числу церквей различных конфессий Саратов занимал второе место после Санкт-Петербурга. В городе было более 70 церквей, часовен и монастырей, из которых в настоящее время действуют 5, в их числе старейший памятник архитектуры конца XVII века - Троицкий собор, который строился около 40 лет.

Конец XIX века дал мощный импульс развитию культурной жизни города, именно в это время начали работу: музыкальное училище, преобразованное позднее в консерваторию, народный драматический театр, первый русский стационарный цирк братьев Никитиных, первый в России общедоступный музей, созданный и подаренный городу внуком А.Н. Радищева - художником Боголюбовым. Музей обладает бога-

тейшей коллекцией древнерусского, западно-европейского искусства, русского авангарда и искусства советского периода. Знатоки называют его «Эрмитажем Поволжья». Саратовская консерватория - одна из немногих в России, имеющих свой орган, установленный немецкой фирмой «Зауэр».

История Саратова связана с именами выдающихся людей России: Петра I, Екатерины II, путешественника и писателя Радищева, крестьянских бунтарей Разина и Пугачева, демократа Чернышевского, саратовского губернатора, а затем премьер-министра России Столыпина, изобретателя Яблочкова, ученого-генетика Вавилова, первого космонавта Гагарина, авиаконструктора Антонова.

«Саратовский деловой вестник».



## «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.

© «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово» Тираж 12650



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Советы эскулапа

### Когда улыбку можно делать ослепительной?

*Правильный прикус - это не только красивая улыбка, но и здоровые зубы. Исправление прикуса часто необходимо и для эффективного лечения заболеваний пародонта, поскольку именно неправильный прикус - одна из основных причин заболеваний тканей, окружающих зуб.*

По статистике, около 30% населения имеют нарушения прикуса. Исправить его никогда не поздно, это можно сделать в любом возрасте. Проконсультировать ребенка у ортодонта имеет смысл в 1,5-2 года. Для детей существует ряд профилактических мер, которые помогут в дальнейшем избежать или свести к минимуму нарушения прикуса. Начиная с 6-7 лет можно приступать к активному ортодонтическому лечению с помощью различных аппаратов, главным образом съемных пластин. Такие пластинки различных конструкций позволяют исправить положение отдельных зубов и скорректировать рост челюстей. Иногда после такого лечения требуется более точная коррекция положения отдельных зубов. Для этого предназначена уже несъемная ортодонтическая техника - так называемые брекет-ы. Их устанавливают, как правило, уже на постоянные зубы, то есть начиная с возраста 10-12 лет.

### Осторожно, анальгин!

Для детей до 18 лет препараты, содержащие анальгин, должны продаваться только по рецептам врача. Такое решение еще весной принял Минздрав Российской Федерации. Многие педиатры и родители часто используют анальгин как жаропонижающее средство при острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ). Это лекарство может вызвать тяжелые поражения крови, почечек, угнетение функции костного мозга, бронхоспазм, аллергические реакции и другие опасные побочные действия. Более чем в 30 странах мира, среди которых США, Великобритания, Италия, Германия и другие

## Техника в помощи медицине

### Робот на заднем сидении

Удивительное открытие сделали петербургские исследователи: человек, регулярно сидящий за рулем автомобиля, стареет гораздо быстрее, чем положено природой.

Процесс старения имеет четко выраженные особенности. Одна из самых печальных: чем больше лет, тем хуже работают мозги — пропадает память, все труднее принять оптимальное решение в сложных ситуациях, в душе все меньше оптимизма и больше горечи.

В какой мере на этот процесс влияет работа, характер и условия труда? Знать это важно хотя бы для того, чтобы человек мог своевременно переориентироваться и чтобы разработать систему мер, которые могли бы увеличить трудовой период жизни.

Этой задачей и занялись ученые из Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии РАН. Они решили сравнить умственную работоспособность разных профессиональных групп, чтобы ответить на главный вопрос: влияют ли условия и характер работы на темпы старения?

Сравнивали две группы — водителей грузового транспорта и заводских слесарей. Группы подбирали методом «копи-пары» — по календарному возрасту, профессиональному стажу и графику работы, уровню образования, семейному положению и количеству детей. А умственную работоспособность оценивали с помощью тестов на внимание, память и мышление. И здесь начались сюрпризы. Если в группе слесарей все показатели, составляющие умствен-

ную работоспособность, снижались, как и положено, после 60 лет, то у водителей они начали ухудшаться значительно раньше. Причем в зависимости от стажа работы — чем больше стаж, тем хуже работают мозги. Если стаж составлял 20 и более лет, то умственные показатели были как у слесарей в 60. Так что ученые сделали вывод: долго за рулем сидеть нельзя, надо менять работу.

Почему так происходит, пока неясно. Возможно, от долгого одиночества — ведь водитель многие часы проводит один в кабине, и это сказывается на психике. Если так, то, возможно, сумеет помочь искусственный спутник водителя, который разработали специалисты известной фирмы IBM. Их интеллектуальный робот не только скрашивает дорогу, подбирая музыку по вкусу человека, рассказывая анекдоты или просто болтая, но и бьет тревогу, если человек начинает засыпать. А это немаловажно: ведь до 30 процентов несчастных случаев на дороге происходит по вине засыпающих водителей.

Как утверждают создатели робота, самым трудным оказалось научить его рассказывать анекдоты. Ведь чувство юмора у каждого свое. Так что для

начала робот должен определить, какие именно анекдоты нравятся сидящему за рулем человеку. Задача эта полностью не решена, ученым требуется еще 3-5 лет. Но, судя по всему, работа идет успешно, недаром IBM ведет переговоры о внедрении разработки с различными автомобильными компаниями.

А. Светланов, («РГ»)



## Новые приборы Маленький укол для важного анализа

Франция, по данным Всемирной организации здравоохранения, занимает первое место в мире по медицинскому обеспечению своих жителей.

Российские мужчины по продолжительности жизни занимают 135-е место в мире (примерно такое же место занимает и наша система здравоохра-



## Новые приборы Маленький укол для важного анализа

Известно, что каждому больному диабетом необходимо контролировать уровень сахара в крови. В последнее время появились новые средства, которые намного упрощают эту задачу. Например, глюкометр измеряет уровень сахара, анализируя реакцию глюкозы крови со специальным ферментом. Первые приборы такого типа хотя и освободили диабетиков от постоянного посещения поликлиник, все же имели ряд недостатков. На одну процедуру требовалось около двух минут, кроме того, они анализировали большую каплю крови, что делало процедуру болезненной. Современные глюкометры меньше по размеру, а время проведения анализа всего 25 секунд.

Особенно удобны глюкометры нового поколения. Достаточно сделать маленький прокол и поднести к коже тест-полоску, и она сама впитает необходимый для анализа объем крови. Уже нет необходимости соблюдать особую точность при нанесении капли крови, что особенно важно для детей и пожилых людей.

В последнее время появились сенсорные приборы, которые основаны на электрохимическом методе. Но они распространены еще не так широко, поскольку значительно дороже. На их показания могут влиять температура и влажность окружающего воздуха.

Стоимость приборов колеблется в зависимости от типа прибора и страны-производителя. Но потребность в них и объемы продаж растут с каждым днем. Ведь в среднем анализ крови на сахар больному необходимо проводить четыре раза в день — перед каждым приемом пищи и перед сном. А в некоторых случаях глюкометры просто незаменимы:

- когда нет возможности пользоваться визуальными тест-полосками, при ослабленном зрении, нарушенном цветовосприятии, в пожилом возрасте;
- в критической ситуации, когда ухудшение самочувствия требует ускоренного анализа содержания сахара в крови;
- при любом недомогании, чтобы выявить его причину;
- при воспалительных заболеваниях — ведь, например, при простудах сахар повышается стопроцентно;
- в поездках, когда возникает необходимость в срочном анализе;
- при физических нагрузках, чтобы контролировать уровень сахара в крови.

О. Дереш.

Франция, по данным Всемирной организации здравоохранения, занимает первое место в мире по медицинскому обеспечению своих жителей.

Российские мужчины по продолжительности жизни занимают 135-е место в мире (примерно такое же место занимает и наша система здравоохранения), а женщины — 100-е. В нашей стране среднестатистический представитель «сильного» пола не успевает отметить даже 60-летие, расставаясь с жизнью примерно на полтора десятка лет раньше, чем мужчины из других цивилизованных стран.

## Из рецептов народной медицины

### Если кашель не унимается

Отварить 100 г сухих плодов инжира в двух стаканах горячей воды (кипятить 5-10 минут), дать настояться 3 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Чтобы мокрота отходила лучше, можно этот отвар сделать на молоке.

Также 2 столовые ложки растертого чеснока смешать со 100 г натурального сливочного масла и втирать смесь в подошвы ног на ночь.

### Травка от толстого живота

Для похудения при избыточном весе хорошо попробовать такой сбор: *кора крушины - 60 г, корень одуванчика - 20 г, семена петрушки - 20 г, плоды фенхеля - 20 г, листья мяты - 20 г.*

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2 стакана утром до еды.

При ожирении рекомендуют также ягоды крыжовника - по 100 г 2-3 раза в день до еды.

А. Светланов, ("РГ")

гин, должны продаваться только по рецептам. Такое решение еще весной принял Минздрав Российской Федерации. Многие педиатры и родители часто используют аналгин как жаропонижающее средство при острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ). Это лекарство может вызвать тяжелые поражения крови, почек, угнетение функции костного мозга, бронхоспазм, аллергические реакции и другие опасные побочные действия. Более чем в 30 странах мира, среди которых США, Великобритания, Италия, Германия и другие, аналгин и содержащие его препараты запрещены или их применение резко ограничено и находится под строгим контролем. Специалисты Российской Ассоциации педиатрических научных центров рекомендуют держать в домашней аптечке более безопасный парацетамол.

## Травы в чайной ложке (в граммах в сухом виде)

Соцветия бузины черной — 2,5;	соцветия боярышника — 2,5;
соцветия липы — 1,6;	кора дуба — 5;
соцветия ноготков — 5;	кора калины — 5;
соцветия ромашки — 1,3;	кора крушины — 5;
соцветия тысячелистника — 3,7;	корень алтея — 2;
трава водяного перца — 5;	корень одуванчика — 5;
трава горца почечуйного — 5;	корень солодки — 5;
трава горца птичьего — 2,5;	корень конского шавеля — 5;
трава душицы — 2,5;	корень девясила — 8;
трава зверобоя — 3,3;	корень кровохлебки — 2;
трава пастушьей сумки — 2,5;	корень валерианы — 4;
трава полыни горькой — 2,5;	кукурузные рыльца — 1,7;
трава сушеницы топяной — 2,5;	лист барбариса — 5;
трава тысячелистника — 3,7;	лист брусники — 1,5;
трава фиалки трехцветной — 2,5;	лист крапивы — 2,5;
трава хвоща полевого — 2,5;	лист мать-и-мачехи — 2,5;
трава череды трехраздельной — 1,5;	лист мяты перечной — 2,5;
лист трилистника водяного — 5;	лист подорожника — 2,5;
лист шалфея — 2,5;	лист толокнянки — 5.
плод аниса — 7,5;	
плод боярышника — 7,5;	
плод калины — 2,5;	
плод можжевельника — 5;	
плод тмина — 5;	
плод укропа огородного — 2,5;	
плод фенхеля — 2,5;	
плод черемухи — 5;	
плод шиповника — 5;	
почки березовые — 10;	
почки сосновые — 5;	
соплодия ольхи — 2,5;	





# ТВ-программа

## Понедельник 24 сентября ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 «Земля любви».  
10.20 Н.Олялин в фильме «Мировой парень».  
11.50 Библиомания.  
12.15 И.Ясулович в фильме «Жил отважный капитан».  
14.05 Добрый день.  
15.15 Возможно все.  
15.30 Звездный час.  
15.55 Сериал «Цыган».  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 С легким паром!  
19.00 «Земля любви».  
20.00 Жди меня.  
21.00 Время.  
21.30 «Пятый угол».  
22.40 Независимое расследование.  
0.35 Э.Робертс в боевике «16-й отдел».

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Мультфильм.  
9.15 Худ. фильм «Дети понедельника».  
11.00 Вести.  
11.30 Фитиль.  
11.55 «Марсейка, 12».  
\*13.30 «КоМод».  
14.00 Вести.  
14.30 «Шальные деньги».  
15.20 «Дикий ангел».  
16.20 «FM и ребята».  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 «Включайтесь!»  
\*18.10 Лотерейный календарь.  
\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.

\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 М.Райан и Т.Хэнкс в фильме «Неспящий в Сиэттле».  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Спорт за неделю.  
0.45 Ж.Габен в детективе «Тайна фермы Мессе».

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
8.50 Чистосердечное признание.  
9.20 Служба спасения.  
10.25 Намедни.  
11.40 Куклы.  
12.25 «Братья Рико». 1-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.50 Просто Марина.  
16.30 «Салон красоты».  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 «Дальнобойщики».  
21.00 Алчность.  
22.00 Сегодня.  
22.55 «Скорая помощь».  
0.05 Сегодня.  
0.30 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
10.00 Национальный интерес.  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
Профилактические работы.  
18.00 События.  
19.00, 20.00, 0.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.50 Особая папка.  
21.25 «По долгу службы: бремя славы». Криминальный боевик.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Навеки золотые. «Christie».

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.10 День за днем.  
11.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
11.25 «Один из тирнадцати». Комедия.  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером». Сериал.  
15.25 Дорожный патруль.  
15.35 Телемагазин.

15.50 «100 чудес света».  
«Большие панды: последнее убежище».  
17.35, 19.45 «Бандитский Петербург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 Чемпионат России по хоккею с шайбой. «Спартак» - «Салават Юлаев».

## Ren-TV

7.00, 17.30 «Икс-мен».  
7.30, 17.00 «Кот по имени Ик».  
8.00, 16.00 «Таинственные рыцари Тир На Ног». Сериал.  
8.30, 16.30 «Мурашки».  
9.00, 13.00  
9.15, 0.30 Телеспецназ.  
9.30 Мир спорта глазами «Жиллетт».  
10.00 Комедия «Зануда и киллер».  
12.05 Военная тайна.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.15 Телемагазин.  
13.45 REN TV - 10 лет.  
15.00 «Секретные материалы».  
18.00 «Чертенок». Сериал.  
19.00, 0.00 Обзорение.  
19.30 Случайный свидетель.  
20.00 «Симпсоны».  
20.30 Фантастический боевик

«Пещерные врата».  
22.40 «NEXT». Сериал.  
0.45 Футбольный курьер

## СТС/ТТВ

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30 Саратовское времечко.  
8.00 «Беверли Хиллз 90210».  
9.00, 15.00 «Приключения Вуди и его друзей».  
9.30, 20.00 «Охотники за древностями».  
10.30 Худ. фильм «Будни уголовного розыска».  
13.00 Давайте жить отлично!  
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
14.00 «Частный детектив Магnum».  
15.30 «Джонни Браво».  
16.00 «Супермен».  
16.30 «Сильвестр и Твити».  
17.00 «Удивительные странствия Геракла».  
18.00 Первое свидание.  
18.30, 23.30 «Чудеса науки».  
19.00 Музыкальный календарь.  
21.00 Худ. фильм «Нечто из космоса -2».  
0.00 «Star trek - Звездный путь». Сериал.  
1.00 Канал QP.  
1.30 Комедия «Веселая компания».

## Вторник 25 сентября ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 «Земля любви».  
10.15 Приключенческий фильм «Мерседес» уходит от погони».  
11.45 Ералаш.  
11.50 Библиомания.  
12.15 Детектив «Убийство в Саншайн-Менор».  
14.05 Добрый день.  
15.15 Один дома.  
15.30 Царь горы.  
15.55 «Цыган». 2-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Русский экстрим.  
19.00 «Земля любви».  
20.00 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.30 «Пятый угол».  
22.40 Док. сериал «Лубян-23.30 Ночное «Время».  
0.05 Цивилизация.  
0.35 М.Глузский и Л.Удовин в комедии «Мужчина и три женщины».

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Мультфильм.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 Моя семья.  
10.10 Диалоги о животных.  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».  
12.25 «Возвращение в Эдем». Сериал.  
\*13.30 «КоМод».  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
\*17.30, 20.30 Новости.  
\*17.35 Для школьников. «Не за тридевять земель».  
\*18.10 Поэт Алла Рудякова.  
\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
20.55 Р.Гир, Л.Тайлер, Х.Хант и Л.Дерн в фильме «Доктор Ти и его женщины».  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.

23.45 Ч.Шин в комедии «Трое в дороге».

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
8.50 «Дальнобойщики».  
10.25 Большой секрет для маленькой компании.  
11.25 Путешествия натуралиста.  
12.25 «Братья Рико». 2-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.30 «Салон красоты».  
17.40, 22.55 «Скорая помощь».  
18.40 Криминал.  
19.50 Футбол. Лига чемпионов. «Спартак» (Москва) - «Бавария» (Мюнхен).  
22.00, 0.00 Сегодня.  
0.25 Гордон.  
2.00 Футбол. Лига чемпионов. «Департиво» (Испания) - «Манчестер Юнайтед» (Англия).

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
10.10 Особая папка.  
10.40 Телемагазин.

11.00, 14.00 События.  
11.15, 23.45 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 «Уроки русского». А.Куприн «Яма».  
12.35 Момент истины.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
15.20 Как добиться успеха.  
16.30 Ступеньки.  
17.00, 20.00, 23.00 События.  
17.15 «Московские хроники». Валентин Гафт.  
17.45 Я - мама.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 «Опаленные сердца».  
22.20 «История Крестного отца». Мини-сериал.  
23.15 Времечко.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.50 «Отряд по борьбе с мафией». Сериал.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.00, 11.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
9.25 Вы очевидец.  
10.20 Один день.  
11.25 «Чингачгук, Большой Змей». Худ. фильм.  
13.05, 15.35 Телемагазин.  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес».

жес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером».  
15.25 Дорожный патруль.  
15.50 «100 чудес света». «Великий перелет».  
17.35, 19.45 «Бандитский Петербург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.30 Тушите свет.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Олег Иванович и другие». 1-я серия.  
0.45 Дорожный патруль  
23.40 «Тарантелла». Триллер.

## Ren-TV

7.00, 17.30 «Икс-мен».  
7.30, 17.00 «Кот по имени Ик».  
8.00, 16.00 «Таинственные рыцари Тир На Ног».  
8.30, 16.30 «Мурашки».  
9.00, 13.00 Новости.  
9.15, 0.30 Телеспецназ.  
9.30 Футбольный курьер.  
10.00 Фантастический боевик «Пещерные врата».  
12.10 1/52.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.15 Телемагазин.  
13.45 REN TV — 10 лет.  
14.55 «NEXT». Сериал.  
18.00 «Чертенок». Сериал.  
19.00, 0.00 Обзорение.  
19.30 Случайный свидетель.  
20.00 «Симпсоны».  
20.30 Драма «Партия в шахматы».

ты».  
22.50 «NEXT». Сериал.  
0.45 Драма «Король бильярда».

## СТС/ТТВ

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 «Беверли Хиллз 90210».  
9.00, 15.00 «Приключения Вуди и его друзей».  
9.30 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Нечто из космоса -2».  
13.00 «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магnum». Сериал.  
15.30 «Джонни Браво».  
16.00 «Супермен».  
16.30 «Сильвестр и Твити».  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Шоу-бизнес.  
18.30, 23.30 «Чудеса науки»  
19.00 Гость в студии «Саратовского времечка».  
19.20 Музыкальный календарь.  
20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
21.00 Х/ф «Дрожь земли»  
0.00 «Star trek - Звездный путь». Сериал.  
1.00 Канал QP.  
1.30 «Веселая компания».



23.30 Док. сериал «Лубян-  
ка».  
23.30 Ночное «Время».  
0.05 Цивилизация.  
0.40 М.Глузский и Л.Удови-  
ченко в комедии «Мужчина  
для молодой женщины».

## Среда 26 сентября ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе  
утро».  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 «Земля любви».  
10.15 «Пятый угол».  
11.20 Русский экстрим.  
11.50 Библиомания.  
12.15 А.Пороховщиков в де-  
тективе «Ринг».  
14.05 Добрый день.  
15.15 Семь бед - один от-  
вет.  
15.30 Программа «100%».  
15.55 «Цыган». 3-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Смехопанорама.  
19.00 «Земля любви». Сери-  
ал.  
20.00 Кто хочет стать мил-  
лионером?  
21.00 Время.  
21.30 «Пятый угол». Сериал.  
22.40 Как это было. Захват  
заложников в г.Орджоникид-  
зе. 1988 год.  
23.30 Ночное «Время».  
0.05 Формула власти. Пре-  
зидент Азербайджана Гей-  
дар Алиев.  
0.40 Приключенческий  
фильм «Новые Робинзоны».

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».

\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
20.55 Р.Гир, Л.Тайлер,  
Х.Хант и Л.Дерн в фильме  
«Доктор Ти и его женщины».  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.

6.45 Православный кален-  
дарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 Моя семья.  
10.10 Диалоги о животных.  
11.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».  
12.25 «Возвращение в  
Эдем». Сериал.  
\*13.30 «КоМод».  
14.00 Вести.  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Фильмы и программы  
— призеры фестиваля «Те-  
леПрофи».  
\*18.00 Спрос.  
\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Ш.Стоун, У.Болдуин и  
Т.Беренджер в фильме  
«Щепка».  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 «Золотая маска-2001».  
Церемония вручения наци-  
ональной театральной премии.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00,

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магда-  
лены». Сериал.  
10.10 Особая папка.  
10.40 Телемагазин.

### ТВЦ

16.00, 19.00 Сегодня.  
8.50 Очная ставка.  
9.20 Дневник Лиги чемпио-  
но.  
11.30 Среда.  
12.20 «Где ты был, Одис-  
сей?». 1-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.30 «Салон красоты».  
17.40 «Скорая помощь».  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 «Дальнобойщики».  
21.00 Алчность.  
22.00 Сегодня.  
22.35 Футбол. Лига чемпио-  
нов. «Рома» (Италия) — «Ло-  
комотив» (Москва).  
0.50 Гордон.  
2.20 Футбол. Лига чемпио-  
нов. «Ливерпуль» (Англия) —  
«Динамо» (Киев).

### ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магда-  
лены». Сериал.  
10.10 Квадратные метры.  
10.25 Москва за нами...  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 «Уроки русского».  
А.Куприн. «Яма».  
12.30 «Без права на любовь».  
Сериал.

6.45 Дорожный патруль.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.00, 11.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
9.25 Вы очевидец.  
10.20 Один день.  
11.25 «Чингачгук. Большой  
Змей». Худ. фильм.  
13.05, 15.35 Телемагазин.  
13.20 «Детектив Нэш Брид-  
жес».

13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
Сериал.  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 «Верните Рекса», «Я  
нарисую солнце». Мульт-  
фильмы.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московские хроники.  
17.45 «Полет над «Гнездом  
глухаря».  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой  
Москвы.  
20.40 Секретные материалы.  
21.05 «Опаленные сердца».  
Сериал.  
22.15 «История Крестного  
отца». Сериал.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.50 «Отряд по борьбе с ма-  
фией». Сериал.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.00, 11.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
9.35 Дачники.  
10.00 Телемагазин.  
10.20 Просто звери.  
11.25 «Анатомия любви». Пси-  
хологическая мелодрама.  
13.05 Телемагазин.  
13.20 «Детектив Нэш Брид-  
жес». Сериал.

\*18.10 «Точка зрения Жири-  
новского». Видеофильм.  
\*18.30 «Губерния». Инфор-  
мационная программа.  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Ю.Беляев в многосе-  
рийном худ. фильме «Се-  
мейные тайны».  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Э.Робертс в остросю-  
жетном фильме «Законник».  
1.35 Кинескоп.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00,  
16.00, 19.00 Сегодня.  
8.50 «Дальнобойщики». Се-  
риал.

10.00 «Фантастический боевик  
«Пещерные врата».  
12.10 1/52.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.15 Телемагазин.  
13.45 REN TV — 10 лет.  
14.55 «NEXT». Сериал.  
18.00 «Чертенок». Сериал.  
19.00, 0.00 Обзорение.  
19.30 Случайный свидетель.  
20.00 «Симпсоны».  
20.30 Драма «Партия в шахма-  
ты».

14.20 «Женщина с характе-  
ром». Сериал.  
15.25 Дорожный патруль.  
15.35 Телемагазин.  
15.50 «100 чудес света». «Бро-  
дяги океана».  
17.35 «Бандитский Петер-  
бург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
19.55 «Женщина русского лей-  
тенанта».  
21.30 Тушите свет.  
21.45 «Улица разбитых фона-  
рей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Олег Иванович и дру-  
гие». 2-я серия.  
0.45 Дорожный патруль.

### Ren-TV

7.00, 17.30 «Икс-мен».  
7.30, 17.00 «Кот по имени Ик».  
8.00, 16.00 «Таинственные ры-  
цари Тир На Ног».  
8.30, 16.30 «Мурашки».  
9.00, 13.00 Новости.  
9.15, 0.30 Телеспецназ.  
9.30, 20.00 «Симпсоны».  
10.00 Драма «Партия в шахма-  
ты».  
12.30 Случайный свидетель.  
13.15 Телемагазин.  
13.45 REN TV - 10 лет.  
14.55 «NEXT». Сериал.  
18.00 «Чертенок». Сериал.  
19.00, 0.00 Обзорение.  
19.30 Случайный свидетель.  
20.30 Боевик «Огненные бра-  
тва».

18.30, 23.30 «Чудеса науки».  
19.00 Гость в студии «Сара-  
товского времечка».  
19.20 Музыкальный кален-  
дарь.  
20.00 «Охотники за древности-  
ми». Сериал.  
21.00 Х/ф «Дрожь земли».  
0.00 «Star trek - Звездный  
путь». Сериал.  
1.00 Канал QP.  
1.30 «Веселая компания».

22.35 «NEXT». Сериал.  
0.45 Мелодрама «Маленькая  
принцесса».

### СТС/ТТВ

7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕ-  
КОМ. Новости.  
8.00 «Беверли Хиллз 90210».  
Сериал.  
9.00, 15.00 «Приключения Вуди  
и его друзей». Мультсериал.  
9.30, 20.00 «Охотники за дре-  
вностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Дрожь зем-  
ли».  
13.00 «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Маг-  
нум». Сериал.  
15.30 «Джонни Браво».  
16.00 «Супермен».  
16.30 «Сильвестр и Твити».  
17.00 «Удивительные стран-  
ствия Геракла». Сериал.  
18.00 СВ-шоу.  
18.30, 23.30 «Чудеса науки».  
19.00 Музыкальный календарь.  
21.00 Худ. фильм «Войны буду-  
щего».  
0.00 «Star trek - Звездный путь».  
Сериал.  
1.00 Канал QP.  
1.30 Комедия «Веселая компа-  
ния».  
дело детектива Гаррисона».  
0.00 «Star trek - Звездный путь».  
Сериал.  
1.00 Канал QP.  
1.30 «Веселая компания».

## Четверг 27 сентября ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе  
утро».  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 «Земля любви».  
10.15 «Пятый угол». Сериал.  
11.20 Смехопанорама.  
11.50 Библиомания.  
12.15 С.Никоненко и Л.Поли-  
шук в фильме «Если мо-  
жет, прости...».  
13.55 Добрый день.  
15.15 Что да как.  
16.30 ЮСАП.  
17.00 Ералаш.  
18.00 «Цыган». 4-я серия.  
19.00 Большая стирка.

18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сами с усами.  
19.00 «Земля любви».  
20.00 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.30 «Каменская: Стечение  
обстоятельств». 1-я серия.  
22.40 Человек и закон.  
23.30 Ночное «Время».  
0.05 Премьера авторской  
программы Сати Спивако-  
вой.  
0.35 Реальная музыка.  
1.05 Н.Нолт в триллере  
«Скорбь».

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви». Се-  
риал.  
6.45 Православный кален-  
дарь.

\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.35 Открытая таможня.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 Моя семья.  
10.10 Вокруг света.  
11.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».  
12.25 «Возвращение в  
Эдем». Сериал.  
\*13.30 «КоМод». Компания  
Модников.  
14.00 Вести.  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Смешанный жанр.

6.00, 10.00, 12.00, 14.00,  
16.00, 19.00 Сегодня.  
8.50 «Дальнобойщики». Се-  
риал.

10.25 Ох, уж эти дети!  
11.00 Без рецепта.  
11.25 Я и моя собака.  
12.25 «Где ты был, Одис-  
сей?». 2-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.45 «Гладиатор по найму».  
Худ. фильм.  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 «Дальнобойщики».  
21.00 Внимание! Розыск!  
22.00 Сегодня.  
22.55 Совершенно секретно.  
0.00 Сегодня.  
0.25 Гордон.

### ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.

9.10 «Тихие страсти «Магда-  
лены». Сериал.  
10.10 Спешите делать доб-  
ро.  
10.25 Москва за нами...  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 «Уроки русского».  
А.Куприн «Яма».  
12.30 «Без права на лю-  
бовь». Сериал.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
Сериал.  
16.30 Команда на Марс.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московские хроники.  
17.45 Телевизионная эколо-  
гическая служба.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой



Москва.

20.40 Версты.  
21.15 «Опаленные сердца».  
22.25 «История Крестного отца». Сериал.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.50 «Отряд по борьбе с мафией». Сериал.

## ТВ-6

Утренние профилактические работы.  
15.00 Сейчас.

15.25 Дорожный патруль.  
15.35 Телемагазин.  
15.50 «100 чудес света».  
«Обитатели мангровых зарослей».  
17.00, 19.00, 21.00 Сейчас.  
17.35 «Идеальная пара».  
18.40 Дорожный патруль.  
19.40 Глас народа.  
21.30 Тушите свет.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Олег Иванович и другие». 3-я серия.  
0.45 Дорожный патруль.

## Ren-TV

7.00, 17.30 «Икс-мен».  
7.30, 17.00 «Кот по имени Ик».  
8.00, 16.00 «Таинственные рыцари Тир На Ног».  
8.30, 16.30 «Мурашки».  
9.00, 13.00 Новости.  
9.15, 0.30 Телеспецназ.  
9.30, 20.00 «Симпсоны».  
10.00 Боевик «Огненные братья».  
12.00 Несчастный случай.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.15 Телемагазин.  
13.45 REN TV - 10 лет.  
14.50 «NEXT», Сериал.

18.00 «Чертенюк». Сериал.  
19.00, 0.00 Обзорение.  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Геометрия красоты.  
20.30 Трагикомедия «Полицейские и воры».  
22.40 «NEXT». Сериал.  
0.45 Комедия «Семь соблазнов».

## СТС/ТТВ

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 «Бeverли Хиллз 90210». Сериал.

9.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
9.30, 20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Огни Святого Эльма».  
13.00, 23.30 Комедия «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магнум». Сериал.  
15.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
15.30 «Джонни Bravo». Мультсериал.  
16.00 «Супермен». Мультсериал.

16.30 «Сильвестр и Твити» Мультсериал.  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Молодожены.  
18.30 Комедийный квартет.  
19.00 Саратовское времечко.  
19.20 Музыкальный календарь.  
21.00 Худ. фильм «Батарейки в комплект не входят».  
0.00 «Star trek - Звездный путь». Сериал.  
1.00 Магия моды.  
1.30 Комедия «Веселая компания».  
2.00 Канал QP.

## Пятница 28 сентября ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00 Новости.  
9.15 «Земля любви». Сериал.  
10.15 «Пятый угол». Сериал.  
11.20 Сами с усами.  
11.50 Библиомания.  
12.15 Остросюжетный фильм «На муромской дорожке».  
14.00 Добрый день.  
15.20 «Волшебный портрет». Худ. фильм.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Док. детектив «Вьетнамское подполье в Москве». Дело 2001 года.  
19.00 «Земля любви». Сериал.  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.30 «Каменская: Стечение обстоятельств». 2-я серия.  
22.35 Неземной боевик «Чужой - 3».  
0.45 Ночные новости.  
1.05 П.Устинов в комедии «Стиснув зубы».

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви». Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.35 Тысяча и один день.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 Моя семья.  
10.10 Вокруг света.  
11.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара». Сериал.  
12.25 «Возвращение в Эдем». Сериал.  
\*13.30 «Очечник». Программа для пожилых и не только.  
14.00 Вести.  
14.30 Комедия «Невеста из Парижа».  
16.20 «Простые истины». Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Фильмы и программы — призеры фестиваля «ТелеПрофи».  
\*18.00 Экспромт.  
\*18.30 «Губерния». Информационная программа.  
\*18.50 Разговор начистоту.

19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 «Семейные тайны». Сериал.  
22.05 «Это несерьезно». Музыкальные пародии Игоря Угольников.  
0.05 Ф.Уайтекер в фильме «Пес призрак. Путь Самурая».

## НТВ

6.00, 10.00, 14.00 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
8.50 «Дальнобойщики».  
10.25 В поисках утраченного.  
11.20 Квартирный вопрос.  
12.20 «Где ты был, Одиссей?». 3-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.30 «Гараж». Худ. фильм.  
18.35 Криминал.  
19.00 Сегодня.  
19.40 Свобода слова.  
21.10 Криминальная Россия.  
«Доктор Смерть». 1-я серия.  
22.45 Женский взгляд.  
23.30 «9 1/2 недель». Худ. фильм.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магда-

лены». Сериал.  
10.10 Секретные материалы.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 «Уроки русского». А.Куприн «Яма».  
12.30 «Без права на любовь».  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
16.30 Мультфильмы.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московские хроники.  
17.45 Горько!  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.35 «Нарушенные обеты». Криминальная мелодрама.  
22.35 Детектив-шоу.  
23.20 Времечко.  
23.50 Петровка, 38.  
0.05 События.  
0.25 Русский век.  
1.05 «Орел или решка». Комедия.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.00, 11.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
9.25 Глас народа.  
10.40 Телемагазин.  
11.25 «Две ночи с Клеопатрой». Комедия.  
12.55 Телемагазин.  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером». Сериал.

15.25 Дорожный патруль.  
15.35 Телемагазин.  
15.50 «100 чудес света». «Пример мужества - история Нормана».  
17.35 «Идеальная пара».  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Сейчас.  
19.50 «Нравы».  
21.00 Сейчас.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
22.55 «Один восемь семь». Триллер.  
1.15 Дорожный патруль.

## Ren-TV

7.00, 17.30 «Икс-мен».  
7.30, 17.00 «Кот по имени Ик».  
8.00, 16.00 «Таинственные рыцари Тир На Ног».  
8.30, 16.30 «Мурашки».  
9.00 Новости.  
9.15 Телеспецназ.  
9.30, 20.00 «Симпсоны».  
10.00 «Полицейские и воры». Трагикомедия.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.00 Новости.  
13.15 Телемагазин.  
13.45 REN TV - 10 лет.  
14.50 «NEXT» Сериал.  
18.00 «Чертенюк». Сериал.  
19.00 Обзорение.  
19.30 Ювента-клуб.  
19.45 Маленькая страна.  
20.30 «Кровавая Луна». Боевик.  
22.40 «Секретные материалы».  
23.50 «ПРОклятый космос».

Док. фильм.  
0.30 Телеспецназ.  
0.45 Комедия «Сладкий фильм».

## СТС/ТТВ

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 «Бeverли Хиллз 90210». Сериал.  
9.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
9.30 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Батарейки в комплект не входят».  
13.00 Комедия «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магнум». Сериал.  
15.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
15.30 «Джонни Bravo».  
16.00 «Супермен».  
16.30 «Сильвестр и Твити».  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Скрытая камера.  
18.30 Полное мамаду!  
19.00 Музыкальный календарь.  
20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Консьерж».  
23.30 Осторожно, модерн -2.  
0.00 Худ. фильм «Сети зла».  
2.30 Канал QP.

## Суббота 29 сентября ОРТ

6.00 Новости.  
6.30 События.  
6.55 События.  
7.00 События.  
7.15 События.  
7.30 События.  
7.45 События.  
8.00 События.  
8.15 События.  
8.30 События.  
8.45 События.  
9.00 События.  
9.15 События.  
9.30 События.  
9.45 События.  
10.00 События.  
10.15 События.  
10.30 События.  
10.45 События.  
11.00 События.  
11.15 События.  
11.30 События.  
11.45 События.  
12.00 События.  
12.15 События.  
12.30 События.  
12.45 События.  
13.00 События.  
13.15 События.  
13.30 События.  
13.45 События.  
14.00 События.  
14.15 События.  
14.30 События.  
14.45 События.  
15.00 События.  
15.15 События.  
15.30 События.  
15.45 События.  
16.00 События.  
16.15 События.  
16.30 События.  
16.45 События.  
17.00 События.  
17.15 События.  
17.30 События.  
17.45 События.  
18.00 События.  
18.15 События.  
18.30 События.  
18.45 События.  
19.00 События.  
19.15 События.  
19.30 События.  
19.45 События.  
20.00 События.  
20.15 События.  
20.30 События.  
20.45 События.  
21.00 События.  
21.15 События.  
21.30 События.  
21.45 События.  
22.00 События.  
22.15 События.  
22.30 События.  
22.45 События.  
23.00 События.  
23.15 События.  
23.30 События.  
23.45 События.  
0.00 События.  
0.15 События.  
0.30 События.  
0.45 События.  
1.00 События.  
1.15 События.  
1.30 События.  
1.45 События.  
2.00 События.  
2.15 События.  
2.30 События.  
2.45 События.  
3.00 События.

21.35 Б.Уиллис в боевике «Крепкий орешек».  
0.00 Триллер Б.Де Пальмы «Военные потери».

## РТР

6.45 Диалоги о рыбалке.  
7.10 «Тарзан. История приключений». Сериал.  
8.00 Телепузики.  
8.25 Папа, мама, я — спортивная семья.  
9.10 Золотой ключ.

## НТВ

6.00, 10.00, 14.00 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
8.20 Улица Сезам.  
8.45 Женский взгляд.  
9.20 Без рецепта.  
10.15 Чистосердечное признание.  
10.50 Большие родители.  
11.20 Квартирный вопрос.  
12.25 «Убийство свидетелей». Худ. фильм.  
14.05 Мультфильмы.

12.55 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. «Динамо» (Москва) - «Северсталь» (Череповец). (В перерыве - События).  
15.30 «Юли Леско». Сериал.  
17.20 Антимония.  
19.00 «Пятнадцатое послание». Сериал.  
20.00 Постскриптум.  
20.55 «Дело вкуса». Психологическая драма.  
22.55 События.  
23.10 ХОРОШО, Быков.

бург». Сериал.  
21.00 Итого.  
21.30 «Живет такой парень». Киноповесть.  
23.25 Дорожный патруль.  
23.40 «Письма убийцы». Триллер.

## Ren-TV

7.45 Музыкальный канал.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 «Симпсоны». Мультсериал.  
9.00 «Инспектор Гаджет».

22.10 Боевик «Железный орел-3: асы в бою».  
0.25 «Стремный городок Сауз Парк». Сериал.  
0.55 Музыкант.

## СТС/ТТВ

7.30 Худ. фильм для детей «Кашей Бессмертный».  
9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 «Табалуга» Мультсериал.



## Суббота 29 сентября

### ОРТ

8.00 Новости.  
8.10 Слово пастыря.  
8.25 Зов джунглей.  
8.50 Ералаш.  
9.05 Эх, Семеновна!  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Смехопанорама.  
10.45 Смак.  
11.05 Боевик «Операция «Свобода»».  
12.05 Здоровье.  
12.50 В мире животных.  
13.30 «Чтобы помнили...» Валерий Носик.  
14.15 История одного шедевра. Русский музей.  
14.30 Дисней-клуб: «Все о Микки-Маусе».  
15.00 Новости.  
15.15 З.Гердт, Л.Дуров и Т.Друбич в фильме «Особо опасные».  
16.50 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.15 Комедийный сериал «Ускоренная помощь».  
18.50 Ералаш.  
19.05 Кто хочет стать миллионером?  
20.05 С.Спилберг представляет: «Дети из бездны».  
21.00 Время.

21.35 Б.Уиллис в боевике «Крепкий орешек».  
0.00 Триллер Б.Де Пальмы «Военные потери».

### РТР

6.45 Диалоги о рыбалке.  
7.10 «Тарзан. История приключений». Сериал.  
8.00 Телепузики.  
8.25 Папа, мама, я — спортивная семья.  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Сто к одному.  
10.20 Сам себе режиссер.  
11.15 Ток-шоу Т.Веденеевой «Рядом с тобой».  
12.15 Доброе утро, страна!  
12.55 «Затерянный мир».  
14.00 Вести.  
14.20 Н.Мордюкова, М.Ульянов, В.Шукин и О.Анофриев в фильме «Простая история».  
\*16.00 «Губерния. Семь дней».  
\*16.30 Секундомер.  
\*16.45 Фильмы и программы — призеры фестиваля «Теле-Профи».  
\*17.25 «Универ».  
18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 А.Цекало, Ю.Стойнов, В.Гаркалин и В.Ильин в комедии «Ландыш серебристый».  
23.00 Острозащитный фильм «Талантливый мистер Рипли».  
1.45 «Формула-1». Гран-при США. Квалификация.

### НТВ

6.00, 10.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
8.20 Улица Сезам.  
8.45 Женский взгляд.  
9.20 Без рецепта.  
10.15 Чистосердечное признание.  
10.50 Большие родители.  
11.20 Квартирный вопрос.  
12.25 «Убийство свидетелей». Худ. фильм.  
14.05 Мультфильмы.  
14.25 Путешествия натуралиста.  
15.00 В поисках утраченного.  
16.30 Ох, уж эти дети!  
17.05 «Стрелок».  
19.35 «За шкуру полицейского». Боевик.  
22.35 Профессия — репортер.  
23.20 Очная ставка. «Дневник нимфетки».  
0.00 Цвет ночи.  
0.40 «Контрабанда».  
3.00 Кома.

### ТВЦ

7.05 Все народы России.  
7.30 «Каштанка». Мультфильм.  
8.05 Отчего, почему?  
9.45 Как вам это нравится?!  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00 События.  
11.15 Городское собрание.  
11.55 Мультфильмы.  
12.35 Денежный вопрос.

12.55 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. «Динамо» (Москва) — «Северсталь» (Череповец). (В. перерыве — События).  
15.30 «Жюли Леско». Сериал.  
17.20 Антимония.  
19.00 «Пятнадцатое послание». Сериал.  
20.00 Постскриптум.  
20.55 «Дело вкуса». Психологическая драма.  
22.55 События.  
23.10 ХОРОШО, БЫКОВ.  
23.25 Мода pop-stop.  
0.00 Поздний ужин.  
0.15 Церемония вручения премии Артема Боровика.  
1.05 «Навеки моя». Мелодраматический триллер.

### ТВ-6

7.00 Дорожный патруль.  
8.10, 17.55 «Идеальная пара».  
9.20 Сеть.  
9.55 Я знаю все!  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.15 «Новые амазонки». Фантастическая комедия.  
14.25 Телемагазин.  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Опасный мир.  
16.00 «Сто чудес света». «Египет: поиски вечности».  
16.55 «Женщина русского лейтенанта».  
19.00 Сейчас.  
19.55 «Бандитский Петербург». Сериал.

21.00 Итого.  
21.30 «Живет такой парень». Киноповесть.  
23.25 Дорожный патруль.  
23.40 «Письма убийцы». Триллер.

### Ren-TV

7.45 Музыкальный канал.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 «Симпсоны». Мультсериал.  
9.00 «Инспектор Гаджет». Мультсериал.  
9.30 «Джин Джин из страны Пандаленд». Мультсериал.  
10.00 Боевик «Кровавая Луна».  
12.15 Свет и тень.  
12.30 Новости.  
12.45 «Секретные материалы». Сериал.  
13.45 «ПРОКЛЯТЫЙ КОСМОС». Док. фильм.  
14.20 Детектив «Коррупция».  
16.15 Тихая сенсация.  
16.30 Новости.  
16.45 Ювента-клуб.  
17.00 «Инспектор Гаджет». Мультсериал.  
17.30 «Джин Джин из страны Пандаленд». Мультсериал.  
18.00 «Баффи». Сериал.  
18.50 Несчастный случай.  
19.30 Новости.  
19.45 Любимая марка.  
20.00 Комедия «Жандарм и инопланетяне».

22.10 Боевик «Железный орел-3: асы в бою».  
0.25 «Стремительный город» «Звезда Парк». Сериал.  
0.55 Музканал.

### СТС/ТТВ

7.30 Худ. фильм для детей «Кашей Бессмертный».  
9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 «Табалуга». Мультсериал.  
10.30 «Пуччини». Мультсериал.  
10.45 «Ник и Перри». Мультсериал.  
11.00 «Как дела у Мими?». Мультсериал.  
11.30 «Зак и секретные материалы». Сериал.  
12.00 Худ. фильм «Консьерж».  
14.30 Давайте жить отлично!  
15.00 Мировой реслинг.  
16.00 КВН-2001.  
18.15 Музыкальный календарь.  
18.30 Шоу-бизнес.  
19.00 Скрытая камера.  
19.30 Полное мамаду!  
20.00 «Человек-невидимка». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Бетховен».  
23.30 Худ. фильм «Крик страха».  
1.30 Мировой реслинг.

## Воскресенье 30 сентября

### ОРТ

8.00, 12.00, 15.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.  
8.40 Дисней-клуб: «Русалочка».  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Боевик «Операция «Свобода»».  
12.00 Клуб путешественников.  
12.40 Сами с усами.  
13.15 Док. детектив «Вьетнамское подполье в Москве». Дело 2001 года.  
13.50 Умницы и умники.  
14.15 Сокровища Кремля.  
14.30 Дисней-клуб: «Черный плащ».  
15.15 Е.Сафонова и Н.Караченцов в детективе «Очная ставка».  
17.00 «Подводная одиссея. Голубая бездна».  
18.00 Вечерние новости.  
18.15 Н.Варлей и А.Демьяненко в комедии «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика».  
19.00 Х.Форд в боевике «Прямо и только угроза».

22.30 Времена.  
23.50 Новые «Секретные материалы».

### РТР

6.15 Худ. фильм «Истинные происшествия»  
7.30 Худ. фильм «Подземелье ведьм».  
8.50 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу  
10.15 Аншлаг.  
11.15 Городок.  
12.00 Доброе утро, страна!  
12.35 Федерация.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Ю.Соломин, С.Тома и Г.Беляева в детективе «Сувенир для прокурора».  
16.05 Диалоги о животных.  
17.00 Вокруг света.  
18.00 ТВ Бинго новости.  
18.05 Комедия «Женитьба Бальзаминова».  
20.00 Вести недели.  
20.55 М.Башаров, Ю.Беляев и А.Самойленко в детективе «Кобра». Фильм 1.  
22.55 Ж.Депардьё, У.Турман и Т.Рот в исторической драме «Ватиль».  
1.15 «Формула-1». Гран-при США.

### НТВ

8.00, 10.00, 12.00, 16.00, Сегодня.

8.15 «Голубой карбункул».  
10.15 Криминальная Россия.  
10.50 Большой секрет для маленькой компании.  
12.20 «Старики-разбойники». Худ. фильм.  
14.25 Служба спасения.  
15.00 Своя игра.  
16.30 Я и моя собака.  
17.00 «Продолжение следует...» с Юлией Меньшовой.  
18.00 «Невезучие».  
20.00 Намедни.  
21.15 Куклы.  
21.30 «Бегущий по лезвию бритвы». Фантастический боевик.  
0.00 Журнал Лиги чемпионов.  
0.35 «Дикий Билл». Драма.

### ТВЦ

7.05 Все народы России.  
7.30 Ортодокс.  
8.00 Отчего, почему?  
9.45 Полевая почта.  
10.15 Лакомый кусочек.  
10.35 Мультфильм.  
11.00 Московская неделя.  
11.25 Деловая лихорадка.  
11.40 «Женитьба». Комедия.  
13.25 Приглашает Борис Ноткин.  
14.00 Воскресенье. События.  
14.15 Большая музыка.  
14.55 21 кабинет.  
16.20 «Комиссар Наварро». Сериал.  
18.15 Слушается дело.  
19.00 «Пятнадцатое послание».

Сериал.  
20.00 Момент истины.  
21.00 «С тобой и без тебя». Мелодрама.  
22.45 Магия.  
23.35 События.  
23.45 Спортивный экспресс.  
0.20 Деликатесы.  
0.50 Золотая фишка.  
1.50 «Легенда падения». Мелодрама.

### ТВ-6

6.15 Дорожный патруль.  
6.30 «Живет такой парень». Худ. фильм.  
8.10 «Идеальная пара». Сериал.  
9.15 Star Старт.  
9.55 Все в сад!  
10.20 Завтрак с Владимиром Соловьевым.  
11.00 Сейчас.  
11.25 Итого.  
11.50 Мое кино.  
12.40 «Молодая жена». Мелодрама.  
14.30 Телемагазин.  
14.40 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Катастрофы недели.  
16.00 В нашу гавань заходили корабли.  
16.55 За гранью возможно-го.  
17.55 «Бандитский Петербург». Сериал.  
19.00 Итого.  
20.15 «Бандитский Петербург». Сериал.

21.25 Без галстука.  
22.10 Худ. фильм «Мусульманин».  
0.15 Дорожный патруль.  
0.35 Худ. фильм «Любовь-со смертью».

### Ren-TV

7.45 Музканал.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 «Симпсоны». Мультсериал.  
9.00 «Инспектор Гаджет». Мультсериал.  
9.30 «Джин Джин из страны Пандаленд». Мультсериал.  
10.00 Комедия «Жандарм и инопланетяне».  
12.00 Несчастный случай.  
12.30 Новости.  
12.45 «Сэм Мендес». Док. фильм.  
13.45 Военная тайна.  
14.20 Комедия «Неисправимый лгун».  
15.55 Ближний круг.  
16.30 Новости.  
16.45 Два вопроса.  
17.00 «Инспектор Гаджет». Мультсериал.  
17.30 «Джин Джин из страны Пандаленд». Мультсериал.  
18.00 «Баффи». Сериал.  
18.50 Клуб «Белый попугай».  
19.30 Новости.  
19.45 1/52.  
20.00 Боевик «Розовый кадиллак».  
22.45 Триллер «Инстинкт убийства».

0.55 Музканал.

### СТС/ТТВ

8.00 Один в кубе.  
8.30 Отражение.  
9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 «Флиппер и Лопак». Мультсериал.  
10.30 «Пуччини». Мультсериал.  
10.45 «Ник и Перри». Мультсериал.  
11.00 «Няня-мумия». Мультсериал.  
11.30 «Зак и секретные материалы». Сериал.  
12.00 Комедия «Фантастическая девушка».  
12.30 Худ. фильм «Бетховен».  
15.00 «Секреты семьи Арно». Сериал.  
16.00 «18 колес правосудия». Сериал.  
17.00 «Андромеда». Сериал.  
18.00 Саратовское времечко.  
18.30 Гость в студии «Саратовского времечка».  
19.00 Первое свидание.  
19.30 Молодожены.  
20.00 «Зена - королева воинов». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Ограбление заказывали?».  
0.00 Худ. фильм «Взбесившийся автобус».



## САЛОН «БАЛАКОВОЧКА»

## Эти противные прыщи на лице

Эти маленькие, непонятно откуда выползающие досадные бугорки известны очень многим. И не понаслышке. Что мы только не делаем, чтобы избавиться от них! Замазываем тональным кремом, маскируем пудрой, но летом в жару кожа должна дышать, а под толстым слоем косметики чувствуешь себя, как в скафандре. Хочется иметь чистую и красивую кожу. Как этого добиться?

Правило первое — умыться не мылом, а использовать специальную пенку для лица, лучше для жирной кожи. Она подсушит прыщики. А еще ни в коем случае не стоит пользоваться жирным кремом. Ведь прыщи, как правило, появляются на жирной коже. После умывания хорошо использовать тоники и лосьоны. Они прекрасно очищают лицо и повышают регенерацию кожи.

Не советуем пользоваться скрабами, они раздражают кожу, лучше нанесите маску-пленку. Это одно из самых эффективных средств по борьбе с прыщами. Очень полезны для жирной кожи маски на глиняной основе.

Но главное условие — чистая кожа. Летом, в жару,

лучше умываться минимум два раза в день и несколько раз в сутки протирать кожу тоником. Любители народных средств могут использовать сорванный с грядки огурец. Он, как и тоник, освежит и очистит кожу в летний зной.

Для ухода за проблемной кожей нужна специальная косметика. Содержание консервантов и красителей в ней должно быть минимальным, синтетические отдушки и вещества животного происхождения — совершенно исключены. Нежелательно и содержание спиртов из-за их раздражающего действия.

И еще один, пожалуй, самый главный совет. Чтобы иметь чистую и красивую кожу, недостаточно пользоваться только косметическими средствами и правильно ухаживать за лицом. Надо немного поднапрячься и начать правильно питаться — поменьше есть сладкого и жирного (углеводы и холестерин усиливают выделение кожного сала), больше кисломолочных продуктов и овощей. А если вы будете еще и нормально высыпаться (во сне регулируются обменные процессы) — считайте, победа уже за вами!

Юлия Стежка, косметолог.

## НЕ ИМЕТЬ, ТАК ХОТЬ ЗНАТЬ

## Чем бриллиант отличается от булыжника?

Главные качества драгоценных камней — огранка, чистота, вес в каратах и цвет...

— Один карат равен 200 миллиграммам. Бриллианты одинакового веса могут значительно отличаться

от другого ценой в зависимости от их огранки, чистоты, цвета.

— При обследовании камня с помощью лупы можно заметить какие-то включения. Они могут иметь форму небольших кристаллов, напоминать помутнения, быть похожими на перышки. Самый лучший, безупречный

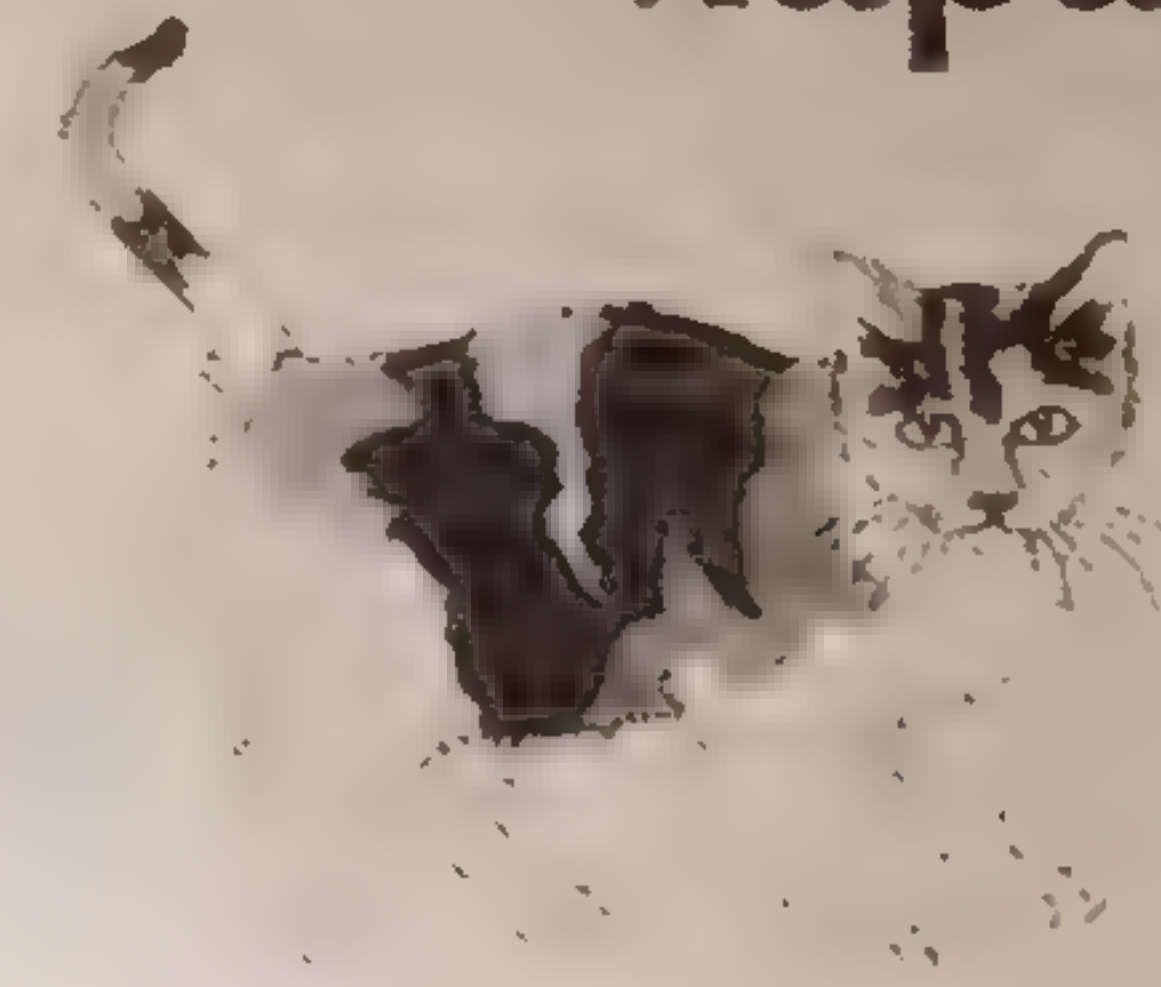
— чистой воды — бриллиант не должен иметь таких вкраплений.

— Хотя многие бриллианты кажутся бесцветными, у них может быть небольшой желтоватый или коричневый оттенок. Такие камни считаются менее ценными по сравнению с бесцветными камнями. Но особо ценятся цветные бриллианты. Они встречаются крайне редко.

— Хорошо ограненный бриллиант, независимо от его формы, сверкает на свету. Когда бриллиант огранен правильно, свет отражается от одной его зеркально отшлифованной грани на другую и, рассеиваясь через верхнюю часть камня, дает сверканье.

## Это интересно

## Кошки с разным характером



Ночью все кошки серы. Не это ночью, а днем — да при ясном весеннем солнышке — шубки наших мурок и васек начинают играть всевозможными цветами. Немецкий зоолог Г. Хеммер провел любопытные

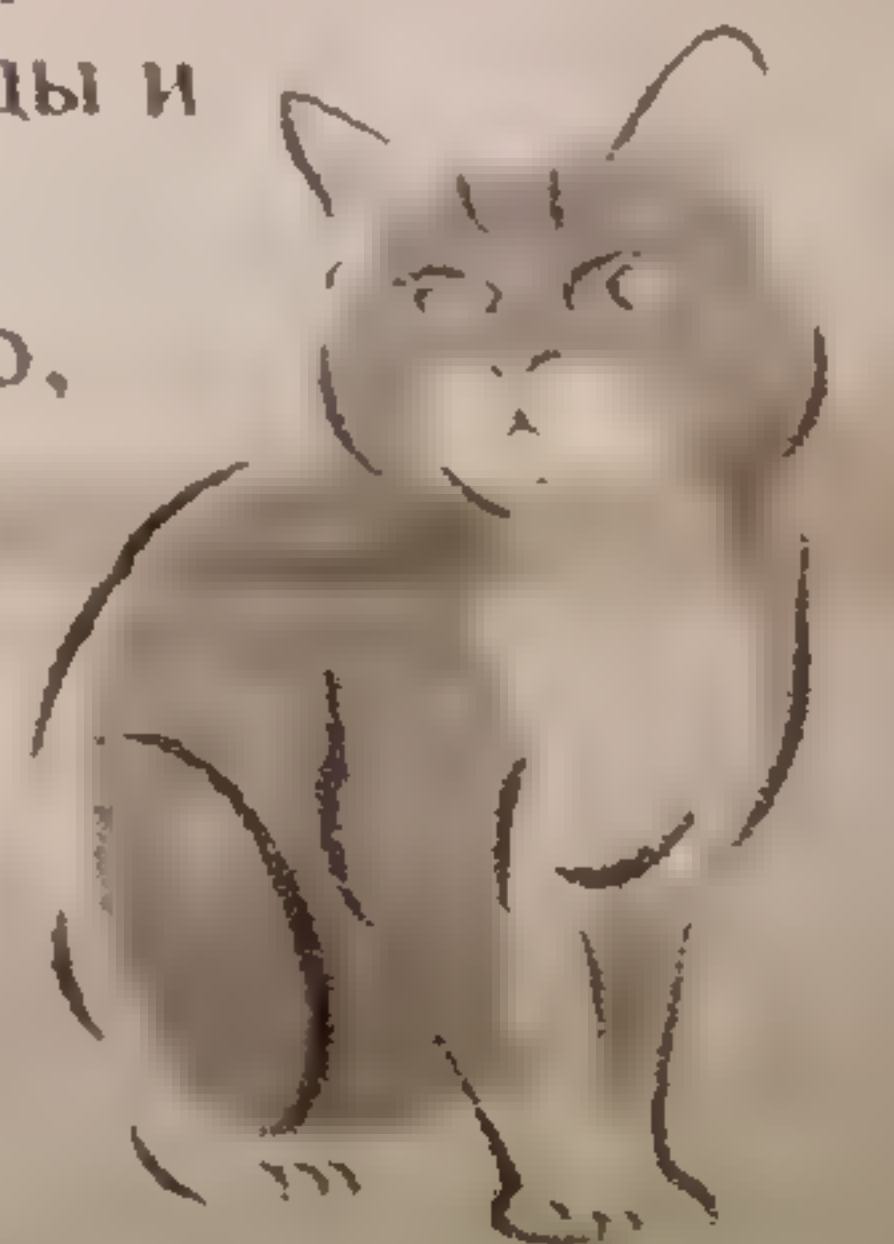
наблюдения и установил некоторую связь между окрасом кошки и ее характером.

Выводы ученого интересны всем кошатникам, но особенно они будут полезны тем, кто пока только собирается обзавестись пушистым усатым компаньоном. Во всяком случае окрас котенка может некоторым образом повлиять на ваш выбор.

Если, скажем, вы задержали свой взгляд на **черной кошке**, то готовьтесь к тому, говорит немецкий зоолог, что в вашем доме появится достаточно нервное, чувствительное и любопытное существо. Если выбор пал на **белого котенка**, можете рассчитывать на то, что ваш четвероногий квартирант окажется капризным, обидчивым (а то и чудаковатым!) малым. А еще, считает Хеммер, белые кошки больше других подвержены инфекциям.

**Черно-белые** игривы и привязчивы. **Полосатые**, напротив, замкнутей, скрытны и больше других кисок дорожат своей свободой и независимостью. А **рыжие и бело-рыжие** коты и кошечки, как правило, любят покой, они истинные домоседы и домоседки.

Выводы Хеммера, конечно, небесспорны, но сбор большого числа фактов, устанавливающих зависимость между окрасом кошки и ее характером, может пролить свет на эту интереснейшую проблему.



Киноляпы бывают даже в «Титанике»



один

от другого ценой в зависимости от их  
огранки, чистоты, цвета.

— При обследовании камня с помощью лупы можно заметить какие-то вкрапления. Они могут иметь форму небольших кристаллов, напоминать помутнения, быть похожими на перышки. Самый лучший, безупречный

ные бриллианты. Они встречаются крайне редко.

Хорошо ограненный бриллиант, независимо от его формы, сверкает на свету. Когда бриллиант огранен правильно, свет отражается от одной его зеркально отшлифованной грани на другую и, рассеиваясь через верхнюю часть камня, дает сверкание.

небесспорны, но собрать числа фактов, устанавливающих зависимость между окрасом кошки и ее характером, может пролить свет на эту интереснейшую проблему.



## Дела огородные

### Что представляют собой сидераты?



Это прекрасное органическое удобрение, представляющее собой запаханную в почву высокостебельную растительную массу одно- или многолетних бобовых растений (ярового гороха, яровой вики, кормовых бобов, люпина, сераделлы), а также фацелии, гречихи, подсолнечника и других.

По своему действию сидераты почти равноценны свежему навозу. Питательные элементы, содержащиеся в растительной массе сидератов, попадая в почву и постепенно разлагаясь, переходят в доступное состояние для последующих культур, а органическое сидеральное вещество способствует восстановлению почвенной структуры. Некоторые сидеральные культуры (люпин, гречиха, горчица) увеличивают растворимость и доступность для растений малоподвижных почвенных фосфатов, а люпин может использовать труднодоступные формы калия.

В зависимости от степени истощения почвы сидераты размещают на участке все лето или как промежуточную культуру. Например, их высевают после уборки ранних овощей. Иногда высевают озимый горох или озимую вику, весной после цветения массу прикатывают или скашивают и запахивают, а участок выравнивают и проводят посев.

На огороде сидераты высевают сплошными рядами (ширина рядов 60-90 см, междурядий 15 см). Глубина заделки однолетних бобовых культур 5-6 см, многолетних — 3-4 см. Обязательно послепосевное прикатывание, особенно многолетних трав. Уход сидератам не требуется, но при поливе они растут луч-

А. Лебедева, агроном-практик.

## Так бывает

### Вынужденная диета... в лифте

9 дней и 10 часов провел в заточении в кабине сплывшего лифта 64-летний Армандо Пьяцца, сторож закрытой на лето гостиницы "Клуб Мед" в итальянском горном курортном местечке Сестриер (Север Италии). Лишь на 10-й день он был обнаружен и освобожден из застрявшего лифта. За это время Пьяцца сильно похудел, но, как утверждают врачи, его состояние не вызывает опасений.

Армандо Пьяцца, как обычно, рано утром отправился на обход закрытого на летний, «мертвый» сезон многоэтажного здания гостиницы «Клуб Мед». Но лифт, в котором он собирался подняться на верхние этажи здания, пройдя всего несколько метров, неожиданно остановился. Все попытки самостоятельно открыть двери лифта закончились безрезультатно. Чтобы хоть как-то убить время, он старался подольше спать, а для поддержания формы — двигался и занимался физическими упражнениями, конечно, в той мере, в какой это позволяла кабина лифта размером три на четыре шага. «За эти дни я сделал на этом крошечном пятнышке, наверное, тысячу шагов», — рассказал Пьяцца.

Тревогу в связи с неожиданным исчезновением Пьяццы забил его приятель — хозяин одного из местных баров, куда 64-летний сторож любил заходить в свободное время. Полицейские осмотрели квартиру сторожа и решили продолжить поиски в здании пустующей гостиницы. Через несколько часов они увенчались успехом: Армандо Пьяцца был обнаружен и спасен.

Врачи, осмотревшие 64-летнего сторожа, называют его спасение чудом. На протяжении почти 10 дней он обходился без воды и пищи, правда, в здании гостиницы, находящемся высоко в горах, было довольно прохладно, что, как считают медики, позволило сохранить в организме достаточно влаги. Тем не менее, многодневное «заточение» в лифте не прошло для Пьяццы бесследно: за это время он потерял в весе 14 килограммов.

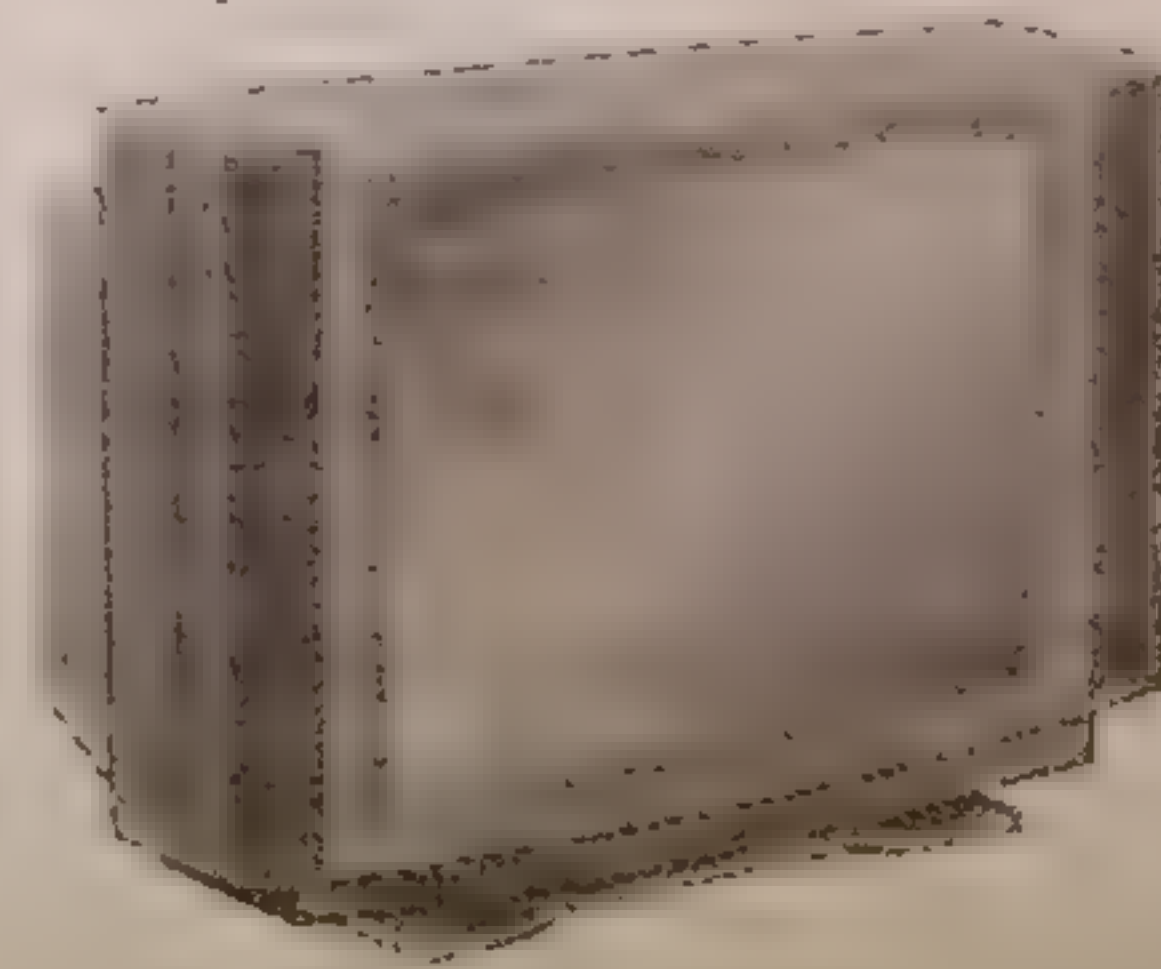
## Киноляпы бывают даже в «Титанике»

Даже самые известные и уважаемые в мире кинорежиссеры и продюсеры не застрахованы от досадных ошибок и случайностей. Киношные накладочки происходят и с такими знаменитостями, как Джеймс Камерон, последним творением которого фильмом «Титаник» — до сих пор не перестают восхищаться зрители во всем мире.

Однако от глаза внимательного зрителя не могли ускользнуть и недочеты. Даже в этом фильме, создание которого обошлось в 200 миллионов долларов, можно заметить какие-то ошибки и несостыковки. К примеру, когда главный герой фильма, образ которого воплощает на экране Леонардо ди Каприо, торжественно входит в банкетный зал «Титаника», в одной из зеркальных дверей ресторана можно увидеть отражение оператора с видеокамерой на плече.

В другом известном фильме — второй части «Крестного отца», так же получившем немало «Оскаров», можно заметить промах иного рода. Когда сенатор Гирри разговаривает с «крестным отцом» в исполнении Аль Пачино, рядом с ним на столе нет стакана с водой. Но только сенатору требуется запить лекарство, как стакан, словно по волшебству, возникает на столе. В фильме «Неприкасаемые» в ходе одной из сцен мертвое тело, как по мановению волшебной палочки, перемещается с левой стороны экрана на правую.

Особую опасность накладочки представляют для исторических фильмов. Для того чтобы избежать ошибок, голливудские студии нанимают многочисленных консультантов, но «прокалываются» картины, как правило, на самых обычных вещах. Так, в одной из картин о гражданской войне в США генерал Ли, в роли которого снялся Мартин



Шин, выходит из дома, облик которого полностью соответствует историческим деталям. Авторы картины забыли только об одном — замаскировать сетку кондиционера, которых в те годы, разумеется, и в помине еще не было.



## Страничка кулинарных секретов

КАК ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ

## Капусту лучше всего запекать



В специальной литературе можно найти самые различные суждения о том, можно ли капусту варить.

Натуропат Джеффри, например, пишет, что капусту, как и морковь, никогда не

следует есть в вареном виде. Однако многие диетологи, особенно отечественные, считают, что капуста сырая, вареная, печеная, квашеная — это как бы разные продукты. Каждый вид приготовления приносит свою особую пользу. Высказывается даже мнение, что потребление одной лишь сырой капусты, да еще в больших количествах, приносит вред желудку. Медики Древнего Востока с большим уважением относились к «сильно разваренной» капусте, которая, как они считали, способствует здоровому сну, укрепляет зрение, помогает при хроническом кашле и воспалениях кишечника.

Лучше всего, пожалуй, капусту запекать. Это сделать очень просто: разрезать кочан (молодой, небольшой) на половинки, четверти, положить на противень, смазать сметаной, слегка посыпать сухарями или тертым сыром (можно небольшие части кочана предварительно опустить в кипящую воду).

Если мелко нашинковать капусту, залить кипятком и проварить 2-3 мин., а затем отжать, добавить немного сметаны и яйцо, положить на сковороду, смазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром или сухарями, то получится вкуснейшая запеканка.

Чтобы приготовить капустные котлеты, не надо тушить капусту с молоком 40 мин., добавлять манную крупу, желтки и т. д. и т. п., как сказано в известной «Книге о вкусной и здоровой пище». Достаточно мелко-мелко нарезать свежую капусту, добавить яйца, немного сме-

таны и горсть или две муки (лучше ржаной). Котлеты в виде лепешек, оладий обваливать в сухарях и слегка обжарить на чуть-чуть смазанной антипригарной или, на худой конец, обыкновенной сковороде. За несколько минут до полной готовности котлеты закрыть крышкой, выключить плиту и выдержать еще некоторое время. Для большей «диетичности» такие же котлеты запекают в духовке, смазав сверху сметаной.

Можно иногда приготовить блинчики с капустой. Эта еда особенно хороша для детей.

Из 2 ст. муки, 2 яиц, 1 1/2 ст. молока (или воды) приготовить тесто. Затем мелко натереть или нарезать полную столовую тарелку свежей капусты и смешать с тестом. Выпекать как обыкновенные блинчики (если на антипригарной сковороде — без масла, с одной подмазкой перед выпеканием первого блинчика). Особенно хороши блинчики из ржаной муки, но тогда их обязательно замешивают на воде.

**Омлет с капустой:** мелко нашинковать столовую тарелку свежей капусты, добавить 2 яйца и ложку сметаны, выложить на сковороду, слегка смазанную маслом, и выпекать под крышкой. Затем перевернуть омлет, разделив его предварительно на части, и продолжать печь еще несколько минут. Это порция на двоих. Подавать, конечно, с зеленью. Таким же способом можно приготовить омлет с зеленым горошком, зеленым луком и т. п.

А вот квашеную капусту называют «северным лимоном». Зимой она заменяет сырые овощи и зелень. Ее следует приготавливать с минимальным количеством соли. Если квашеная капуста слишком кисла, то в нее добавляют нашинкованную свежую капусту. Рассол капусты (а особенно много его образуется к весне) можно пить по 1/2 ст. 2-3 раза в день (теплым): это усиливает отделение желчи, стимулирует работу поджелудочной железы. Считается, что рассол квашеной капусты еще полезней, чем сама капуста.

И. Литвина, натуропат-диетолог.

## Оригинальные блюда для обожателей яиц

## Крутые и с орехами

6 яиц, 60 г орехов грецких (очищенных), 2-3 веточки зелени киндзы, 2 веточки укропа, 1 ч. л. аджики, 1 ст. л. орехового масла.

Яйца отварить вкрутую. Желтки, отделенные от белков, размять, а затем приправить ореховой массой, аджикой, мелко рубленной зеленью. Тщательно вымешанное блюдо выложить на тарелку и украсить дольками белков и зеленью.

## Омлет с капустой

2 яйца, 100 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 50 г репчатого лука, 50 г молодой стручковой фасоли, 2 ст. л. молока, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле. Капусту белокочанную нашинковать, залить крутым кипятком, выдержать в нем до остывания, отжать. Капусту брокколи и фасоль отварить в подсоленной воде. Овощи соединить, выложить в глубокую форму, залить яйцами, взбитыми с солью и молоком. Омлет запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать к столу, залив соусом.

## Омлет по-средиземноморски

2 яйца, 50 г сладкого перца, 100 г помидоров, 50 г лука-порея, 2 ст. л. молока, 30 г растительного масла, 2 ч. л. муки, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

Перец, помидоры, лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, посолить. Яйца взбить с молоком, добавить муку и соду.

Взбитой массой залить пассерованные овощи. Омлет запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Блюда закончили заготовки на зиму



тушить капусту с молоком 40 мин., добавлять манную крупу, желтки и т. д. и т. п., как сказано в известной «Книге о вкусной и здоровой пище». Достаточно мелко-мелко нарезать свежую капусту, добавить яйца, немного сме-

отделение желчи, стимулирует работу поджелудочной железы. Считается, что рассол квашеной капусты еще полезней, чем сама капуста.

И. Литвина, натуропат-диетолог.

## Если не закончили заготовки на зиму

### Салат из перца и помидоров

На 3,5 кг сладкого перца 4 кг зеленых помидоров, 2,5 кг лука, 300 г зелени петрушки или сельдерея, по 150 г сахара и соли, 100-120 мл столового уксуса, 30 г молотого черного перца.

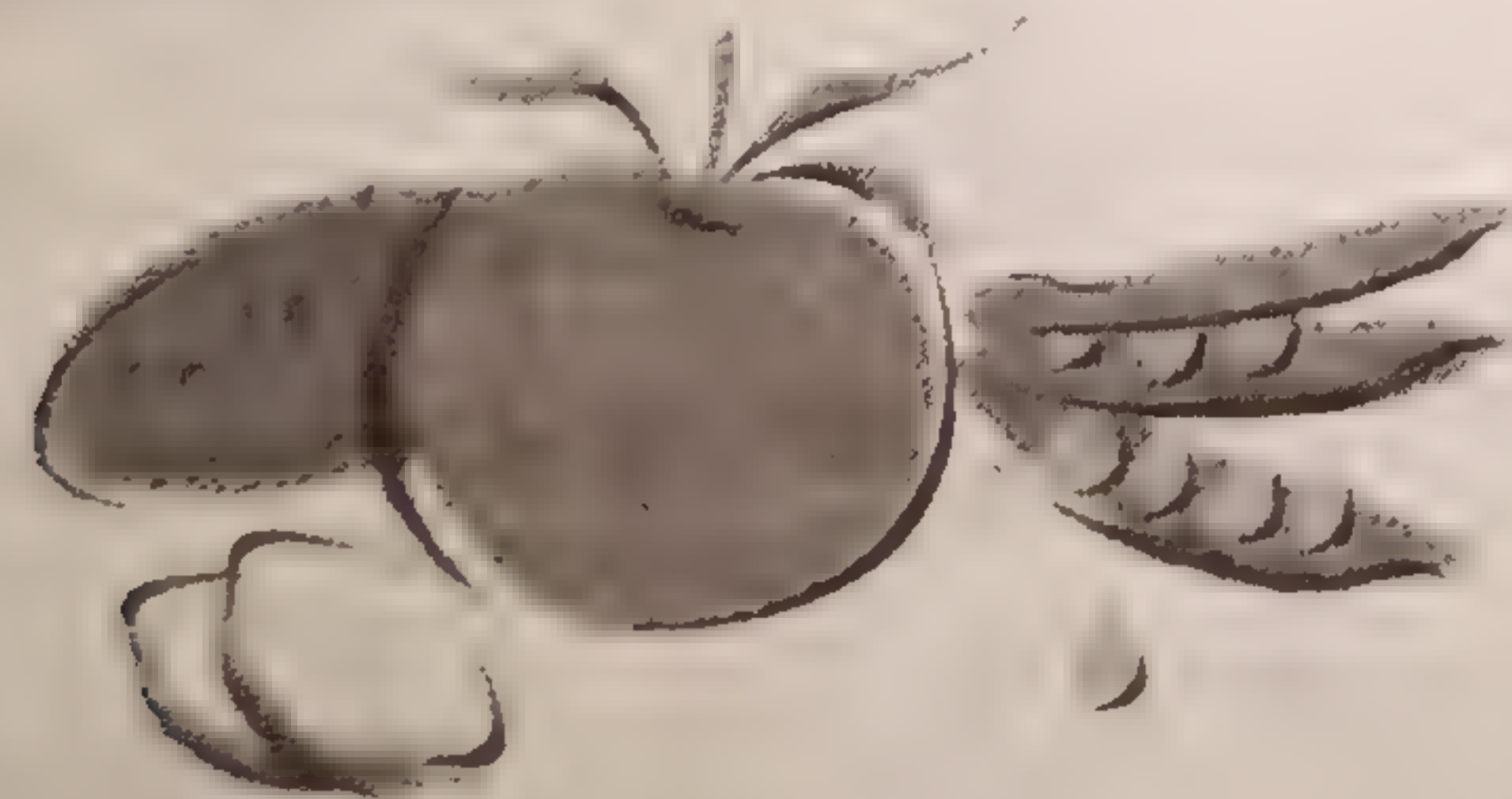
Перец вымыть, 1-2 минуты бланшировать в кипящей воде, охладить в холодной и вырезать семена. Нарезать перец полосками шириной 5-8 мм. Помидоры вымыть и нарезать кружочками толщиной 3-5 мм. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной 3-4 мм. Зелень измельчить. Овощи смешать в тазу, заправить солью, сахаром, черным перцем и уксусом. Смесь плотно уложить в банки и стерилизовать литровые банки 20 минут.

### Томатная икра

Поврежденные помидоры, слегка прихваченные морозом или успевшие уже завянуть, можно использовать для приготовления томатной икры.

Помидоры промыть, дать стечь воде и запечь в духовке, как яблоки. Печеные помидоры пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и обжаренный на растительном масле репчатый лук. Все хорошо перемешать, сложить в ошпаренные сухие банки на 3/4 емкости, залить до горлышка горячим томатным соусом, накрыть сухими крышками, стерилизовать, закатать.

Томатный соус для заливки: ярко-красные томаты промыть, разрезать, уложить в кастрюлю, сварить до готовности, дать остыть. Сок сверху слить, а оставшуюся массу продолжать уваривать. Густую массу протереть через сито, смешать с соком и кипятить 25 мин.



### Икорка «Перцовая»

2,5 кг сладкого перца, 150 г моркови, 200 г лука, 100 г помидоров, 15 г корня петрушки, 15 г зелени укропа и петрушки, 1 стакан растительного масла, 25 г соли, 1 ст. л. уксуса, по 2-3 г черного и душистого перца.

Перец вымыть, обсушить, натереть растительным маслом и испечь в духовке до мягкости. Горячий перец очистить от кожицы и вырезать семена. Если плоды подгорели, промыть их сначала горячей водой, затем очистить. Очищенный перец пропустить через мясорубку с крупными отверстиями.

Морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой и тушить в растительном масле до полуготовности. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Зелень мелко нарезать.

Помидоры пропустить через мясорубку и уварить до половины первоначального объема. В томатную массу положить предварительно подготовленные овощи, добавить соль, молотый перец, уксус и варить на слабом огне при помешивании еще 10 минут.

Горячую массу разложить в банки и стерилизовать пол-литровые банки 70 минут, литровые 80 минут.

### Закуска «Десятка»

Всего по 10 шт.: болгарского перца, баклажанов, толстокорых помидоров, лука, чеснока 10 зубков.

На трехлитровую банку: соль 2 столовые ложки с верхом, сахар по вкусу, растительное масло 1 стакан, столовый уксус 1/2 стакана.

Все порезать, уложить в большую кастрюлю (баклажаны уложить на дно, можно добавить веточки зелени), залить водой и поставить на медленный огонь. Варить 40-60 минут. Потом горячим разложить по сухим стерилизованным банкам, закатать, укутать.

Перец, помидоры, лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, посолить. Яйца взбить с молоком, добавить муку и соду.

Взбитой массой залить пассерованные овощи. Омлет запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.



## Настоящим сладстенам!

### Торт-мороженое «С абрикосом»

6 яичных желтков, 100 г сахара, 1 пакетик сухой цедры лимона, 100 г пшеничной муки, 50 г крахмала, разрыхлитель на кончике ножа, 6 яичных белков, 200 г абрикосового конфитюра, 500 г ванильного мороженого, 1 чайная ложка порошка корицы, 600 г консервированных абрикосов, шоколадная стружка, измельченные фисташки.

Тщательно взбить венчиком яичные желтки с 3 ст. ложками горячей воды. Постепенно добавить сахар и взбивать, пока масса не превратится в крем.

Перемешать муку, крахмал, разрыхлитель и лимонную цедру. Взбить белки и, чередуя с мучной смесью, постепенно добавить их в кремовую массу.

Разогреть вафельницу, слегка смазать ее жиром и испечь вафли. Охладить. Половину вафель смазать подогретым и протертым через сито абрикосовым конфитюром. Немного разморозить ванильное мороженое, перемешать его с порошком корицы и выложить на слой конфитюра. Накрыть оставшимися вафлями. Украсить шоколадной стружкой, фисташками и абрикосами.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

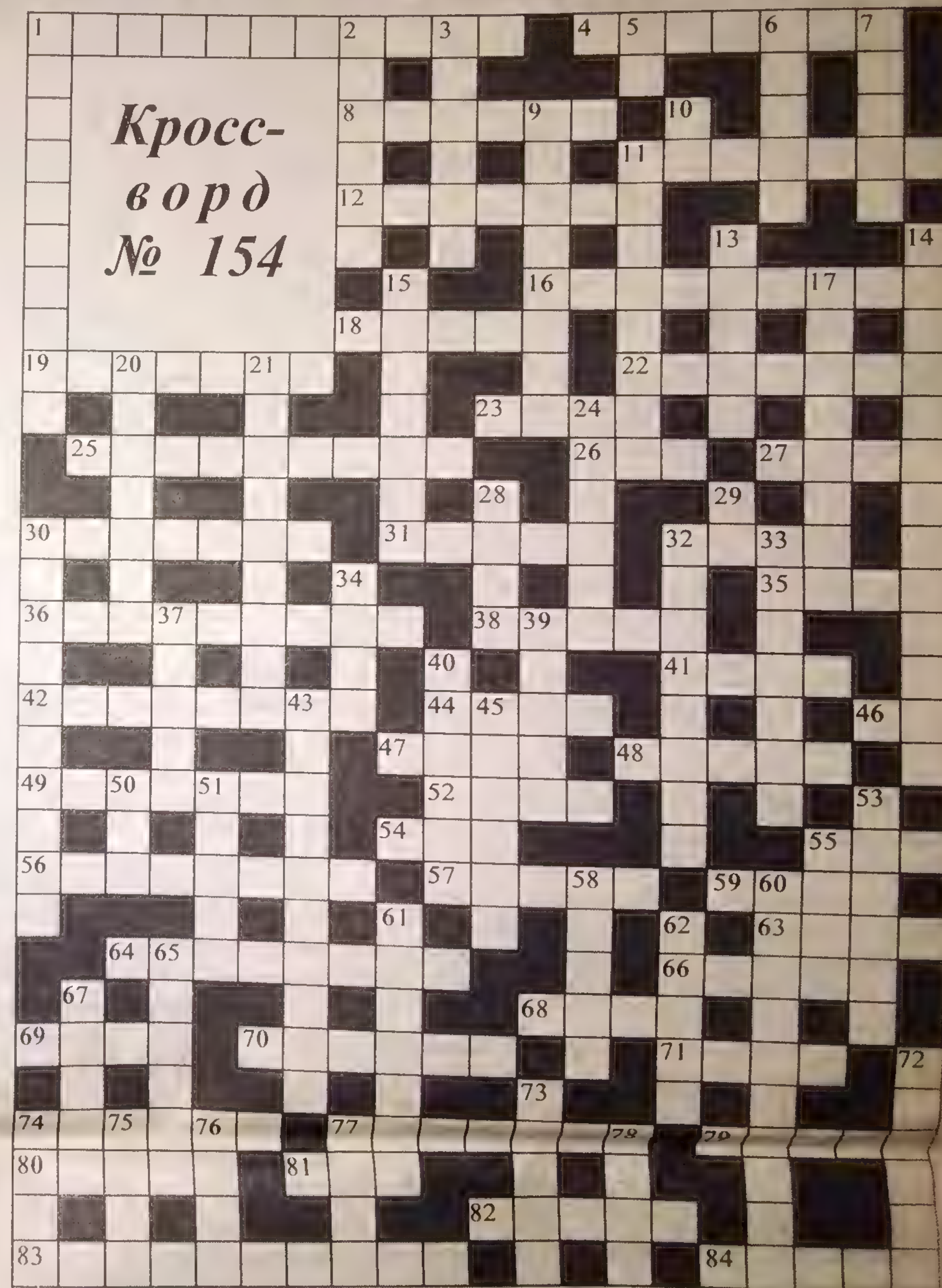
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Представитель водного вида спорта. 4. Будущая щука. 8. Праздничные дни между Рождеством и Крещением. 11. Постельная принадлежность. 12. Коллектив музыкантов. 16. Площадь для различных состязаний. 18. Свои люди в парламенте. 19. Испанский рыцарь. 22. Город невест. 23. Вечнозеленое хвойное дерево. 25. Лечебное учреждение. 26. Место, где душа человека может пребывать в вечном блаженстве. 27. Легендарный футболист прошлых лет. 30. День недели. 31. Бахчевая культура. 32. Старинный защитный головной убор для воина. 35. Участок компьютерного диска, имеющий собственное имя. 36. Наследница престола. 38. Театральная реклама. 41. Наследник эллинов. 42. Феодал, состоявший на «специальной службе» у Ивана Грозного. 44. Популярный музыкальный коллектив. 46. Нота. 47. Зимняя повозка. 48. Помещение для проведения выставок. 49. Бывший карандаш. 52. Мелкое, бескрылое кровососущее насекомое. 54. Древнее название Амударьи. 55. Повесть А. Гайдара «... и Гек». 56. Зараза. 57. Крепко и красиво сложенный человек. 59. Насущный продукт. 63. Имя женщины. 64. Рыцарь, самоотверженно борющийся за отвлеченные идеалы добра (нариц.). 66. Молочная емкость. 68. Транспортное средство для катания по льду. 69. Сельская прихожая. 70. Холодное оружие с обоюдоострым клинком. 71. Участь, судьба. 74. Должность налогового инспектора, введенная Петром I. 77. Спортивное сооружение. 79. Пора года. 80. Неудержимый разгул. 81. Звание священнослужителя. 82. Разрывной снаряд. 83. Популярная газета. 84. Толстый, откормленный человек.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Добровольный труд в выходной день. 2. Средство для ухода за кожей. 3. «Гроздь» альпинистов. 5. Роговая пластина в пасти кита. 6. Мелкий воришка, таскающий с работы домой. 7. Кусок засохшего хлеба. 9. Место в лесной зоне, оборудованное для разведения костра. 10. Американский писатель-романтик, мастер «страшного» рассказа. 11. Маленький хлебец, употребляемый в церковных обрядах. 13. Ковер без ворса. 14. Гуманность по отношению к ближним. 15. Продукт. 17. Линия, соединяющая на карте места с одинаковой температурой. 20. Транспортное средство. 21. Горячее вино с сахаром и пряностями. 24. Мелкие ссоры. 28. Женская одежда. 29. Короткая и широкая корабельная шляпка. 30. Наука о законах развития общества. 32. Устройство для остановки движения на дороге. 33. Писатель-фантаст. 34. Пометка, изображение, которыми отмечается что-либо. 37. Древний рабовладельческий город-государство. 39. Конец соревнований. 40. Петля на шее. 43. Следственный и карательный орган церкви. 45. «Незрелый» возраст. 50. Скалистое возвышение, выступающее над поверхностью моря. 51. Для всех - один. 53. Толстая, тяжелая напка. 55. Лоб, которым бьют, прося чего-нибудь. 58. Работник гарема. 60. Поедание себе подобных. 61. Повеса. 62. Конская упряжь. 65. Мелкие стружки. 67. Молочный продукт. 72. Углубленная часть комнаты. 73. Малосольная копченая свинина. 74. Щегольство. 75. Линия, по которой лист бумаги складывается вдвое. 76. В «Илиаде» - один из двух неразлучных героев, сражавшихся против троянцев. 77. Музыкальный инструмент. 78. Все видимое над Землей пространство.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 153

**По горизонтали:** 3. Насилие. 8. Корысть. 9. Кадастр. 11. Медь. 12. Зебра. 13. Пояс. 16. Реактор. 18. Трактор. 20. Паром. 21. Лассо. 25. Саратов. 26. Конкурс. 29. Чаша. 31. Молва. 32. Твен. 33. Гепатит. 34. Паровоз. 35. Мистика.

**По вертикали:** 1. Лактоза. 2. Гималаи. 4. Копейка. 5. Рысь. 6. Залп. 7. Стоянка. 10. Обман. 14. Семинар. 15. Колибри. 17. Огайо. 19. Русло. 22. Батарей. 23. Вуаль. 24. Склероз. 27. Амбиция. 28. Гадалка. 30. Агат. 32. Трон.





[illegible]

Основа блинов, пирогов	↓	Сделал ... - гуляй смело	Японская борьба толстых	→			
→					↙	Сено и ...	↘
							Лиственное дерево
Молочный продукт		Жилище лисы	Конь и трепетная...	→			
↓		↓				№	
↘						... и Ах	→
	Африканская страна, Браззавиль		... мыла раму	→			
			Цокотуха	↓			
↘					Город, Латвия, фестиваль «Юморина»		Заболевший континент «Айболит»
	Комплект военной одежды			Юрий в детстве	↓		↓
	Клич грибников	... им. Пятницкого	→			Крепостной в Спарте	
	Гусиный клич			Война и ...	→		
Високосный	Уста	↓		Шкура, шуба			
↓			Африканская страна, Могадишо	↓			
↘							
	Ангилуна						
	Висколька, ключи		Украинская изба	→			

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 125

1. Царство. 4. Дупло. 7. Соя. 8. Пирожок. 9. Трава. 10. Яшма. 12. Лилия. 14. Рано. 15. Рябь. 17. Колечко. 21. Корова. 22. Яблоко.

1. Цапля. 2. Словарь. 3. Осколок. 4. Дятел. 5. Пламя. 6. Опахало. 11. Шея. 13. Идеал. 15. Рак. 16. Бор. 18. Оля. 19. Кук. 20. Фа.

## АНЕКДОТЫ

— Прошу объяснить, — обращается к нему судья, — каким образом вам удалось снять золотые часы вместе с цепочкой, брелоком и жилеткой пострадавшего?

— Господин судья, — ответил карманник, — за такую консультацию мне обычно платят хорошие деньги.

\* \* \*

Сидит ворона на суку с сыром в клюве. Сзади лиса подходит и ворону по голове бейсбольной битой бьет. Сыр забрала и ушла. Ворона приходит в себя и говорит:

— Ничего себе — басню сократили.

\* \* \*

В кабину пилота врывается еврей с пистоле-  
ом:

—Лети в Тель-Авив!

Следом врывается араб с пистолетом, убивает  
врея:

— Лети в Марокко!

Врывается грузин с кинжалом, закалывает ара-

— Лети, дорогой, в Новосибирск своим рей-  
сом!

В аэропорту самолет встречают, представляют награде героя:

— Молодец! С кинжалом на пистолет кинулся!

— А что мне делать с моими апельсинками в арокко?!

\_\_\_\_\_

— Ну и что?

— Он их украл у государства.

— Ну и что?

— Он с них налоги не платит.

— Выезжаем.



# Астрологический прогноз

# Валентина

№ 38 (152), 26 сентября,  
2001 г.

НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Астрологический прогноз на октябрь... 2 стр.**

Зодиак расскажет вам о том, что ждет каждого в середине осени.

**Мгновенное исцеление ценою в жизнь... 3 стр.**

Официальная онкология с недоверием относится к лечению рака народными методами.

**Несколько правил волшебного аромата... 6 стр.**

Найти свой аромат можно только практическим путем.

**Если не закончили зимние заготовки ... 7 стр.**

Рецепты домашних заготовок из помидоров, перца, яблок. О чае зеленом и черном.

## Климат

### Из космоса мы выглядим гораздо зеленее



Как утверждают американские ученые, за последние двадцать лет евразийский континент из космоса стал выглядеть более зеленым. Они считают, что вегетационный период развития растений увеличился на восемнадцать дней: весна приходит на неделю раньше, а осень наступает на десять дней позже. Ученые объясняют эти климатические изменения глобальным потеплением вследствие парникового эффекта.

## ТВ-новости

### Любимая игра

## Налоги

### СМИ лишают единственной льготы

Постепенно разгорается борьба между печатными средствами массовой информации и федеральным правительством. Напомним, что с 1 января 2002 года перестанет действовать налоговая льгота по уплате НДС для газетной, журнальной и книжной продукции. Поэтому с Нового года можно ожидать увеличения стоимости выпускаемых изданий на 40-50 процентов, что, несомненно, отразится на карманах рядовых покупателей. Куда пойдут деньги, выуживаемые из этих карманов, объяснять, думается, нет необходимости.

Газетчики и книгоиздатели, заранее бьющие тревогу, уже подключили к своей борьбе депутатов. Комитет Госдумы по информационной политике готовит поправку к Налоговому кодексу, предоставляющую льготу по НДС для россий-



...к. Налоговый кодекс, предоставляющую льготу по НДС для россий-



Если не закончили зимние заготовки ... 7 стр.

Рецепты домашних заготовок из помидоров, перца, яблок. О чае зеленом и черном.

Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.  
Кроссворды, анекдоты.

## Зарплата

Вырастет, но не  
в два раза

Правительство приняло окончательное решение по поводу увеличения заработной платы работникам образования. С 1 января 2002 года зарплата учителей вырастет на 83 процента.

## Алфавит

Кириллица - наша  
основа

Группа депутатов Государственной Думы подготовила законопроект, согласно которому вводится новое понятие - графическая основа государственного языка Российской Федерации и государственных языков народов России.

Этой основой будет единый алфавит - кириллица. Подобное предложение связано с намерением руководителей некоторых национальных республик, например Татарстана, перевести свой язык на другую основу - латинскую.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

позже. Ученые объясняют климатические изменения глобальным потеплением вследствие парникового эффекта.

## ТВ-новости

Любимая игра  
снова на экране

Еще не так давно мы, затаив дыхание, смотрели за игрой популярных знатоков, боровшихся за право на дальнейшее существование самой любимой россиянами игры «Что? Где? Когда?». Наши интеллектуалы не подкачали, и в ближайшие дни ОРТ начнет новый сезон командных сражений игры «Что? Где? Когда?».

Для самых любопытных

Ближайшее окружение Б. Ельцина:  
где они сегодня

Павел ВОШАНОВ

Был: пресс-секретарь Б. Ельцина.

Сейчас: член редколлегии, политический обозреватель еженедельника «Деловой вторник».

Геннадий БУРБУЛИС

Был: госсекретарь РСФСР.

Сейчас: вице-губернатор Новгородской области.

Андрей КОЗЫРЕВ

Был: министр иностранных дел РСФСР.

Сейчас: генеральный директор по Восточной Европе фармацевтической корпорации «АйСиЭн».

Александр КОРЖАКОВ

Был: руководитель службы охраны Президента РСФСР.

Сейчас: депутат Госдумы.

Михаил ПОЛТОРАНИН

Был: министр печати и массовой информации РСФСР.

Сейчас: исполнительный директор телеканала «ТВ-3 Россия».

Газетчики и книгоиздатели, заранее бывшие тревогу, уже подключили к своей борьбе депутатов. Комитет Госдумы по информационной политике готовит поправку к Налоговому ко-



дексу, продляющую льготу по НДС для российских СМИ до 1 января 2004 года. Правда, депутаты далеко не единодушны в своей поддержке журналистской братии.

Информация  
с политического Олимпа

Иван СИЛАЕВ

Был: председатель правительства РСФСР.

Сейчас: президент Международного союза машиностроителей.

Александр РУЦКОЙ

Был: вице-президент РСФСР.

Сейчас: проректор Московского государственного социологического университета.

Руслан ХАСБУЛАТОВ

Был: исполняющий обязанности председателя Верховного Совета РСФСР.

Сейчас: заведующий кафедрой в Российской экономической академии им. Г.В. Плеханова.

Сергей ШАХРАЙ

Был: государственный советник Президента РСФСР по правовым вопросам и председатель комитета ВС РСФСР по законодательству.

Сейчас: заместитель руководителя аппарата Счетной палаты России.

(На 6 стр. - где сегодня бывшие члены ГКЧП)



# ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

## Новоникитская икона Божией Матери

Новоникитская икона - одна из древнейших икон Божией Матери. Она явилась святому великомученику Никите (372 г.). Мученик Никита, бывший воин и ученик Феофила, епископа Готфского, еще до принятия им Крещения видел однажды во сне Отрока, державшего в руке Своей Крест. Проснувшись, он долго размышлял над смыслом видения. Одна девушка-христианка, по имени Мулиания, по откровению от Бога сказала юноше, чтобы он обратил свой взор на собственную грудь. К несказанному удивлению он обнаружил у себя на груди образ Пресвятой Богородицы с Предвечным Младенцем, стоящим на коленях Своей Матери и держащим в руке

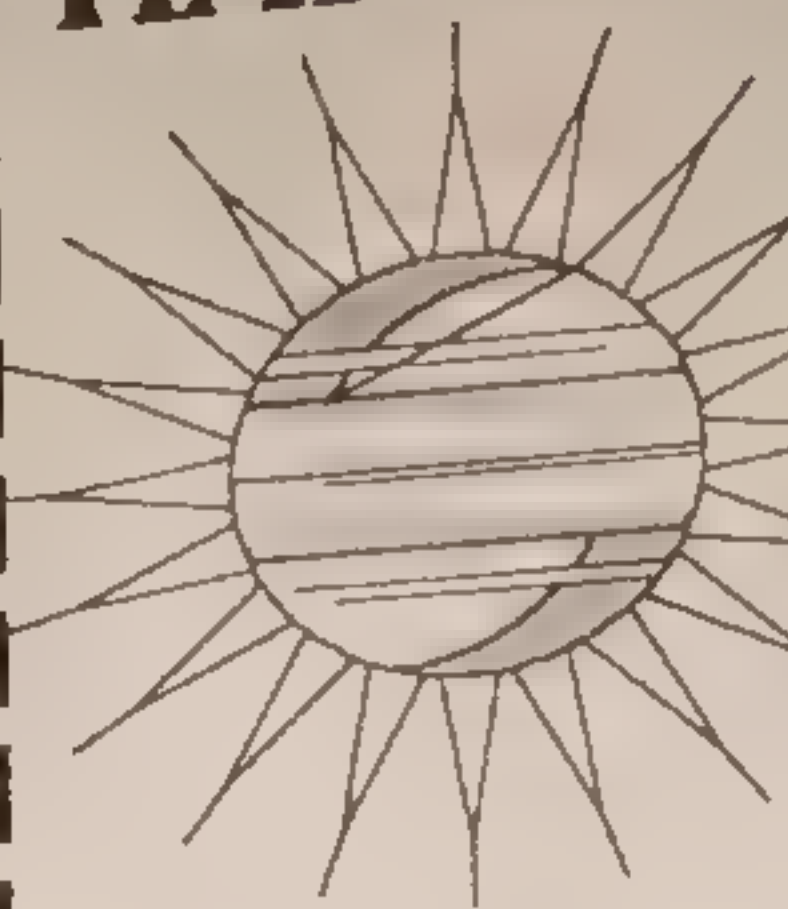
Крест. «Это же самое изображение я видел во сне!» - воскликнул святой Никита. Явление иконы произвело на него такое впечатление, что он немедленно принял святое Крещение. Вскоре началось гонение на христиан, и святой Никита в числе других исповедников принял мученический венец.

### 27 сентября - Воздвижение Креста Господня

В этот день полагается строгий пост: нельзя есть мясомолочные продукты, запрещается даже растительное масло и рыба.

В канун праздника на всенощном бдении в храмах выносят украшенный цветами Крест и укладывают его на аналое посреди храма.

## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



26 сентября. Корнилий. С Корнилия корень в земле не растет, а мерзнет. Надо убрать все корневые овощи.

27 сентября. Воздвижение. На Воздвижение начинают рубить капусту. Если в этот день тепло, то летом следующим тепло будет.

28 сентября. Никита-гусятник. Если гусь лапу поджимает - к стуже, полощется в воде - к теплу, нос под крыло прячет - к ранней зиме.

2 октября. Зосима. Пасечники убирают ульи на зиму. Может быть первый снегопад.

## Астропрогноз по знакам Зодиака на октябрь



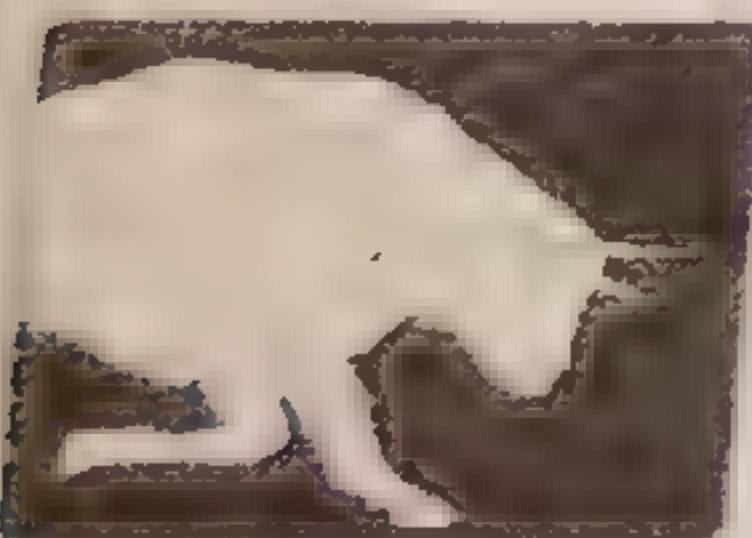
### Овен

21 марта-  
20 апреля

Благоприятные дни: 7, 8, 11, 12, 19-21, 24-28  
Неблагоприятные дни: 2, 3, 9, 10, 22, 23, 29-31

В этом месяце с абсолютной уверенностью обнаружится ваша зависимость от других. До 27 в профессиональной сфере вы столкнетесь с разного рода препятствиями, которые надо преодолевать, и вам придется сконцентрироваться на своих приоритетах. Неожиданное напряжение может возникнуть у рожденных в начале месяца либо в семье, либо на работе.

До 15 вы будете в том же состоянии духа, что и в прошлом месяце: критические высказывания, сомнения, чувство небезопасности переполняют вас, и часто вы оказываетесь в положении, когда надо защищаться от любимого существа. Но после 15 ваши дела пойдут лучше, и вы окажетесь в полной гармонии с тем, кого любите.



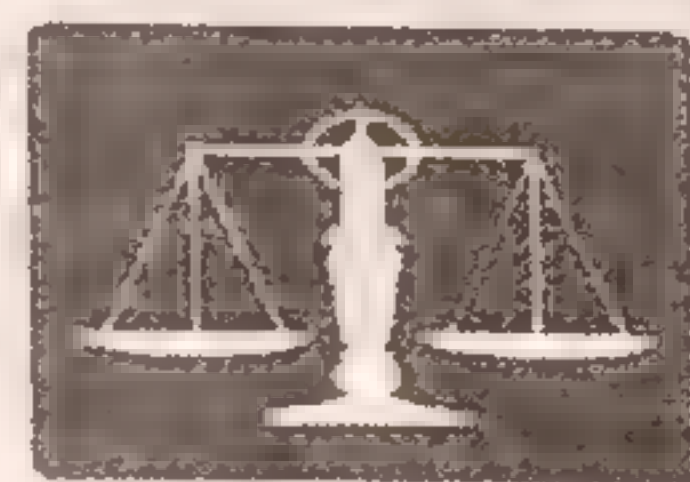
### Телец

21 апреля-  
21 мая

Благоприятные дни: 1, 9, 10, 13, 14, 22, 23, 27, 28  
Неблагоприятные дни: 4-6, 11, 12, 24-26

В центре вашего внимания в этот месяц работа, здоровье и маленькие повседневные обязанности. Благоприятные аспекты Марса побуждают вас использовать вашу энергию для улучшения работы, а рожденные 5, 6, 7 мая будут особо удачливы в делах. Что касается здоровья, то это хороший момент для подведения некоторых итогов и анализа вашего самочувствия.

До 15 вы будете развиваться в обстановке вполне удовлетворяющей и успокаивающей вас. Если у вас есть дети, то появится возможность гордиться ими, и вы почувствуете себя полезным для них.



### Весы

24 сентября-  
23 октября

Благоприятные дни: 7, 8, 11, 12, 19-21, 24-26  
Неблагоприятные дни: 9, 10, 15, 16, 22, 23

Какое-то неожиданно возникшее дело или долго мучившая вас проблема с 21 по 28 найдут удачное разрешение. Но все же, видимо, вам придется найти компромисс или принять совет профессионала, если вас беспокоит какая-то юридическая проблема.

До 15 Венера будет в тени вашего Солнца, и ваши чувства будут проявляться в очень сдержанной форме. Возможно, вас будет беспокоить какая-то проблема и она окажет влияние на вашу личную жизнь. Ваш партнер может покинуть вас. После 15 Венера пройдет через ваше Солнце. Если вы родились около 1 октября, вас ожидают моменты счастья (20-22). А рожденных с 6 по 11 ожидает приятное свидание, которое может обогатить и изменить вашу жизнь.



### Скорпион

24 октября-  
22 ноября

Благоприятные дни: 1, 9, 10, 13, 14, 22, 23, 27, 28  
Неблагоприятные дни: 11, 12, 17, 18, 24-26

Октябрь не слишком благоприятный период, чтобы быть на виду, доказывать свою правоту. Гораздо более выгодным для вас будет находиться в тени и прислушиваться к советам других. В некоторых случаях у вас даже возможен небольшой конфликт с коллегой или с кем-то из близких, что слегка усложнит вашу жизнь.

До 15 Венера будет способствовать гармоничным отношениям с вашим партнером. У состоящих в браке возникнет желание внести что-то новое в их отношения. Все это внесет свежую струю в отношения и динамизирует брак. После 15 вы предпочтете не проявлять своих чувств.



### Стрелец

23 ноября-  
21 декабря

Благоприятные дни: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 24-26, 29-31  
Неблагоприятные дни: 1, 13, 14, 19-21, 27, 28

Начиная с 15 Юпитер и Марс противостоят друг другу. Следует опасаться финансовых потрясений. Вам придется постоянно бороться за семейный бюджет, урегулирование финансовых проблем на работе. Часто в сфере вашего внимания будут профессиональные проекты и

### Близнецы

22 мая-21 июня

Благоприятные дни: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 24-26, 29, 31  
Неблагоприятные дни: 1, 7, 8, 13, 14, 27, 28

В этом месяце особенно высоко котироваться будет любовь во всех формах, даже ваши творческие способности будут на высоте. Вы преуспеете во всех своих начинаниях, удача будет на вашей стороне, даже если у вас возникнет желание поиграть в игры, связанные с вложением денег. Не должны влезать в долги. С 22 по 29 могут возникнуть какие-то недоразумения





## Близнецы

22 мая-21 июня

Неблагоприятные дни: 1, 7, 8, 13, 14, 27, 28

В этом месяце особенно высоко котируются будет любовь во всех формах, даже ваши творческие способности будут на высоте. Вы преуспеете во всех своих начинаниях, удача будет на вашей стороне, даже если у вас возникнет желание поиграть в игры, связанные с вложением денег. Но вы не должны влезать в долги. С 22 по 29 могут возникнуть какие-то недоразумения на работе.

Вы не будете слишком уверены в своих чувствах и будете очень критически настроены как к себе, так и к своему партнеру. Однако после 15 Венера окажется в очень приятном знаке - Весах, и ваши чувства обретут очень тонкий, деликатный оттенок



## Рак

22 июня-22 июля

Благоприятные дни: 5, 6, 9, 10, 19, 20, 24, 25

Неблагоприятные дни: 1, 2, 7, 8, 21, 22, 28, 29

Главный акцент в этом месяце на ваших отношениях в семье, а также возможных конфликтах в профессиональной сфере. В этом месяце вы сконцентрируете свое внимание прежде всего на семье, а дома почувствуете необходимость улучшить свой повседневный комфорт или украсить свою квартиру. В профессиональной сфере могут возникнуть разногласия с кем-то из ваших близких или с коллегой. Вы ощутите поддержку ваших близких и это позволит вам с гораздо большей смелостью отражать атаки из внешнего мира.



## Лев

23 июля-23 августа

Благоприятные дни: 2, 3, 7, 8, 15, 16, 19-21, 29-31

Неблагоприятные дни: 4-6, 11, 12, 17, 18

Главные темы месяца — финансовые проблемы и проблемы с молодыми людьми из вашего окружения. Больше всего в этом месяце вас будут интересовать обмены, которые потребуют усилий по адаптации к разным ситуациям. До 15 Венера займет эгоистический сектор. Ваши собственнические инстинкты и ваша ревность будут сильно проявляться в этот месяц, и у вас появится тенденция очень сильно демонстрировать власть. Постарайтесь не слишком проявлять свои собственнические инстинкты и оставьте тому, кого любите, пространство для выражения чувств. И вы ничего не потеряете от этого, ведь нельзя же руководить жизнью каждого. Неделя с 7 по 14 будет особенно благоприятной для удачных начинаний в бизнесе.



## Дева

24 августа-23 сентября

Благоприятные дни: 4-6, 9, 10, 17, 18, 22, 23

Неблагоприятные дни: 7, 8, 13, 14, 19-21

На первом плане будут ваши потребности и материальные интересы. Ваши мысли одинаково будут занимать финансовые поступления, накопления, вложения и полезные затраты. Вас ожидают инвестиции, капиталовложения, выгодные контракты. Ваши начинания, несомненно, должны будут увенчаться успехом.

Чтобы избавиться от чувства неаполноценности, есть часть работы, которую вы должны провести над собой: вы должны больше любить себя. Если вы родились после 8, ваши любовные дела будут особенно процветать. Новолуние 16 будет очень выгодным для материальной сферы вашей жизни, но также и для любовных дел, ибо вы имеете возможность укрепить свой любовный союз.

Струю в отношения и динамизирует брак. После 15 вы предпочтете не проявлять своих чувств.



## Стрелец

23 ноября-21 декабря

Благоприятные дни: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 24-26, 29-31

Неблагоприятные дни: 1, 13, 14, 19-21, 27, 28

Начиная с 15 Юпитер и Марс противостоят друг другу. Следует опасаться финансовых потрясений. Вам придется постоянно бороться за семейный бюджет, урегулирование финансовых проблем на работе. Часто в сфере вашего внимания будут профессиональные проекты или ваше профессиональное будущее и это будет стимулировать вас на активные действия, однако в период полнолуния (2) ваш личный комфорт или состояние ваших финансовых дел возможно станет причиной ваших тревог.

Для некоторых начало месяца будет очень деликатным, они столкнутся лишь с небольшим кризисом либо это будет связано с ревностью или наоборот с охлаждением чувств.



## Козерог

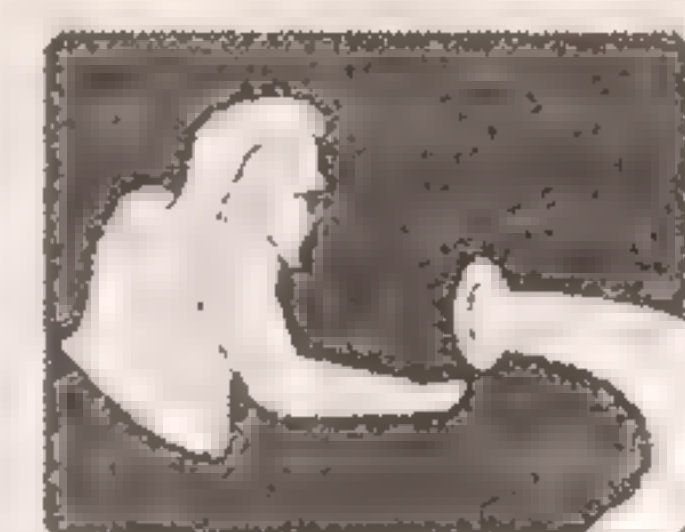
22 декабря-20 января

Благоприятные дни: 1, 4-6, 13, 14, 17, 18, 27, 28

Неблагоприятные дни: 2, 3, 15, 16, 22, 23, 29-30

В этом месяце на первом плане ваше профессиональное будущее, ваши выборы и решения и затраченные усилия. У вас появится тенденция все принимать слишком всерьез и слишком выкладываться на работе. Вы ясно представите, как решить возникший конфликт и вести переговоры, чтобы найти общую платформу для взаимопонимания. В отдельных случаях сотрудник выше вас по должности может стать причиной возникновения проблемы.

До 15 Венера занимает тот же сектор, что и в прошлом месяце. Это способствует расцвету ваших чувств. У вас будет полное взаимопонимание со своим партнером, возникнут общие сферы интересов, и если что-то будет вас беспокоить, вы сразу почувствуете его поддержку.



## Водолей

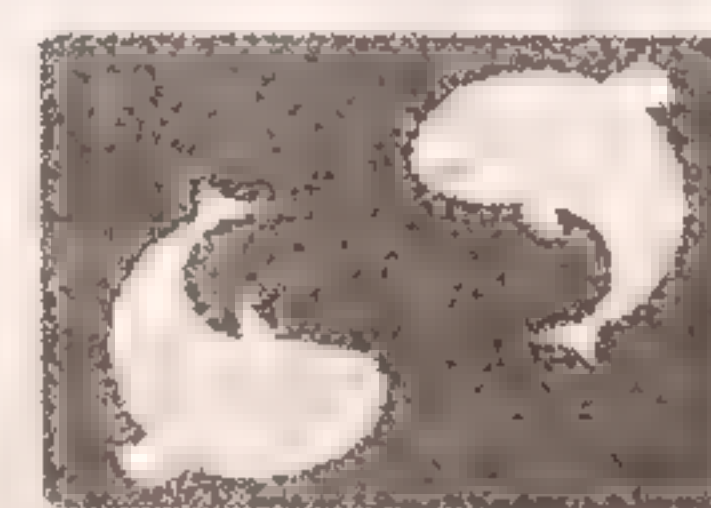
21 января-18 февраля

Благоприятные дни: 2, 3, 7, 8, 15, 16, 19-21, 29-31

Неблагоприятные дни: 4-6, 17, 18, 24-26

Петля Меркурия будет крайне благоприятна для продвижения ваших дел, если вы родились после 6 февраля. Но и у других Водолеев нет оснований жаловаться. Вы сумеете воспользоваться удачными возможностями, и как и в прошлом месяце ваша повседневная жизнь на работе будет с легкостью проходить в самых мельчайших деталях.

Сектор ваших чувственных желаний и потребности будет доминировать над другими. Именно это будет в центре ваших отношений с партнером или супругом. Чтобы не спровоцировать кризис или конфликт, отдавайте предпочтение диалогу.



## Рыбы

19 февраля-20 марта

Благоприятные дни: 4-6, 9, 10, 17, 18, 22, 23

Неблагоприятные дни: 1, 7, 8, 19-21, 27, 28

Интенсивной будет ваша социальная жизнь. Возможно, деньги будут главным красугольным камнем той войны, которую придется вести большинству из вас, чтобы вернуть сумму, которую вам должны. На повестке дня также могут быть усталость и проблемы со здоровьем.

До 15 Венера займет противостоящий вам знак и заставит беспокоиться прежде всего о вашем партнере или пребывать в поисках родственной души. Рожденным с 4 по 6 марта будет нелегко пережить начало месяца.

# «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252. © «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 12650



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

*Специалисты Онкологического института имени Герцена и Общество помощи онкологическим больным впервые предприняли попытку выяснить, какое место в их борьбе с недугом занимают средства народной медицины. Оказалось, что 98 процентов опрошенных их используют. Но лишь десять процентов из них считают необходимым сообщать об этом своему лечащему врачу.*

## Мнение официальной медицины

### КОГДА НАДЕЖДА УБИВАЕТ

Раковый диагноз, несмотря на все успехи современной онкологии, не утратил своего зловещего имиджа. Потому естественно стремление человека, попавшего в раковую западню, его близких ринуться на поиск той соломинки, которая поможет выжить. Так уж мы все устроены. Это не понять лишь тому, кого минула чаша сия. А если не минула, то уже не имеют значение интеллект, образование, занимаемая должность, степень информированности, социальный статус...

Главный врач Московской онкологической больницы № 62 профессор Анатолий Махсон недавно рассказал мне о случае, просто диком в наше просвещенное время. В поликлиническое отделение их больницы доставили женщину средних лет — жительницу Урала. Шесть лет назад

у нее обнаружили рак грудной железы. Известно, что эта локализация в ранних стадиях лечится весьма успешно. Но женщина отказалась от апробированных традиционных методов лечения. Все ее надежды были связаны с народными целителями. Видимо, организм у пациентки был очень даже крепкий, если она выдержала такое целительство в течение шести лет. И только тогда, когда боли стали совершенно невыносимы, когда стало ясно — женщина погибает, ее привезли в московскую больницу. Теперь она, ее родные были согласны на все. Помимо операции на грудной железе пришлось ампутировать руку — так далеко зашел процесс, так обильны были метастазы. Выживет ли она? Ответить сложно.

Залавать сейчас этой несчастной какие-то вопросы, выпытывать, как могла она доверять свою жизнь неизвестным целителям, отказаться от апробированных и надежных методов лечения, согласиться, не время. Если бы это был случай из жизни какое-то исключение, то и вовсе не стоило бы писать об этом. Но...

всячески его пропагандировали, ругали министерских чиновников, я, умудренная опытом, спокойно ждала, когда лопнет этот мыльный пузырь. Лопнул. Но мы все так жаждем чудес, нам всем так хочется «мгновенного излечения рака», что черед народных целителей, новоявленных средств не кончается. Напротив, их все больше. Теперь, освобожденные от советских запретов, они часто процветают, имея огромные заработки.

В прошлом году в Доме журналистов состоялась солидно обставленная встреча с народной целительницей. Обвешанная золотыми украшениями, она демонстрировала пациентов, их

ких пациентов. Узнала, в конце концов, и о том, что никому «чудодейственная» сыворотка не помогла. Для меня это было очень важным уроком. Позднее, когда сторонники другой панацеи — катрекса — били окна в Минздраве, требуя защиты нового противоракового чуда, и когда многие средства массовой информации

случая излечения от рака с помощью гомеопатических средств, трав. А через наш центр каждый год проходят почти 15 тысяч пациентов. В последние годы среди них все больше больных из-за рубежа: из Англии, Италии, Болгарии, Швейцарии...

А мы-то взахлеб ругаем отечественную медицину! Из-за незнания, из-за недостатка информации. К нам едут лечить рак желудка, поджелудочной железы, груди. Велик интерес иностранцев к народной медицине, гомеопатии.

Но многие онкологи, мягко говоря, далеки от гомеопатии, от фитотерапии, потому не могут грамотно назначать эти средства как дополнение к основной противораковой терапии. А гомеопаты и травники, в свою очередь, не владеют знаниями в области онкологии. Им не ведомы пути развития опухолевого процесса, возможные осложнения и так далее. Вот такой замкнутый круг.

### ЧИСТКИ НА НАУЧНОМ УРОВНЕ

— А как вы относитесь к нынешней моде «чистить организм»? Раньше для этого было достаточно клистира. Теперь многие, в том числе и онкологические больные, готовы платить огромные деньги ради «чистки на научном уровне». Да и как избежать искушения, если ключевая фраза в аннотациях к модным препаратам: «эффективное избавление организма от шлаков». Какие шлаки имеются в виду?

— В медицине даже нет такого понятия «шлаки организма». Вред подобных чисток огромен. Могу привести примеры из своего клинического опыта. У меня есть пациентка, которую оперировали по поводу рака молочной железы пятнадцать лет назад — тогда пациентке было сорок. Она прошла курс химио- и лучевой терапии. Никаких признаков возобновления опухоли у нее нет. Но, как многие наши пациенты, она страдает канцерофобией. К сожалению, в России нет эффективной службы психологической реабилитации раковых пациентов, а она очень нужна. Так вот, моя пациентка пристрастно следит за литературой о разных методах лечения рака. Прочла о методике очищения организма с помощью оливкового масла, сока лимона и концентрированной настойки лаврового листа. Применила это народное средство на себе и чуть не погибла.

Дело в том, что она давно страдает желчно-каменной болезнью. А настойка, которую стала принимать, обильно вымывала желчь, что привело к образованию камня. В результате у пациентки камень застрял в желчном протоке. Срочно потребовалось хирургическое вмешательство. Послеоперационный период протекал тяжело — настой ударил по поджелудочной

## Мгновенное исцеление ценою в жизнь

истории болезни, обещала присутствующим мгновенное избавление от всех болезней — в том числе и от рака. За богато накрытым фуршетом раздавала свои визитные карточки: приходите, вылечу, помогу.

### ПОЛЬЗА ОТ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ОШИБОК

Как правило, целители убеждают страждущих в своем полном бескорыстии. Изобретатели нашумевшего витурита тоже любят об этом говорить. А мне недавно прислали с родины этого препарата — Петрозаводска — расценки на лечение витуридом, который, кстати, никого на поверку не исцелил. Весьма впечатляющие цифры! А какой бум вызывают «АУ-8», «тодикамп», вакцина Троицкой, акулий хрящ, «живая вода», «уринотерапия», лечение свекольным соком... Никому они не помогли, кроме своих изобретателей. — им они приносят громадные прибыли. Но даже не в деньгах дело, а в том, что все эти панацеи небезобидны. Главное же — человек теряет время. Та же пациентка с Урала, согласившись вовремя на лечение, не попала бы в такую беду, в которой она теперь.

Большинство целителей, экстрасенсов ставят условием сво-



Задать сейчас этой несчастной какие-то вопросы, выпытывать, как могла она доверить свою жизнь неизвестным целителям, отказаться от апробированных и надежных методов лечения, согласитесь, не время. Если бы это был случай из ряда вон, какое-то исключение, то и вовсе не стоило бы писать эти заметки. Но...

В мой почтовый ящик забрасывают газеты «Метро», и в них: «Излечиваю рак». Со стен метрополитеновских вагонов, вагонов троллейбусов, автобусов на нас глядит информация: «Мгновенно исцеляю рак». Иду к онкоцентру на Каширском шоссе — все подходы завешаны подобными посулами. Одни отпечатаны на компьютере, другие написаны от руки. Но все обещают, все манят, все гарантируют. Ну как тут устоять? Тем более что официальный медик в официальном учреждении чудес не обещает, предупреждает о тяжести лечения, о возможных осложнениях и так далее. А здесь — мгновенное исцеление.

Во времена советской власти было табу на нетрадиционные методы лечения, вся народная медицина была под прессом подозрения. А вот когда не стало Союза, тогда-то и начался разгул бесконечных целителей, экстрасенсов, иных чудесников. Впрочем, я тут грешу против истины. Давно, лет тридцать назад, однажды в моем редакционном кабинете появился некий Столба. Пропускной системы не было, и он запросто пришел ко мне на пятый этаж «Московской правды» — тогда она была на Чистых прудах. Столба, к сожалению, не помню его имени-отчества, врачом не был. Но считал себя целителем рака — изобрел некую сыворотку, которая, по его мнению, этот недуг успешно излечивала. И не только по его мнению. Он охотно согласился на мое предложение собрать ученых, практиков, которые могли бы подтвердить истинность открытия. До сих пор помню, сколько собралось народа: врачи, пациенты, их родственники. Была бесконечная демонстрация историй болезней, рентгеновских снимков, всяческих анализов — все должно было доказать силу сыворотки. До поздней ночи, до хрипоты все кляли официальную медицину, которая никак не хочет признать выдающегося открытия, требовали «зеленую улицу» для Столбы. Если кто-то из присутствующих позволял себе усомниться в результатах использования нового лекарства, его тут же зачисляли в ретрограды. В число таких ретроградов попал и доктор медицины, весьма известный хирург-онколог Александр Лурье. Мне, почти готовый принять сторону Столбы, это было особенно неприятно, потому что Александр Семенович был сослуживцем моего отца, бывал у нас в доме.

Каково же было мое удивление, когда по прошествии двух или трех недель (точно теперь уже не помню) после встречи в редакции Лурье позвонил мне и попросил координаты Столбы: «У меня есть пациент с третьей стадией рака желудка. Я готов ему рекомендовать сыворотку Столбы. — «Но вы же в нее не верите!» — «Пусть попробует».

Потом узнала, что Лурье направлял к Столбе еще несколь-

«живая вода», «уринотерапия», лечение свекольным соком... Никому они не помогли, кроме своих изобретателей. — им они приносят громадные прибыли. Но даже не в деньгах дело. а в том, что все эти панацеи небезобидны. Главное же — человек теряет время. Та же пациентка с Урала, согласись она вовремя на лечение, не попала бы в такую беду, в которой она теперь.

Большинство целителей, экстрасенсов ставят условием своего лечения отказ от операции, лучевой и химиотерапии. И пациенты отказываются, соглашаются на все условия целительства и выкладывают за это огромные суммы. Удел малограмотных, «темных» людей, тех, кто живет за тридевять земель от столиц? Ничего подобного! Руководитель клинко-диагностического центра Института онкологии имени Герцена Наталья Богданова с историями болезни в руках опровергает этот посыл.

— Пятидесятилетний мужчина, директор крупного завода, проходил диспансеризацию, — рассказывает Наталья Викторовна. — Сделали ему флюорографию и обнаружили первую стадию рака легкого. Предложили операцию, направили к одному из лучших хирургов, специализирующихся на лечении этих опухолей. Однако родственники больного решили обратиться к травнику, который сказал, что никакая операция не нужна, что он вылечит больного настоями. Еще добавил: «Через год моего лечения хирургу будет стыдно, так как опухоль рассосется, а легкое останется целым и невредимым». Через десять месяцев упорного лечения травами больной погиб. Целителю не было стыдно.

— А как же ссылки на истории болезни, которые так любят демонстрировать целители?

— Не было ни одного случая, чтобы раковый диагноз, который в них помечен, подтвердился. Диагностических ошибок пока немало, на этом и играют целители. К нам обращались некоторые экстрасенсы, мы готовы были подтвердить их уникальные возможности. Ни разу такое не удалось.

— И все же! Сейчас узаконена гомеопатия — раньше и на нее были страшные гонения. Гомеопатическая лечебница была на окраине Москвы, а еще одна в Риге. Гомеопатические лекарства можно было с большим напрягом приобрести лишь в специализированных аптеках, которых на весь Союз было не больше пяти. Теперь гомеопаты принимают не только в специализированных, но и в обычных лечебных учреждениях, гомеопатические лекарства есть во всех аптеках. Их назначают и при онкологических заболеваниях...

— И правильно делают, — говорит Наталья Викторовна. — Некоторые травяные настои тоже возможны при раковых недугах. Но надо, чтобы они занимали свою нишу. Они пригодны для коррекции побочных явлений при проведении химио-, лучевой терапии, комбинированных методов лечения: избавляют от тошноты, рвоты, поноса, стоматита, некоторых иных осложнений. Но нигде в мире не известно ни одного

центрированной настойки лаврового листа...

народное средство на себе и чуть не погибла. Дело в том, что она давно страдает желчно-каменной болезнью. А настойка, которую стала принимать, обладает выраженным желчегонным эффектом. В результате у пациентки камень застрял в желчном протоке. Срочно потребовалось хирургическое вмешательство. Послеоперационный период протекал тяжело — настой ударил по поджелудочной железе. Более трех месяцев пациентка провела на больничной койке. А сейчас у меня лежит другая пациентка, которая из-за этой же настойки так нарушила функцию поджелудочной, что с большим трудом выводим ее из этого состояния.

Недавно одна дама, у которой вдруг начались страшные боли в кишечнике, никак не хотела со мной согласиться, что это вовсе не метастазы, а результат чистки с помощью свекольного сока. У нее был один аргумент: «Свекольный сок полезен всем». Я не смогла ее переубедить, но лечится она теперь по моим рекомендациям и чиститься, кажется, больше не собирается.

— Не раз видела объявление о том, что все виды рака лечит аконит...

— Ни одного случая даже стабилизации ракового процесса, тем более избавления от рака наблюдать не приходилось. А поскольку аконит очень токсичен, то побочных явлений от его применения множество. Тяжелых явлений.

Семь лет назад наблюдала молодую женщину, у которой был рак молочной железы. На момент выписки из стационара у нее все было в норме. Но вскоре она обратилась в институт с параличом ног. Естественно, первая реакция: метастазы в мозг. Исследовали, там все чисто. Наконец, удалось узнать: больная решила подстраховаться и стала принимать аконит. Он-то и привел к таким осложнениям. Назначили лечение, с трудом состояние удалось стабилизировать.

Беда в том, что врач на приеме так загружен, что не всегда узнает о тех народных средствах, которые принимает пациент. А если даже и узнает, то не всегда — мы уже это говорили — может дать нужный совет в нужный момент.

Вернусь к данным опроса, который провели Онкологический институт имени Герцена и Общество онкологических больных. Директор герценовского института, академик РАМН Валерий Чиссов так их прокомментировал.

— Пациент знает, что публикации всяческих панацеех — дорогой оплаченная реклама, — говорит Валерий Иванович. — И все-таки идет у нее на поводу. Таких потребителей «чудесного исцеления» больше всего. На втором месте — информация, полученная от друзей, родственников. Лишь на третьем — официальные медицинские публикации. Вот почему всего десять процентов признается нам, что потребляют подобные средства. Такова психология человека и с этим обязательно нужно считаться.

И. КРАСНОПОЛЬСКАЯ,  
«Российская газета».



# ТВ - программа

## Понедельник

1 октября  
ОРТ

6.00 «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 «Земля любви».  
10.15 «Каменская: Стечение обстоятельств». 1-я серия.  
11.20 Док. детектив «Вьетнамское подполье в Москве». Дело 2001 года.  
11.50 Библиомания.  
12.00, 15.00 Новости.  
12.15 Н.Варлей и А.Демьяненко в комедии «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика».  
13.50 «Болливуд - фабрика грез». Спецрепортаж.  
14.10 Добрый день.  
15.15 Возможно все.  
15.35 Звездный час.  
16.00 «Цыган». 5-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 С легким паром!  
20.00 Жди меня.  
21.00 Время.  
21.30 «Пятый угол». Сериал.

22.40 Независимое расследование.  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 На футболе.  
0.40 Э.Робертс в боевике «16-й отдел».

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.40 Мультфильмы.  
9.15 Худ. фильм «Семейные тайны».  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
11.30 Фитиль.  
11.45 «Кобра». Сериал.  
\*13.30 «КоМод».  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «FM и ребята».  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 «Vivat academia!» К 70-летию Саратовской государственной академии права.  
\*18.10 Лотерейный калейдоскоп.

\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Детектив «Пуаро Агаты Кристи. Убийство Роджера Акройда».  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Остросюжетный фильм «Неопровержимые улики».  
1.45 Спорт за неделю.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 Чистосердечное признание.  
9.25 Служба спасения.  
10.25 Намедни.  
11.40 Куклы.  
12.25 «Будни и праздники Серафимы Глюкиной». 1-я серия.  
Мелодрама.  
14.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.30 «Салон красоты».  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 «Дальнобойщики».  
21.00 Алчность.

22.00, 0.05 Сегодня.  
22.55 «Скорая помощь».  
0.30 Гордон.

ТНТ

7.00 «Кэнди-Кэнди».  
7.30 Сегоднячко.  
9.00 «Любители неприятностей». Комедия.  
11.20 Сегоднячко.  
12.20, 13.00, 13.30 Телемагазин.  
12.30 «Сеньора». Сериал.  
13.05 Хит-парад.  
14.30 «Королева сердец».  
15.30 «Волшебник Изумрудного города». Мультсериал.  
16.00 «Грозные камни».  
16.30 «Лето нашей тайны».  
17.30 «Дикая Америка».  
18.00 «Я люблю Люси».  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 «Кэнди-Кэнди».  
19.25 «Майами Сэндс».  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 23.50 Глобальные новости.  
21.30 «Француз». Трагикомедия.  
23.35 С рассвета до заката.  
23.55 «Девушка из банка».

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
9.55 Слушается дело.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.

11.15, 23.45 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.35 Момент истины.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
16.30 Мультфильмы.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 Дом на набережной.  
17.45 Московское счастье.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 Особая папка.  
21.10 «Доживем до понедельника». Киноповесть.  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Дневник «Евразийского телефорума-2001».  
1.05 «Навеки золотые». «Т-Рex».

ТВ6

6.45, 15.35 Дорожный патруль.  
7.10 День за днем.  
9.00, 11.00, 13.00 Сейчас.  
9.25 Итоги.  
10.35 Итого.  
11.25, 21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
12.35 Все в сад!  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером». Сериал.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Телемагазин.  
15.50 100 чудес света.

17.00 Сейчас.  
17.35, 19.50 «Бандитский Петербург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
23.00 Грани.  
23.40 «Сообщники». Триллер.  
1.25 Дорожный патруль.

ТТВ/СТС

7.00 Мультфильмы.  
7.30 Саратовское времечко.  
8.00 «Беверли Хиллз 90210».  
9.00, 15.00 «Приключения Вуди и его друзей».  
9.30, 20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Взбесившийся автобус».  
13.00 Давайте жить отлично!  
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
14.00 «Частный детектив Магnum». Сериал.  
15.30 «Джонни Браво».  
16.00 «Супермен».  
16.30 «Сильвестр и Твити».  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Первое свидание.  
18.30, 23.30 «Чудеса науки».  
19.00 Музыкальный календарь.  
21.00 Худ. фильм «Первый понедельник октября».  
0.00 «Star trek - Звездный путь».  
1.00 Канал QP.  
1.30 «Веселая компания».

## Вторник

2 октября  
ОРТ

6.00 «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 «Земля любви».  
10.15 «Каменская: Стечение обстоятельств». 2-я серия.  
11.20 С легким паром!  
11.50 Библиомания.  
12.00, 15.00 Новости.  
12.15 Приключенческий фильм «Груз без маркировки».  
14.00 Добрый день.  
15.15 Один дома.  
15.35 Царь горы.  
16.00 «Цыган». 6-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Спасатели. Экстренный вызов.  
20.00 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.30 «Пятый угол». Сериал.  
22.40 Кремль-Э. «Последний день Сталина».  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 Телепузики.  
0.40 Э.Робертс в приключенческом боевике «16-й отдел».

РТР

дарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.40 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 Худ. фильм «Семейные тайны».  
10.10 Диалоги о животных.  
11.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».  
12.25 Моя семья.  
\*13.30 «КоМод».  
14.00 Вести.  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел». Сериал.  
16.20 «Простые истины».  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 «Vivat academia!» К 70-летию Саратовской государственной академии права.  
\*18.05 Три желания.  
\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 «Семейные тайны».  
21.55 «Один день в сентябре» Док. фильм.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Детектив «Шах королеве бриллиантов».  
1.30 Дневник Международно-

го турнира по теннису «Кубок Кремля-2001».

НТВ

6.00, 12.00, 14.00 Сегодня.  
8.55, 19.55 «Дальнобойщики».  
10.00 Сегодня.  
10.25 Большой секрет для маленькой компании  
11.25 Путешествия натуралиста  
12.25 «Будни и праздники Серафимы Глюкиной». 2-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша  
14.50 Просто Марина  
16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
16.30 «Салон красоты»  
17.40, 22.55 «Скорая помощь».  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня  
21.00 Алчность.  
0.05 Сегодня.  
0.30 Гордон.

ТНТ

7.00, 19.00 «Кэнди-Кэнди».  
7.30 Сегоднячко.  
9.00 «Девушка из банка». Детектив.  
11.15 «Майами Сэндс».  
12.20, 13.00, 13.30 Телемагазин.  
12.30 «Сеньора». Сериал.  
13.05 Хит-парад.  
14.30 «Королева сердец».  
15.30 «Волшебник Изумрудного города». Мультсериал.  
16.00 «Грозные камни». Се-

риал.  
16.30 «Лето нашей тайны».  
17.30 «Дикая Америка».  
18.00 «Я люблю Люси».  
18.30 Из жизни женщины.  
19.25 «Майами Сэндс».  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 0.00 Глобальные новости.  
21.30 «Кикбоксеры». Боевик.  
23.45 С рассвета до заката.  
0.05 «Падающие небеса». Драма.

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
10.10 Особая папка.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 «Без права на любовь».  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
15.20 Как добиться успеха.  
16.30 Ступеньки.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 «Дом на набережной».  
17.45 Я - мама.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 «Опаленные сердца».  
22.20 «История крестного

отца». Сериал.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Дневник «Евразийского телефорума-2001».  
1.05 Теннис. Кубок Кремля.  
1.35 «Отряд по борьбе с мафией». Сериал.

ТВ6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
9.25 «Сыщик». Детектив. 1-я серия.  
10.40, 15.25 Телемагазин.  
11.25 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
12.30 Катастрофы недели.  
13.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером». Сериал.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.50 100 чудес света.  
17.35, 19.45 «Бандитский Петербург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Саратовская недвижимость.  
21.00 Сейчас.  
21.30 Тушите свет.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Щупальца». Остросюжетный фильм.

1.30 Дорожный патруль.

ТТВ/СТС

7.00 Мультфильмы.  
7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 «Беверли Хиллз 90210».  
9.00, 15.00 «Приключения Вуди и его друзей».  
9.30 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Сыграй мне "Туманно"».  
13.00 Комедия «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магnum». Сериал.  
15.30 «Джонни Браво».  
16.00 «Супермен». Мультсериал.  
16.30 «Сильвестр и Твити». Мультсериал.  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Шоу-бизнес.  
18.30 Комедия «Чудеса науки».  
19.00 Музыкальный календарь.  
20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Дрожь земли -2. Повторный удар».  
23.30 Комедия «Чудеса науки».  
0.00 «Star trek - Звездный путь» Сериал.  
1.00 Канал QP  
1.30 «Веселая компания»

8.55, 19.55 «Дальнобойщики».

21.30 «Надувательство». Ко-

1.05 Теннис. Кубок Кремля.

7.30, 13.30, 19.30, 23.20



20.55 Вечерние новости.  
21.55 «Один день в сентябре». Док. фильм.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Детектив «Шах королевы бриллиантов».  
1.30 Дневник Международно-

## РТР

7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный кален-

## Среда 3 октября ОРТ

6.00 «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 «Земля любви».  
10.15 «Пятый угол». Сериал.  
11.20 Спасатели. Экстренный вызов.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 В.Гафт в фильме «Я свободен, я ничей».  
13.55 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед - один ответ.  
15.35 100%  
16.00 Сериал «Возвращение Будулая». 1-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Смехопанорама.  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.30 «Пятый угол». Сериал.  
22.40 Как это было.  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 Русский экстрим.  
0.35 Приключенческий сериал «Угол атаки».

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.

20.55 Вечерние новости.  
21.55 «Один день в сентябре». Док. фильм.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Детектив «Шах королевы бриллиантов».  
1.30 Дневник Международно-

7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.40 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 «Семейные тайны».  
10.10 Диалоги о животных.  
11.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».  
12.25 Моя семья.  
\*13.30 «КоМод».  
14.00, 17.00, 20.00 Вести.  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел». Сериал.  
16.20 «Простые истины».  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 «Vivat academia!» К 70-летию Саратовской государственной академии права.  
\*18.05 Спрос.  
\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 «Семейные тайны».  
22.00 «Спрут залива Шелехова». Расследование Эдуарда Петрова.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Комедия «Мой муж — инопланетянин».  
1.20 Дневник международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2001».  
1.45 Киношок-2001.

## НТВ

6.00 Сегодня.

11.15 «Майами Сэндс».  
12.20, 13.00, 13.30 Телемагазин.  
12.30 «Сеньора». Сериал.  
13.05 Хит-парад.  
14.30 «Королева сердец».  
15.30 «Волшебник Изумрудного города». Мультсериал.  
16.00 «Грозные камни». Се-

8.55, 19.55 «Дальнобойщики».  
10.00 Сегодня.  
10.30 Продолжение следует...  
11.25 Среда.  
12.00 Сегодня.  
12.25 «Мираж». Худ. фильм.  
1-я серия.  
14.00 Сегодня.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.00 Сегодня.  
16.30 «Салон красоты».  
17.40, 22.55 «Скорая помощь».  
18.40 Криминал.  
19.00, 22.00, 0.05 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
21.00 Алчность.  
0.30 Гордон.

## ТНТ

7.00, 19.00 «Кэнди-Кэнди».  
7.30 Сегоднячко.  
9.00 «Падающие небеса». Драма.  
11.15, 19.15 «Майами Сэндс».  
12.20, 13.00, 13.30 Телемагазин.  
12.30 «Сеньора». Сериал.  
13.05 Хит-парад.  
14.30 «Королева сердец».  
15.30 «Волшебник Изумрудного города». Мультсериал.  
16.00 «Грозные камни».  
16.30 «Лето нашей тайны».  
17.30 «Дикая Америка».  
18.00 «Я люблю Люси».  
18.30 Из жизни женщины.  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 0.20 Глобальные новости.

17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 «Дом на набережной».  
17.45 Я - мама.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 «Опаленные сердца».  
22.20 «История крестного

21.30 «Надувательство». Комедия.  
0.05 С рассвета до заката.  
0.25 «Звери» и «Сборщик дорожной пошлыны». Драма-притча.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
10.10 Квадратные метры.  
10.25 Москва за нами...  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 «Без права на любовь».  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 Мультфильмы.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 Дом на набережной.  
17.45 Полет над «Гнездом глухаря».  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.50 Российские тайны.  
21.20 «Опаленные сердца».  
22.25 «История крестного отца». Сериал.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Дневник «Евразийского телефорума-2001».

10.40 Дорожный патруль.  
19.00 Саратовская недвижимость.  
21.00 Сейчас.  
21.30 Тушите свет.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Щупальца». Остросюжетный фильм.

1.05 Теннис. Кубок Кремля.  
1.35 «Отряд по борьбе с мафией». Сериал.

## ТВ6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 7.30, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
9.25 «Сыщик». 2-я серия.  
10.45, 15.25 Телемагазин.  
10.20 Просто звери.  
11.25 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
12.30 Просто звери.  
13.00 Сейчас.  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером». Сериал.  
15.00 Сейчас.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.50 100 чудес света.  
17.00 Сейчас.  
17.35 «Бандитский Петербург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Сейчас.  
19.50 «Бандитский Петербург». Сериал.  
21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.45 «Улица разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Потрошитель». Триллер.  
1.25 Дорожный патруль.

## ТТВ/СТС

7.00 Мультфильмы.

20.00 Охотники за древностями. Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Дрожь земли -2. Повторный удар».  
23.30 Комедия «Чудеса науки».  
0.00 «Star trek - Звездный путь» Сериал.  
1.00 Канал QR.  
1.30 «Веселая компания».

7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 «Беверли Хиллз 90210». Сериал.  
9.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
9.30 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Дрожь земли -2. Повторный удар».  
13.00 Комедия «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магнум». Сериал.  
15.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
15.30 «Джонни Браво». Мультсериал.  
16.00 «Супермен». Мультсериал.  
16.30 «Сильвестр и Твити». Мультсериал.  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 СВ-шоу.  
18.30 Комедия «Чудеса науки».  
19.00 Музыкальный календарь.  
20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Возмездие».  
23.30 Комедия «Чудеса науки».  
0.00 «Star trek - Звездный путь» Сериал.  
1.00 Стильные штучки.  
1.30 Канал QR.  
2.00 Комедия «Веселая компания».

## Четверг 4 октября ОРТ

6.00 «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 «Земля любви».  
10.15 «Пятый угол». Сериал.  
11.20 Смехопанорама.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 М.Зудина в детективе «Исповедь содержанки».  
14.00 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.35 КОАП.  
15.55 «Возвращение Будулая» 2-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сами с усами.  
20.00 Слабое звено.

21.00 Время.  
21.30 «Каменская: Игра на чужом поле». 1-я серия.  
22.40 Человек и закон.  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 Пятый угол «Тихого дома».  
0.35 Приключенческий сериал «Угол атаки».

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.40 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 «Семейные тайны».  
10.10 Вокруг света.  
11.00, 14.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».

12.25 Моя семья.  
\*13.30 «КоМод».  
14.30 «Шальные деньги».  
15.25 «Дикий ангел». Сериал.  
16.20 «Простые истины».  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Фильмы и программы — призеры фестиваля «Теле-Профи».  
\*17.50 С точки зрения.  
\*18.00 Рыболов.  
\*18.30 «Губерния». Информационная программа.  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воровка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 «Семейные тайны». Сериал.  
21.55 «Жаркий август-91 года». Док. фильм.  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Н.Кински в остросюжет-

ном фильме «Нарушительница».  
1.35 Дневник международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2001».  
2.00 Горячая десятка.

## НТВ

6.00, 12.00, 14.00 16.00 Сегодня.  
8.55, 19.55 «Дальнобойщики».  
10.00 Сегодня.  
10.20 Ох, уж эти дети!  
11.00 Без рецепта.  
11.25 Я и моя собака.  
12.25 «Мираж». 2-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.30 «Салон красоты».  
17.40 «Скорая помощь».  
18.40 Криминал.  
19.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
21.00 Внимание! Розыск!  
22.00 Сегодня.

22.55 Совершенно секретно.  
0.05 Сегодня.  
0.30 Гордон.

## ТНТ

7.00 «Кэнди-Кэнди».  
7.30 Сегоднячко.  
9.00 «Надувательство». Комедия.  
11.15 «Майами Сэндс».  
12.20, 13.00, 13.30 Телемагазин.  
12.30 «Сеньора». Сериал.  
13.05 Хит-парад.  
14.30 «Королева сердец».  
15.30 «Волшебник Изумрудного города». Мультсериал.  
16.00 «Грозные камни».  
16.30 «Лето нашей тайны».  
17.30 «Дикая Америка».  
18.00 «Я люблю Люси».  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 «Кэнди-Кэнди». Сериал.  
19.25 «Майами Сэндс».  
20.30 Сегоднячко.

21.25, 0.05 Глобальные новости.  
21.30 «Форс-мажор». Боевик.  
23.50 С рассвета до заката.  
0.10 «Спящий брат». Драма.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
10.10 Спешите делать добро.  
10.25 «Москва за нами...»  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 «Без права на любовь». Сериал.  
13.30 Деловая Москва  
14.15 «Инспектор Кресс»  
16.30 Команда на Марс  
17.00, 20.00, 0.00 События



17.15 «Дом на набережной».  
17.45 Телевизионная экологическая служба.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 Национальный интерес.  
21.20 «Опаленные сердца». Сериал.  
22.25 «История крестного отца». Сериал.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Дневник «Евразийского телефорума-2001».  
1.05 Теннис. Кубок Кремля.  
1.35 «Отряд по борьбе с ма-

фией». Сериал.  
**ТВ6**  
6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 7.30, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.25 Мое кино.  
10.05, 15.25 Телемагазин.  
10.25 Завтра с Владимиром Соловьевым.  
11.25 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
12.25 Опасный мир.  
13.00 Сейчас.  
13.25 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.

14.20 «Женщина с характером». Сериал.  
15.00 Сейчас.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.50 100 чудес света.  
17.00 Сейчас.  
17.35 «Бандитский Петербург». Сериал.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Сейчас.  
19.40 Глас народа.  
21.00 Сейчас.  
21.30 Тушите свет.  
21.45 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 Чемпионат России по

хоккею. «Спартак» — «Динамо».  
1.00 Дорожный патруль.  
**ТТВ/СТС**  
7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 «Бeverли Хиллз 90210». Сериал.  
9.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
9.30 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Семеро с небес».

12.30 Программа мультфильмов.  
13.00 Комедия «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магнум». Сериал.  
15.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
15.30 «Альф». Мультсериал.  
16.00 «Супермен». Мультсериал.  
16.30 «Сильвестр и Твити». Мультсериал.  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Молодожены.  
18.30 Комедийный квартет.

19.00 Саратовское времечко.  
19.20 Музыкальный календарь.  
20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Сумеречный человек».  
23.30 Комедия «Чудеса науки».  
0.00 «Star trek - Звездный путь» Сериал.  
1.00 Магия моды.  
1.30 Комедия «Веселая компания».  
2.00 Канал QP.

## Пятница 5 октября ОРТ

6.00 «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 «Земля любви».  
10.15 «Пятый угол». Сериал.  
11.20 Сами с усами.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 В.Талызина в фильме «Уроки французского».  
13.55 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.20 Приключенческая комедия «Зевс и Роксана».  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Документальный детектив.  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.30 «Каменская: Игра на чужом поле». 2-я серия.  
22.40 Худ. фильм «Палач».  
1.35 Ночные новости.  
1.55 Реальная музыка.

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Верность любви».  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.

\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.40 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 «Семейные тайны».  
10.10 Тысяча и один день.  
10.25 Москва-Минск.  
10.40 Открытая таможня.  
11.00 Вести.  
11.30 «Санта-Барбара».  
12.25 Моя семья.  
\*13.30 «КоМод».  
14.00 Вести.  
14.30 Худ. фильм «4:0 в пользу Танечки».  
16.20 «Простые истины».  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Музыкальный альбом.  
\*18.05 Экспромт.  
\*18.30 «Губерния».  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 «Воронка». Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 «Семейные тайны».  
22.00 Фантазии Михаила Задорнова.  
0.05 «Буря в Москве». Чемпионат мира по кикбоксингу.  
2.20 Дневник турнира по теннису «Кубок Кремля-2001».

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00 Сегодня.  
8.55 «Дальнобойщики».  
10.25 В поисках утраченного.

11.20 Квартирный вопрос.  
12.25 «Мираж». 3-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Просто Марина.  
16.00 Сегодня.  
16.30 «Право на танец». Мелодрама.  
18.35 Криминал.  
19.00 Сегодня.  
19.40 Свобода слова.  
21.10 Криминальная Россия. «Доктор Смерть». 2-я серия.  
22.00 Сегодня.  
22.45 Женский взгляд.  
23.30 «Бегущий». Боевик.

## ТНТ

7.00, 19.00 «Кэнди-Кэнди».  
7.30 Сегоднячко.  
9.00 «Форс-мажор». Боевик.  
11.15 «Майами Сэндс».  
12.20, 13.00, 13.30 Телемагазин.  
12.30 «Сеньора». сериал.  
13.05 Хит-парад.  
14.30 «Королева сердец».  
15.30 «Волшебник Изумрудного города». Мультсериал.  
16.00 «Грозные камни».  
16.30 «Лето нашей тайны».  
17.30 «Дикая Америка».  
18.00 «Я люблю Люси».  
18.30 Из жизни женщины.  
19.25 «Женщина-полицейский». Сериал.  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 23.40 Глобальные но-

вости.  
21.30 Страсти по Соловьеву.  
22.40 Скрытой камерой.  
23.25 С рассвета до заката.  
23.45 Ночной канал.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 Газетный дождь.  
9.10 «Тихие страсти «Магдалены». Сериал.  
10.10 Российские тайны.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 «Без права на любовь». Сериал.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Кресс».  
16.30 Идущие вперед.  
17.00, 20.00, 0.10 События.  
17.15 Дом на набережной.  
17.45 Горько!  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.35 Чемпионат Европы по футболу среди молодежных команд. Россия - Швейцария.  
22.40 Детектив-шоу.  
23.25 Времечко.  
23.55 Петровка, 38.  
0.30 Русский век.  
1.10 Дневник «Евразийского телефорума-2001».  
1.20 Теннис. Кубок Кремля.  
1.50 «Рай». Триллер.

## ТВ6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 7.30, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.25 Глас народа.  
10.40, 15.25 Телемагазин.  
11.25 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
12.30 За гранью возможного.  
13.00 Сейчас.  
13.20 «Детектив Нэш Бриджес». Сериал.  
14.20 «Женщина с характером». Сериал.  
15.00 Сейчас.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.50 100 чудес света.  
17.00 Сейчас.  
17.35 «Идеальная пара».  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Саратовская недвижимость.  
19.50 Нравы.  
21.00 Сейчас.  
21.40 «Улицы разбитых фонарей». Сериал.  
23.00 Грани.  
23.40 «Сан-Тропе, Сан-Тропе»: Худ. фильм.  
1.40 Дорожный патруль.

## ТТВ/СТС

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.

8.00 «Бeverли Хиллз 90210». Сериал.  
9.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
9.30 «Охотники за древностями». Сериал.  
10.30 Худ. фильм «Сумеречный человек».  
13.00 Комедия «Морк и Минди».  
14.00 «Частный детектив Магнум». Сериал.  
15.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.  
15.30 «Альф». Мультсериал.  
16.00 «Супермен». Мультсериал.  
16.30 «Сильвестр и Твити». Мультсериал.  
17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.  
18.00 Скрытая камера.  
18.30 Полное мамаду!  
19.00 Музыкальный календарь.  
20.00 «Охотники за древностями». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Ваше время истекло».  
23.30 Осторожно, модерн -2.  
0.00 Худ. фильм «Безумная Мишель».  
2.00 Канал QP.

## Суббота 6 октября ОРТ

6.00 Новости.  
6.15 Снова пастыря.  
6.25 Золотой ключ.  
6.35 Золотой ключ.  
6.45 Золотой ключ.  
6.55 Золотой ключ.  
7.05 Золотой ключ.  
7.15 Золотой ключ.  
7.25 Золотой ключ.  
7.35 Золотой ключ.  
7.45 Золотой ключ.  
7.55 Золотой ключ.  
8.05 Золотой ключ.  
8.15 Золотой ключ.  
8.25 Золотой ключ.  
8.35 Золотой ключ.  
8.45 Золотой ключ.  
8.55 Золотой ключ.  
9.05 Золотой ключ.  
9.15 Золотой ключ.  
9.25 Золотой ключ.  
9.35 Золотой ключ.  
9.45 Золотой ключ.  
9.55 Золотой ключ.  
10.05 Золотой ключ.  
10.15 Золотой ключ.  
10.25 Золотой ключ.  
10.35 Золотой ключ.  
10.45 Золотой ключ.  
10.55 Золотой ключ.  
11.05 Золотой ключ.  
11.15 Золотой ключ.  
11.25 Золотой ключ.  
11.35 Золотой ключ.  
11.45 Золотой ключ.  
11.55 Золотой ключ.  
12.05 Золотой ключ.  
12.15 Золотой ключ.  
12.25 Золотой ключ.  
12.35 Золотой ключ.  
12.45 Золотой ключ.  
12.55 Золотой ключ.  
13.05 Золотой ключ.  
13.15 Золотой ключ.  
13.25 Золотой ключ.  
13.35 Золотой ключ.  
13.45 Золотой ключ.  
13.55 Золотой ключ.  
14.05 Золотой ключ.  
14.15 Золотой ключ.  
14.25 Золотой ключ.  
14.35 Золотой ключ.  
14.45 Золотой ключ.  
14.55 Золотой ключ.  
15.05 Золотой ключ.  
15.15 Золотой ключ.  
15.25 Золотой ключ.  
15.35 Золотой ключ.  
15.45 Золотой ключ.  
15.55 Золотой ключ.  
16.05 Золотой ключ.  
16.15 Золотой ключ.  
16.25 Золотой ключ.  
16.35 Золотой ключ.  
16.45 Золотой ключ.  
16.55 Золотой ключ.  
17.05 Золотой ключ.  
17.15 Золотой ключ.  
17.25 Золотой ключ.  
17.35 Золотой ключ.  
17.45 Золотой ключ.  
17.55 Золотой ключ.  
18.05 Золотой ключ.  
18.15 Золотой ключ.  
18.25 Золотой ключ.  
18.35 Золотой ключ.  
18.45 Золотой ключ.  
18.55 Золотой ключ.  
19.05 Золотой ключ.  
19.15 Золотой ключ.  
19.25 Золотой ключ.  
19.35 Золотой ключ.  
19.45 Золотой ключ.  
19.55 Золотой ключ.  
20.05 Золотой ключ.  
20.15 Золотой ключ.  
20.25 Золотой ключ.  
20.35 Золотой ключ.  
20.45 Золотой ключ.  
20.55 Золотой ключ.  
21.05 Золотой ключ.  
21.15 Золотой ключ.  
21.25 Золотой ключ.  
21.35 Золотой ключ.  
21.45 Золотой ключ.  
21.55 Золотой ключ.  
22.05 Золотой ключ.  
22.15 Золотой ключ.  
22.25 Золотой ключ.  
22.35 Золотой ключ.  
22.45 Золотой ключ.  
22.55 Золотой ключ.  
23.05 Золотой ключ.  
23.15 Золотой ключ.  
23.25 Золотой ключ.  
23.35 Золотой ключ.  
23.45 Золотой ключ.  
23.55 Золотой ключ.  
0.05 Золотой ключ.  
0.15 Золотой ключ.  
0.25 Золотой ключ.  
0.35 Золотой ключ.  
0.45 Золотой ключ.  
0.55 Золотой ключ.  
1.05 Золотой ключ.  
1.15 Золотой ключ.  
1.25 Золотой ключ.  
1.35 Золотой ключ.  
1.45 Золотой ключ.  
1.55 Золотой ключ.  
2.05 Золотой ключ.  
2.15 Золотой ключ.  
2.25 Золотой ключ.  
2.35 Золотой ключ.  
2.45 Золотой ключ.  
2.55 Золотой ключ.  
3.05 Золотой ключ.  
3.15 Золотой ключ.  
3.25 Золотой ключ.  
3.35 Золотой ключ.  
3.45 Золотой ключ.  
3.55 Золотой ключ.  
4.05 Золотой ключ.  
4.15 Золотой ключ.  
4.25 Золотой ключ.  
4.35 Золотой ключ.  
4.45 Золотой ключ.  
4.55 Золотой ключ.  
5.05 Золотой ключ.  
5.15 Золотой ключ.  
5.25 Золотой ключ.  
5.35 Золотой ключ.  
5.45 Золотой ключ.  
5.55 Золотой ключ.  
6.05 Золотой ключ.  
6.15 Золотой ключ.  
6.25 Золотой ключ.  
6.35 Золотой ключ.  
6.45 Золотой ключ.  
6.55 Золотой ключ.  
7.05 Золотой ключ.  
7.15 Золотой ключ.  
7.25 Золотой ключ.  
7.35 Золотой ключ.  
7.45 Золотой ключ.  
7.55 Золотой ключ.  
8.05 Золотой ключ.  
8.15 Золотой ключ.  
8.25 Золотой ключ.  
8.35 Золотой ключ.  
8.45 Золотой ключ.  
8.55 Золотой ключ.  
9.05 Золотой ключ.  
9.15 Золотой ключ.  
9.25 Золотой ключ.  
9.35 Золотой ключ.  
9.45 Золотой ключ.  
9.55 Золотой ключ.  
10.05 Золотой ключ.  
10.15 Золотой ключ.  
10.25 Золотой ключ.  
10.35 Золотой ключ.  
10.45 Золотой ключ.  
10.55 Золотой ключ.  
11.05 Золотой ключ.  
11.15 Золотой ключ.  
11.25 Золотой ключ.  
11.35 Золотой ключ.  
11.45 Золотой ключ.  
11.55 Золотой ключ.  
12.05 Золотой ключ.  
12.15 Золотой ключ.  
12.25 Золотой ключ.  
12.35 Золотой ключ.  
12.45 Золотой ключ.  
12.55 Золотой ключ.  
13.05 Золотой ключ.  
13.15 Золотой ключ.  
13.25 Золотой ключ.  
13.35 Золотой ключ.  
13.45 Золотой ключ.  
13.55 Золотой ключ.  
14.05 Золотой ключ.  
14.15 Золотой ключ.  
14.25 Золотой ключ.  
14.35 Золотой ключ.  
14.45 Золотой ключ.  
14.55 Золотой ключ.  
15.05 Золотой ключ.  
15.15 Золотой ключ.  
15.25 Золотой ключ.  
15.35 Золотой ключ.  
15.45 Золотой ключ.  
15.55 Золотой ключ.  
16.05 Золотой ключ.  
16.15 Золотой ключ.  
16.25 Золотой ключ.  
16.35 Золотой ключ.  
16.45 Золотой ключ.  
16.55 Золотой ключ.  
17.05 Золотой ключ.  
17.15 Золотой ключ.  
17.25 Золотой ключ.  
17.35 Золотой ключ.  
17.45 Золотой ключ.  
17.55 Золотой ключ.  
18.05 Золотой ключ.  
18.15 Золотой ключ.  
18.25 Золотой ключ.  
18.35 Золотой ключ.  
18.45 Золотой ключ.  
18.55 Золотой ключ.  
19.05 Золотой ключ.  
19.15 Золотой ключ.  
19.25 Золотой ключ.  
19.35 Золотой ключ.  
19.45 Золотой ключ.  
19.55 Золотой ключ.  
20.05 Золотой ключ.  
20.15 Золотой ключ.  
20.25 Золотой ключ.  
20.35 Золотой ключ.  
20.45 Золотой ключ.  
20.55 Золотой ключ.  
21.05 Золотой ключ.  
21.15 Золотой ключ.  
21.25 Золотой ключ.  
21.35 Золотой ключ.  
21.45 Золотой ключ.  
21.55 Золотой ключ.  
22.05 Золотой ключ.  
22.15 Золотой ключ.  
22.25 Золотой ключ.  
22.35 Золотой ключ.  
22.45 Золотой ключ.  
22.55 Золотой ключ.  
23.05 Золотой ключ.  
23.15 Золотой ключ.  
23.25 Золотой ключ.  
23.35 Золотой ключ.  
23.45 Золотой ключ.  
23.55 Золотой ключ.  
0.05 Золотой ключ.  
0.15 Золотой ключ.  
0.25 Золотой ключ.  
0.35 Золотой ключ.  
0.45 Золотой ключ.  
0.55 Золотой ключ.  
1.05 Золотой ключ.  
1.15 Золотой ключ.  
1.25 Золотой ключ.  
1.35 Золотой ключ.  
1.45 Золотой ключ.  
1.55 Золотой ключ.  
2.05 Золотой ключ.  
2.15 Золотой ключ.  
2.25 Золотой ключ.  
2.35 Золотой ключ.  
2.45 Золотой ключ.  
2.55 Золотой ключ.  
3.05 Золотой ключ.  
3.15 Золотой ключ.  
3.25 Золотой ключ.  
3.35 Золотой ключ.  
3.45 Золотой ключ.  
3.55 Золотой ключ.  
4.05 Золотой ключ.  
4.15 Золотой ключ.  
4.25 Золотой ключ.  
4.35 Золотой ключ.  
4.45 Золотой ключ.  
4.55 Золотой ключ.  
5.05 Золотой ключ.  
5.15 Золотой ключ.  
5.25 Золотой ключ.  
5.35 Золотой ключ.  
5.45 Золотой ключ.  
5.55 Золотой ключ.  
6.05 Золотой ключ.  
6.15 Золотой ключ.  
6.25 Золотой ключ.  
6.35 Золотой ключ.  
6.45 Золотой ключ.  
6.55 Золотой ключ.  
7.05 Золотой ключ.  
7.15 Золотой ключ.  
7.25 Золотой ключ.  
7.35 Золотой ключ.  
7.45 Золотой ключ.  
7.55 Золотой ключ.  
8.05 Золотой ключ.  
8.15 Золотой ключ.  
8.25 Золотой ключ.  
8.35 Золотой ключ.  
8.45 Золотой ключ.  
8.55 Золотой ключ.  
9.05 Золотой ключ.  
9.15 Золотой ключ.  
9.25 Золотой ключ.  
9.35 Золотой ключ.  
9.45 Золотой ключ.  
9.55 Золотой ключ.  
10.05 Золотой ключ.  
10.15 Золотой ключ.  
10.25 Золотой ключ.  
10.35 Золотой ключ.  
10.45 Золотой ключ.  
10.55 Золотой ключ.  
11.05 Золотой ключ.  
11.15 Золотой ключ.  
11.25 Золотой ключ.  
11.35 Золотой ключ.  
11.45 Золотой ключ.  
11.55 Золотой ключ.  
12.05 Золотой ключ.  
12.15 Золотой ключ.  
12.25 Золотой ключ.  
12.35 Золотой ключ.  
12.45 Золотой ключ.  
12.55 Золотой ключ.  
13.05 Золотой ключ.  
13.15 Золотой ключ.  
13.25 Золотой ключ.  
13.35 Золотой ключ.  
13.45 Золотой ключ.  
13.55 Золотой ключ.  
14.05 Золотой ключ.  
14.15 Золотой ключ.  
14.25 Золотой ключ.  
14.35 Золотой ключ.  
14.45 Золотой ключ.  
14.55 Золотой ключ.  
15.05 Золотой ключ.  
15.15 Золотой ключ.  
15.25 Золотой ключ.  
15.35 Золотой ключ.  
15.45 Золотой ключ.  
15.55 Золотой ключ.  
16.05 Золотой ключ.  
16.15 Золотой ключ.  
16.25 Золотой ключ.  
16.35 Золотой ключ.  
16.45 Золотой ключ.  
16.55 Золотой ключ.  
17.05 Золотой ключ.  
17.15 Золотой ключ.  
17.25 Золотой ключ.  
17.35 Золотой ключ.  
17.45 Золотой ключ.  
17.55 Золотой ключ.  
18.05 Золотой ключ.  
18.15 Золотой ключ.  
18.25 Золотой ключ.  
18.35 Золотой ключ.  
18.45 Золотой ключ.  
18.55 Золотой ключ.  
19.05 Золотой ключ.  
19.15 Золотой ключ.  
19.25 Золотой ключ.  
19.35 Золотой ключ.  
19.45 Золотой ключ.  
19.55 Золотой ключ.  
20.05 Золотой ключ.  
20.15 Золотой ключ.  
20.25 Золотой ключ.  
20.35 Золотой ключ.  
20.45 Золотой ключ.  
20.55 Золотой ключ.  
21.05 Золотой ключ.  
21.15 Золотой ключ.  
21.25 Золотой ключ.  
21.35 Золотой ключ.  
21.45 Золотой ключ.  
21.55 Золотой ключ.  
22.05 Золотой ключ.  
22.15 Золотой ключ.  
22.25 Золотой ключ.  
22.35 Золотой ключ.  
22.45 Золотой ключ.  
22.55 Золотой ключ.  
23.05 Золотой ключ.  
23.15 Золотой ключ.  
23.25 Золотой ключ.  
23.35 Золотой ключ.  
23.45 Золотой ключ.  
23.55 Золотой ключ.  
0.05 Золотой ключ.  
0.15 Золотой ключ.  
0.25 Золотой ключ.  
0.35 Золотой ключ.  
0.45 Золотой ключ.  
0.55 Золотой ключ.  
1.05 Золотой ключ.  
1.15 Золотой ключ.  
1.25 Золотой ключ.  
1.35 Золотой ключ.  
1.45 Золотой ключ.  
1.55 Золотой ключ.  
2.05 Золотой ключ.  
2.15 Золотой ключ.  
2.25 Золотой ключ.  
2.35 Золотой ключ.  
2.45 Золотой ключ.  
2.55 Золотой ключ.  
3.05 Золотой ключ.  
3.15 Золотой ключ.  
3.25 Золотой ключ.  
3.35 Золотой ключ.  
3.45 Золотой ключ.  
3.55 Золотой ключ.  
4.05 Золотой ключ.  
4.15 Золотой ключ.  
4.25 Золотой ключ.  
4.35 Золотой ключ.  
4.45 Золотой ключ.  
4.55 Золотой ключ.  
5.05 Золотой ключ.  
5.15 Золотой ключ.  
5.25 Золотой ключ.  
5.35 Золотой ключ.  
5.45 Золотой ключ.  
5.55 Золотой ключ.  
6.05 Золотой ключ.  
6.15 Золотой ключ.  
6.25 Золотой ключ.  
6.35 Золотой ключ.  
6.45 Золотой ключ.  
6.55 Золотой ключ.  
7.05 Золотой ключ.  
7.15 Золотой ключ.  
7.25 Золотой ключ.  
7.35 Золотой ключ.  
7.45 Золотой ключ.  
7.55 Золотой ключ.  
8.05 Золотой ключ.  
8.15 Золотой ключ.  
8.25 Золотой ключ.  
8.35 Золотой ключ.  
8.45 Золотой ключ.  
8.55 Золотой ключ.  
9.05 Золотой ключ.  
9.15 Золотой ключ.  
9.25 Золотой ключ.  
9.35 Золотой ключ.  
9.45 Золотой ключ.  
9.55 Золотой ключ.  
10.05 Золотой ключ.  
10.15 Золотой ключ.  
10.25 Золотой ключ.  
10.35 Золотой ключ.  
10.45 Золотой ключ.  
10.55 Золотой ключ.  
11.05 Золотой ключ.  
11.15 Золотой ключ.  
11.25 Золотой ключ.  
11.35 Золотой ключ.  
11.45 Золотой ключ.  
11.55 Золотой ключ.  
12.05 Золотой ключ.  
12.15 Золотой ключ.  
12.25 Золотой ключ.  
12.35 Золотой ключ.  
12.45 Золотой ключ.  
12.55 Золотой ключ.  
13.05 Золотой ключ.  
13.15 Золотой ключ.  
13.25 Золотой ключ.  
13.35 Золотой ключ.  
13.45 Золотой ключ.  
13.55 Золотой ключ.  
14.05 Золотой ключ.  
14.15 Золотой ключ.  
14.25 Золотой ключ.  
14.35 Золотой ключ.  
14.45 Золотой ключ.  
14.55 Золотой ключ.  
15.05 Золотой ключ.  
15.15 Золотой ключ.  
15.25 Золотой ключ.  
15.35 Золотой ключ.  
15.45 Золотой ключ.  
15.55 Золотой ключ.  
16.05 Золотой ключ.  
16.15 Золотой ключ.  
16.25 Золотой ключ.  
16.35 Золотой ключ.  
16.45 Золотой ключ.  
16.55 Золотой ключ.  
17.05 Золотой ключ.  
17.15 Золотой ключ.  
17.25 Золотой ключ.  
17.35 Золотой ключ.  
17.45 Золотой ключ.  
17.55 Золотой ключ.  
18.05 Золотой ключ.  
18.15 Золотой ключ.  
18.25 Золотой ключ.  
18.35 Золотой ключ.  
18.45 Золотой ключ.  
18.55 Золотой ключ.  
19.05 Золотой ключ.  
19.15 Золотой ключ.  
19.25 Золотой ключ.  
19.35 Золотой ключ.  
19.45 Золотой ключ.  
19.55 Золотой ключ.  
20.05 Золотой ключ.  
20.15 Золотой ключ.  
20.25 Золотой ключ.  
20.35 Золотой ключ.  
20.45 Золотой ключ.  
20.55 Золотой ключ.  
21.05 Золотой ключ.  
21.15 Золотой ключ.  
21.25 Золотой ключ.  
21.35 Золотой ключ.  
21.45 Золотой ключ.  
21.55 Золотой ключ.  
22.05 Золотой ключ.  
22.15 Золотой ключ.  
22.25 Золотой ключ.  
22.35 Золотой ключ.  
22.45 Золотой ключ.  
22.55 Золотой ключ.  
23.05 Золотой ключ.  
23.15 Золотой ключ.  
23.25 Золотой ключ.  
23.35 Золотой ключ.  
23.45 Золотой ключ.  
23.55 Золотой ключ.  
0.05 Золотой ключ.  
0.15 Золотой ключ.  
0.25 Золотой ключ.  
0.35 Золотой ключ.  
0.45 Золотой ключ.  
0.55 Золотой ключ.  
1.05 Золотой ключ.  
1.15 Золотой ключ.  
1.25 Золотой ключ.  
1.35 Золотой ключ.  
1.45 Золотой ключ.  
1.55 Золотой ключ.  
2.05 Золотой ключ.  
2.15 Золотой ключ.  
2.25 Золотой ключ.  
2.35 Золотой ключ.  
2.45 Золотой ключ.  
2.55 Золотой ключ.  
3.05 Золотой ключ.  
3.15 Золотой ключ.  
3.25 Золотой ключ.  
3.35 Золотой ключ.  
3.45 Золотой ключ.  
3.55 Золотой ключ.  
4.05 Золотой ключ.  
4.15 Золотой ключ.  
4.25 Золотой ключ.  
4.35 Золотой ключ.  
4.45 Золотой ключ.  
4.55 Золотой ключ.  
5.05 Золотой ключ.  
5.15 Золотой ключ.  
5.25 Золотой ключ.  
5.35 Золотой ключ.  
5.45 Золотой ключ.  
5.55 Золотой ключ.  
6.05 Золотой ключ.  
6.15 Золотой ключ.  
6.25 Золотой ключ.  
6.35 Золотой ключ.  
6.45 Золотой ключ.  
6.55 Золотой ключ.  
7.05 Золотой ключ.  
7.15 Золотой ключ.  
7.25 Золотой ключ.  
7.35 Золотой ключ.  
7.45 Золотой ключ.  
7.55 Золотой ключ.  
8.05 Золотой ключ.  
8.15 Золотой ключ.  
8.25 Золотой ключ.  
8.35 Золотой ключ.  
8.45 Золотой ключ.  
8.55 Золотой ключ.  
9.05 Золотой ключ.  
9.15 Золотой ключ.  
9.25 Золотой ключ.  
9.35 Золотой ключ.  
9.45 Золотой ключ.  
9.55 Золотой ключ.  
10.05 Золотой ключ.  
10.15 Золотой ключ.  
10.25 Золотой ключ.  
10.35 Золотой ключ.  
10.45 Золотой ключ.  
10.55 Золотой ключ.  
11.05 Золотой ключ.  
11.15 Золотой ключ.  
11.25 Золотой ключ.  
11.35 Золотой ключ.  
11.45 Золотой ключ.  
11.55 Золотой ключ.  
12.05 Золотой ключ.  
12.15 Золотой ключ.  
12.25 Золотой ключ.  
12.35 Золотой ключ.  
12.45 Золотой ключ.  
12.55 Золотой ключ.  
13.05 Золотой ключ.  
13.15 Золотой ключ.  
13.25 Золотой ключ.  
13.35 Золотой ключ.  
13.45 Золотой ключ.  
13.55 Золотой ключ.  
14.



8.25 Зов джунглей.  
8.50 Ералаш.  
9.05 Эх, Семеновна!  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Смехопанорама.  
10.45 Смак.  
11.05 Боевик «Операция «Свобода»».  
12.05 Здоровье.  
13.00 В мире животных.  
13.40 «Серебряный шар». Евгений Евстигнеев.  
14.30 Дисней-клуб: «Все о Микки-Маусе».  
15.00 Новости.  
15.10 Н.Русланова, Л.Куравлев в комедии «Берегите мужчин».  
16.45 Большая стирка.  
17.55 Футбол. Отборочный матч Чемпионата мира. Сборная России - сборная Швейцарии.  
(В перерыве: 18.50 Вечерние новости).  
19.50 Ералаш.  
20.00 40 лет шутя. КВН.  
21.00 Время.  
21.35 Б.Уиллис в боевике «Крепкий орешек-2».  
23.55 Комедия «Плезант-виль».

8.45 Новая семья.  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Доброе утро, страна!  
10.15 Сто к одному.  
11.05 Сам себе режиссер.  
11.15 Ток-шоу Т.Веденеевой «Рядом с тобой».  
12.15 Доброе утро, страна!  
12.55 Приключенческий фильм «Затерянный мир».  
14.00 Вести.  
14.20 Худ. фильм «Все начинается с дороги».  
\*16.00 «Губерния. Семь дней». Информационно-аналитическая программа.  
\*16.30 Секундомер.  
\*16.45 «Прежние места». Заслуженный артист России Владимир Аукштыкальнис.  
\*17.15 «Ума палата». Брейнамарафон. (Дети).  
18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 Д.Спейдер, К.Ривз и М.Томей в остросюжетном фильме «Наблюдатель».  
23.00 Ф.Бондарчук, И.Охлобыстин, Б.Брыльска и А.Баширов в фильме «Даун Хаус».  
0.50 Комедия «Бабник».

8.45 Женский взгляд.  
9.20 Без рецепта.  
10.00 Сегодня.  
10.15 Чистосердечное признание.  
10.50 Большие родители.  
11.25 Квартирный вопрос.  
12.00 Сегодня.  
12.20 «Паспорт». Комедия.  
14.25 Путешествия натуралиста.  
15.00 В поисках утраченного.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Ох, уж эти дети!  
17.05 Премьера. «Осторожно, телевидение!».  
18.05 «Американский дедушка». Комедия.  
19.40 «Пьяный рассвет». Боевик.  
22.00 Сегодня.  
22.35 Профессия - репортер.  
23.25 Очная ставка.  
0.05 Цвет ночи.  
0.40 Третий тайм.  
1.45 Кома.

## ТНТ

8.00 Из жизни женщины.  
8.30 «Маугли». Сериал.  
9.00 «Сейлормун». Мультсериал.  
9.30 Первые лица.  
10.00 «Крот и его друзья». Мультсериал.  
10.30 «Москиты». Мистичес-

варь.  
16.00 «Маугли». Сериал.  
16.30 «Сейлормун». Сериал.  
17.00 «Повелитель зверей-2». Сериал.  
18.00 Антология юмора.  
19.00 «Кэнди-Кэнди». Мультсериал.  
19.25 «Женщина-полицейский». Сериал.  
20.30 «Воины мифов — хранители легенд». Мультсериал.  
21.00 «Крот и его друзья». Мультсериал.  
21.25, 1.45 Глобальные новости.  
21.30 «Операция отряда «Дельта-III». Боевик.  
23.40 «Секрет женщины». Эротический триллер.

## ТВЦ

7.05 Все народы России.  
7.30 «Храбрый портной». Мультфильм.  
8.05 Отчего, почему?  
9.45 Как вам это нравится?!  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Городское собрание.  
12.00 «Волшебная лампа Аладдина». Сказка.  
13.20 «Мир дикой природы». Сериал.

20.00 Постскриптум.  
20.55 «Искупление». Детектив.  
22.55 События.  
23.10 ХОРОШО. Быков.  
23.25 Мода non-stop.  
0.00 Поздний ужин.  
0.15 Теннис. Кубок Кремля.  
0.45 Концерт ко Всемирному дню туризма.  
1.40 «Поистине опасный». Боевик.

## ТВ6

7.20 Дорожный патруль.  
7.35 «Ущелье аламасов». Приключенческий фильм.  
8.50 «Идеальная пара». Сериал.  
9.55 Я знаю все!  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.10 «Золотая мина». Детектив.  
14.40 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 К 100-летию Нобелевской премии.  
16.10 Сто чудес света.  
17.10 Дачники.  
17.50 «Идеальная пара».  
19.00 Сейчас.  
19.45 Один день.  
20.30 «Бандитский Петербург». Сериал.  
21.40 Итого.  
22.10 «Разные судьбы». Мо-

8.00 Худ. фильм для детей «Каменный цветок».  
9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 «Табалуга». Мультсериал.  
10.30 «Пуччини». Мультсериал.  
10.45 «Ник и Перри». Мультсериал.  
11.00 «Как дела у Мими?». Мультсериал.  
11.30 «Зак и секретные материалы». Сериал.  
12.00 Худ. фильм «Ваше время истекло».  
14.00 Мультфильм «Федя Зайцев».  
14.30 Давайте жить отлично!  
15.00 Мировой реслинг.  
16.00 «Клеопатра 2525». Сериал.  
17.00 СВ-шоу.  
17.30 Полное мамыду!  
18.15 Муз. календарь.  
18.30 Шоу-бизнес.  
19.00 Скрытая камера.  
19.30 Молодожены.  
20.00 «Человек-невидимка». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Повелитель зверей. Глаза Браксуса».  
23.30 Худ. фильм «Машина смерти».  
2.30 Мировой реслинг.

## Воскресенье 7 октября ОРТ

8.00 Новости.  
8.10 Служу России!  
8.40 Дисней-клуб «Русалочка».  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Боевик «Операция «Свобода»».  
12.05 Клуб путешественников.  
12.45 Сами с усами.  
13.15 Документальный детектив.  
13.50 Умницы и умники.  
14.15 Сокровища Кремля.  
14.30 Дисней-клуб: «Черный плащ».  
15.00 Новости.  
15.15 Н.Усатова, Г.Бурков в комедии «Байка».  
17.00 «Подводная одиссея. Голубая бездна».  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 Детектив «Убойная сила: Служебное соответствие».  
19.45 КВН: Музыкальный фестиваль Юрмала-2001.  
22.30 Времена.  
23.50 Новые «Секретные ма-

## 0.45 Комедия «Бартон Финк» РТР

6.25 Худ. фильм «Хождение за три моря».  
8.50 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.20 Доброе утро, страна!  
10.55 Аншлаг.  
11.55 Городок.  
12.35 Федерация.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Е.Киндинов, А.Джигарханян, Н.Мордюкова и Т.Пельтцер в фильме «Молодые».  
16.00 Диалоги о животных.  
16.55 Вокруг света.  
17.50 ТВ Бинго новости.  
18.00 Комедия «За витриной универмага».  
20.00 Вести недели.  
20.55 М.Башаров, Ю.Беляев и А.Самойленко в детективе «Кобра». Фильм 2.  
22.40 Н.Кейдж и Э.Шу в фильме «Покидая Лас-Вегас».  
0.50 Теннис. Международный турнир «Кубок Кремля-2001». Финал.

## НТВ

8.00 Сегодня.  
8.15 «Американский дедушка». Комедия.  
10.00 Сегодня.  
10.15 Криминальная Россия.  
10.50 Большой секрет для

маленькой компании.  
12.00 Сегодня.  
12.20 «Будьте моим мужем». Комедия.  
14.30 Служба спасения.  
15.00 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.30 Я и моя собака.  
17.00 «Продолжение следует...» с Юлией Миньшовой.  
18.00 «Затворник». Криминальная драма.  
20.00 Намедни.  
21.15 Куклы.  
21.30 «Хакеры». Драма.  
23.45 Журнал Лиги чемпионов.  
0.20 «Под судом присяжных». Криминальная драма.

## ТНТ

8.00 Из жизни женщины.  
8.30 «Маугли». Сериал.  
9.00 «Сейлормун». Сериал.  
9.30, 15.30 Осколки времени.  
10.00 «Крот и его друзья». Мультсериал.  
10.30 «Операция отряда «Дельта-III». Боевик.  
12.30 Встреча с...  
13.30 Хит-парад.  
14.00 Неизвестная планета.  
14.30 «Великие женщины XX века. Мэрлин Монро».  
15.00 Первые лица.  
16.00 «Маугли». Сериал.  
16.30 «Сейлормун». Мультсериал.  
17.00 «Повелитель зверей-2». Сериал.

18.00 «Слезы под дождем». Мелодрама.  
20.30 «Воины мифов — хранители легенд». Сериал.  
21.00 «Крот и его друзья». Мультсериал.  
21.30 «Боб и Маргарет». Сериал.  
22.00 Однажды вечером.  
23.10 «Москиты». Мистический триллер.

## ТВЦ

7.05 Все народы России.  
7.30 Ортодокс.  
8.00 Отчего, почему?  
9.45 Полевая почта.  
10.15 Лакомый кусочек.  
10.30 Мультфильм.  
11.00 Московская неделя.  
11.25 Деловая лихорадка.  
11.40 Приглашает Борис Ноткин.  
12.10 21-й кабинет.  
12.40 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам (500 куб. см). Гран-при Пасифик. Чемпионат России по хоккею. Суперлига. «Динамо» (Москва) - «Металлург» (Магнитогорск). (В перерыве - Воскресенье. События).  
16.20 «Комиссар Наварро». Сериал.  
18.10 Слушается дело.  
19.00 «Пятнадцатое послание». Сериал.  
20.00 Момент истины.  
21.05 «Из жизни отдыхающих».

Мелодрама.  
22.45 Великая иллюзия.  
23.35 События.  
23.45 Теннис. Кубок Кремля.  
0.20 Деликатесы.  
0.50 Золотая фишка.  
1.50 «Обезьянка Би». Криминальная драма.

## ТВ6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00 «Разные судьбы». Мелодрама.  
8.50 «Идеальная пара». Сериал.  
9.50 Star Старт.  
10.30 Все в сад!  
11.00 Сейчас.  
11.30 Завтрак.  
12.05 Мое кино.  
13.00 «Без особого риска». Худ. фильм.  
14.30 Телемагазин.  
14.40 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Катастрофы недели.  
16.05 В нашу гавань заходили корабли.  
17.05 Вы очевидец.  
17.55 «Бандитский Петербург». Сериал.  
19.00 Итого.  
20.15 «Бандитский Петербург». Сериал.  
21.25 «Костер тщеславия». Комедия.  
23.50 Худ. фильм «Гарри — друг, который желает вам добра».

## 2.00 Дорожный патруль. ТТВ/СТС

8.00 Один в кубе.  
8.30 Отражение.  
9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 «Флиппер и Лопак». Мультсериал.  
10.30 «Пуччини». Мультсериал.  
10.45 «Ник и Перри». Мультсериал.  
11.00 «Няня-мумия». Мультсериал.  
11.30 «Зак и секретные материалы». Худ. фильм.  
12.00 Комедия «Фантастическая девушка».  
12.30 Худ. фильм «Повелитель зверей. Глаза Браксуса».  
14.30 Мультфильм «Храбрый олененок».  
15.00 «Секреты семьи Арно». Сериал.  
16.00 «18 колес правосудия». Сериал.  
17.00 «Андромеда». Сериал.  
18.00 Саратовское времечко.  
18.30 Гость в студии «Саратовского времечка».  
19.00 Первое свидание.  
20.00 «Зена - королева воинов». Сериал.  
21.00 Худ. фильм «Космический охотник. Приключения в запретной зоне».  
23.00 Худ. фильм «Московская любовь».



# САЛОН «БАЛАКОВОЧКА»

## Несколько правил волшебного аромата

Напрасно многие женщины не придают значения правильному выбору духов.

Одни считают, что всегда лучше те, которые дороже, другие, в погоне за модой, пользуются только последней на шумевшей новинкой, третьим вообще все равно, лишь бы запах был более или менее сносный. Кстати, не совсем правы и те, кто в течение многих лет не меняет однажды выбранный, пусть даже классический, аромат. Мода идет вперед быстро, и запахи, которые еще вчера считались ультрасовременными и изысканными, сегодня воспринимаются иначе.

Между духами и женщиной должна существовать симпатия. Но никогда не следует сразу покупать так понравившиеся духи, которыми пользуется ваша подруга. Совсем не значит, что запах, прекрасно «звучащий» на ней, столь же хорошо будет «вести себя» на вас. Ведь у каждого человека свой особый мускус, выделяемый кожей, поэтому один и тот же аромат у всех проявляет себя совершенно по-разному.

### НЕ СЛУШАЙТЕ НИЧЬИХ СОВЕТОВ

Найти свой аромат можно лишь практическим путем. Ни в коем случае не определяйте запах, вдыхая его прямо из флакончика: впечатление будет ошибочным. Духи — это симфония. Когда вы открываете пробку, все «звуки» спешат вырваться наружу в полном беспорядке. И вместо единой композиции вы «услышите» лишь какофонию. Но через некоторое время гармония восстановится, все «ноты» сольются в прекрасную мелодию. Обычно парфюмеры нюхают готовый запах через 5, 10, 15 минут, а потом — через сутки. Если и тогда аромат ощущается полным букетом, никакие отдельные его элементы не выделяются и не «выпрыгивают», — композиция составлена правильно.

Поэтому, придя в магазин, возьмите пробный флакончик и нанесите капельку духов на запястье. Не раньше чем через 20 минут, вы почувствуете истинный аромат духов и поймете, ваш ли он. Если запах все еще

вновь испытаете состояние влюбленности, но и будете себя прекрасно и уютно чувствовать, а ваше настроение заметно улучшится.

### НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДУХАМИ ДНЕМ...

Теперь несколько слов об основных группах парфюмерных средств. Наши покупатели часто не знают, чем же отличаются духи (Parfums), пафюмерные духи или парфюмерная вода (Eau de parfum), туалетная вода (Eau de toilette) и одеколон (Eau de Cologne). Более того, почему-то бытует мнение, что у духов аромат всегда лучше, чем у парфюмерной воды, и что одеколоном надо пользоваться только вечером, а туалетной водой — днем. Все наоборот.

Духи — это самое концентрированное изделие, экстракт. Содержание душистых веществ в них — от 15 до 25%. Поэтому никогда не пользуйтесь духами днем, а тем в утренние часы. Их стойкий, насыщенный запах подойдет лишь к вечернему туалету и торжественной обстановке, так же, как и яркий вечерний макияж.

Если вы заметили, духи всегда выпускаются в небольших флакончиках с притертой пробкой или накручивающейся нахлобучкой. Обычно они используются гораздо реже, чем парфюмерная вода. Во всем мире женщины больше покупают именно ее, так как парфюмерная вода имеет абсолютно тот же запах, что и духи, но менее резкий и навязчивый (содержание душистых веществ 10-15%). Парфюмерную воду можно распылять на тело, одежду, волосы. Духи же никогда не выпускаются во флаконах-пульверизаторах, так как из-за большой насыщенности их надо

наносить лишь капельками и при этом не забывать, что духи могут оставить невы выводимые пятна на светлой одежде.

## Одежда мужчины говорит о его жене, или как одеться можно сильному полу

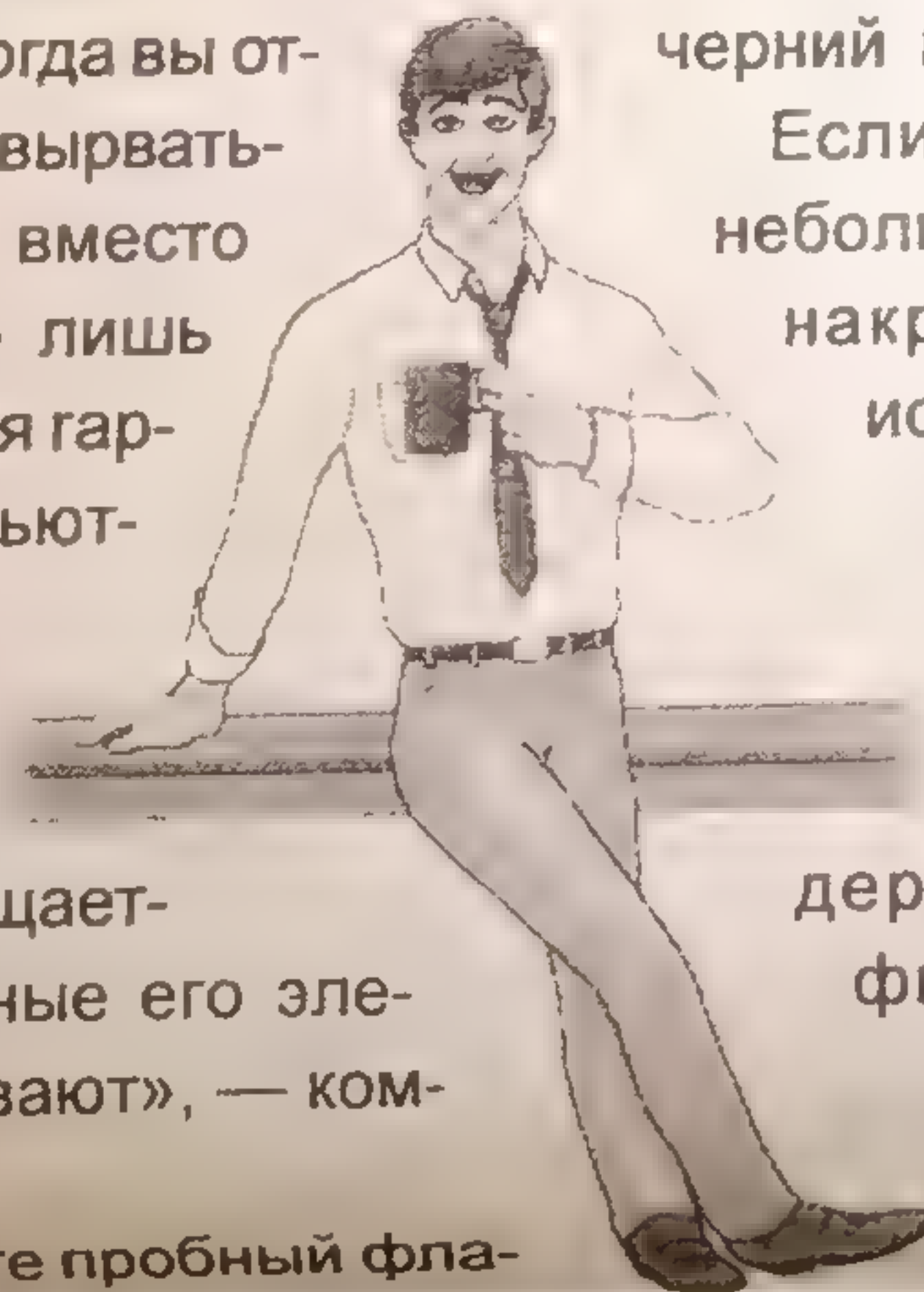
Начинать надо с рубашки, а, точнее, с ее наиболее видной части — с воротничка, от которого зависит, будет ли галстук выглядеть ярмом (на пару десятков размеров больше) или удавкой в последней стадии за-тянутости. Дабы избежать и того и другого, помните о правиле «двух пальцев»: между зас-нутым во-ротничком и шеей должны помещаться два пальца.

Теперь о пиджаке. Его рукава должны заканчиваться там, где начинаются кисти рук, пропустив вперед рукава рубашки на 1,25 см. Пиджачные отвороты, они же лацканы, должны лежать ровно и не топорщиться. Если же левый лацкан прикрывает верхнюю пуговицу, то это верный признак плохо скроенного пиджака. Когда руки спокойно опущены вниз, то на шее пиджак лежит абсолютно плоско. Если с фигурой у вас слегка не-ладно, то это не значит, что разрез сзади может раскрываться, как павлиний хвост. Обратите внимание на длину пиджака — она обязана быть такой, чтобы прикрывать весь ваш, скажем так, back side (задний вид). Но если пиджак будет длиннее, то это сделает вас оптически ниже ростом.

Теперь о не менее важном элементе — о брюках. Они должны сидеть точно на бедрах и не благодаря туго затянутому ремню. Первый признак хорошо сидящих брюк



более





менты не выделяются и не «выпрыгивают», — композиция составлена правильно.

Поэтому, придя в магазин, возьмите пробный флакончик и нанесите капельку духов на запястье. Не раньше, чем через 20 минут, вы почувствуете истинный аромат духов и поймете, ваш ли он. Если запах все еще нравится — смело покупайте, вы не будете разочарованы.

Можно также распылить духи в комнате, либо, смочив ими салфетку или кусочек ваты, оставить на туалетном столике. Если в течение дня их запах не раздражает вас, а, напротив, поднимает настроение — вы сделали правильный выбор. Неприятный аромат не только нервирует, но, случается, даже вызывает болезненные симптомы: головокружение, головную боль, резь в глазах, повышенную раздражительность.

Так что, правильно подобрав духи, вы не только

одежду, волосы. Духи же никогда не выпускаются во флаконах-пульверизаторах, так как из-за большой насыщенности их надо наносить лишь капельками и при этом не забывать, что духи могут оставить невыводимые пятна на светлой одежде.

#### ... А ОДЕКОЛОНОМ — ВЕЧЕРОМ

То же самое и в мужской парфюмерии. Туалетную воду, содержание душистых веществ в которой до 10%, надо использовать в вечернее время, а одеколон, как наименее концентрированный из всех парфюмерных средств, можно применять в течение дня (содержание душистых веществ 3-5%). Правда, мужчины, проводящие большую часть времени за рабочим столом в большом кабинете, могут пользоваться туалетной водой и днем, но очень осторожно.

А. Витковская, визажист.

будет длиннее, чем вы хотите, это сделает вас оптимистом. Теперь о не менее важном элементе — о брюках. Они должны сидеть точно на бедрах и не благодаря туго затянутому ремню. Первый признак хорошо сидящих брюк — не оттопыривающиеся карманы. В противном случае попробуйте размер побольше. Длина брюк считается достаточной, если они прикрывают верх туфлей. Если при ходьбе видны носки, то ваши брюки, пardon, коротковаты.

И, конечно же, дабы вы выглядели совсем уж солидно, — галстук. Но повязать его необходимо так, чтобы его кончик заходил чуть-чуть ниже ремня.

Юрий Коссуль

## Для самых любопытных Информация с политического Олимпа

### Чем занимаются сейчас бывшие члены ГКЧП

**Дмитрий ЯЗОВ**

**Был:** министр обороны СССР.

**Сейчас:** пенсионер, председатель «Комитета памяти маршала СССР Г. К. Жукова».

**Геннадий ЯНАЕВ**

**Был:** вице-президент СССР.

**Сейчас:** руководит «Фондом помощи детям-инвалидам с детства» (этот фонд входит в негосударственную организацию под названием «Духовно-просветительский комплекс традиционных религий в Москве»).

**Александр ТИЗЯКОВ**

**Был:** президент Ассоциации государственных предприятий и объектов промышленности, строительства, транспорта и связи СССР.

**Сейчас:** научный руководитель ООО «Наука-93», председатель Совета директоров инвестиционно-трастовой компании «Новые технологии», президент совместного киргизско-российского предприятия «Технология».

**Валентин ВАРЕННИКОВ**

**Был:** главком Сухопутных войск Вооруженных сил СССР.

**Сейчас:** президент общероссийской общественной

организации «Российская ассоциация героев».

**Василий СТАРОДУБЦЕВ**

**Был:** председатель колхоза им. Ленина Тульской области.

**Сейчас:** губернатор Тульской области, председатель Агропромышленного союза России, инициатор создания комитета за политическую и историческую реабилитацию ГКЧП.

**Валентин ПАВЛОВ**

**Был:** премьер-министр СССР.

**Сейчас:** вице-президент Вольного экономического общества России, директор Института исследований и содействия развитию регионов и отраслей при Международном союзе экономистов.

**Анатолий ЛУКЬЯНОВ**

**Был:** председатель Верховного Совета СССР.

**Сейчас:** депутат Госдумы, председатель Комитета Госдумы по государственному строительству.

**Юрий ПЛЕХАНОВ**

**Был:** начальник 9-го управления КГБ СССР. В дни путча обеспечивал охрану и изоляцию Горбачева.

**Сейчас:** пенсионер, какой-либо общественной,

политической или деловой деятельностью не занят.

**Владимир КРЮЧКОВ**

**Был:** председатель КГБ СССР.

**Сейчас:** на пенсии. До недавнего времени был председателем Совета директоров АО «Регион», входящего в акционерную финансовую корпорацию «Система». Был советником директора ФСБ В.В. Путина.

**Вячеслав ГЕНЕРАЛОВ**

**Был:** в дни путча «сторожил» Горбачева на объекте «Заря» в Форосе.

**Сейчас:** на пенсии. Последняя должность — советник АО «Регион» (в составе АФК «Система»).

**Олег БАКЛАНОВ**

**Был:** секретарь ЦК КПСС, курировал оборонную промышленность.

**Сейчас:** председатель Общества дружбы и сотрудничества народов России и Украины.

**Олег ШЕНИН**

**Был:** член Политбюро ЦК КПСС.

**Сейчас:** советник в одном из российских банков. Недавно вышел из КП РФ и создал «Объединенную коммунистическую партию России и Белоруссии».



# Страничка кулинарных секретов

## К СВЕДЕНИЮ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОПИТЬ ЧАЙКУ

### Красный и зеленый чай – это не разные сорта, а...

Чай чаю рознь. А потому будьте бдительны! Как и какой чай заварен, да еще где, сколько времени и каким образом он до этого хранился, стоит знать и учитывать. Кстати, о сроках годности чая китайцы с нами поспорят, ибо знатоки в Китае не пьют чай моложе 15 дней и старше нескольких месяцев. Продавцы и перевозчики чаев содрогнутся, прочтя эти строки, но ведь нам с вами важнее не их сугубые интересы, а наше здоровье и удовольствие. А посему надобно знать, покупая чай, что красный и зеленый чай – это не разные сорта, а разные способы обработки и хранения чая.

Есть весенние чаи раннего сбора, т.е. чай с только что проклюнувшимися из почек листочками. Их скручивают и подсушивают и все вручную, и среди таких «весенних чаев» только в Китае 13 сортов, которые гарантируют зеленый цвет, густой аромат и насыщенный вкус (т.е. почти маслянистость). Такие чаи надобно не кипятком заваривать, а горячей водой 85 градусов, и закрывать на 1 минуту крышку, чтобы настоялся, но не «задохнулся». Крепко такие чаи не заваривают и до начала чаепития вдыхают целебный аромат свежее-заваренного, но не передержанного чая.

Весенние чаи в зависимости от сорта бывают бледно-зелеными, изумрудно-зелеными и спокойно-зелеными. Различают состояние почек, величину листьев и при сборе учитывают время суток. Свежайший чай утром собран с куста, высушен на прохладном ветерке и вечером готов к употреблению. Конечно, бывает, что уже жесткие зрелые листья чая подогревают на пару и прессуют, но такие чаи, в основном, предназначены для длительного хранения. Переборка, сортировка и скручивание листьев только что собранного чая осуществляются вручную, что недешево и достаточно трудоемко. Зато свежесть цвета, душистый аромат, пряный настой и сладковатый вкус оценят не только

опустившись на дно, почки и листики вскоре разворачиваются и всплывают, а затем опять медленно оседают, танцуя.

Чаи бывают желтые, т.е. легко ферментированные, которые при заварке дают настои желтого или золотого цвета.

Красный чай изготавливают так: листья подсушивают, скручивают, ферментируют и затем высушивают до конца. Мы такой чай называем черным, но в Китае есть особые сорта чая, которые являются именно черными. Черные чаи, как и красные, это тоже продукт ферментации. Обычно крупнолистный уже высушенный чай раскладывают вновь и заливают водой, что и обеспечивает ферментацию. Такие сорта чая при заваривании дают настои маслянисто-черные и красно-бурые. Они, невзирая на не «первую молодость», очень целебны, выводят токсины, чистят кровь.

Разумеется, есть и множество ароматизированных чаев, радующих нас своим запахом и замедляющих процесс окисления в организме, что препятствует образованию канцерогенных веществ.

Не удивительно, что чай влияет на долголетие, ибо в нем содержатся кальций, марганец, железо, фтор, медь, т.е. минеральные вещества, которых с возрастом так не хватает нашему организму.

Мы пропели гимн чаю, не исчерпав и десятой доли его преимуществ. И сразу хотим предупредить: не гонитесь за особой крепостью заварки; помните, что темный или яркий цвет чайного напитка сам по себе не свидетельствует о его крепости, что цвет чая выявляется в зависимости от его сорта. Напомним и о другом: при бессоннице, гипертонии в тяжелой форме, при беременности и язвах нельзя увлекаться крепкими чайными настоями

Есть и чаи, которые просто не следует пить. Так, приносят вред:

*Чай на пустой желудок  
Долго завариваемый чай  
Обжигающе горячий  
Чай многократной заварки  
Чай сразу после еды  
Чай, простоявший сутки  
Чай после вина и водки*

Вино, чем старше, тем лучше, чай – наоборот. Старый чай – это тот, который хранили более года. Разумеется, и он попадает к нам на стол, однако если не заваривать чай крепко, то полезные свойства такого напитка не сопровождаются побочными эффектами в виде учащенного сердечного ритма, повышенного отделения желудочной кислоты или ухудшения пищеварения.

Заметим, что для заварки более всего подходит вода ключевая и родниковая; хорошо заваривать чайный лист водопроводной, озерной, речной, даже дождевой водой. Хотя она и жесткая, но после кипячения такая вода не портит чайного листа. Менее всего годится колодезная вода.

Посуда для заварки также влияет на качество напитка. Лучше всего брать для этой цели керамику из красной глины, а вот стекло, фарфор или фаянс – не удачный вариант. Чай очень интенсивно впитывает запахи и влагу, а потому его следует хранить в плотно закрытой посуде без доступа света. В жестяных емкостях чайный лист сохраняется лучше всего. Деревянные, пожалуй, совсем не годятся.

Когда и где бы вы ни пили чай, старайтесь не спешить, насладиться процессом чаепития и качеством отвара. Поглощая чай, вы доставляете много полезных веществ организму и положительно влияете на настроение, тонус, самочувствие и работоспособность. Осознание важности чаепития даст особый эффект при потреблении этого поистине чудодейственного напитка.

Л. Григорьева,

по материалам китайской прессы.

Этот чай красив при заваривании, так как,

Хочется оригинального?



...ный настой и сладковатый вкус оценят не только гурманы. Этот чай красив при заваривании, так как,

...чайными настоями  
Есть и чай, которые просто не следует пить. Так, приносят вред:

реблении этого поистине чудодейственного чая.  
Л. Григорьева,  
по материалам китайской прессы.

## Если не закончили заготовки на зиму

### Томатная паста с перцем

1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, соль, сахар.

Зрелые помидоры вымыть и нарезать дольками. Лук очистить и измельчить. Перец очистить от плодоножек и семян и нарезать мелкими кусочками. Все овощи смешать и распарить в эмалированной кастрюле под крышкой. Потом крышку снять и варить овощи на слабом огне 30-35 минут. Добавить по вкусу соль и сахар и варить массу до консистенции повидла. Разложить в банки в горячем виде и сразу закатать.

### Салат из репы с морковью

Репу и морковь вымыть, почистить, сварить до готовности и порезать на кубики. Побланшировать красный сладкий перец и порезать на пластинки. Вымыть и порезать лук, чеснок и пряную зелень. Подготовленные овощи перемешать.

На дно 0,5-литровой банки положить 4 горошка душистого перца, лавровый лист и налить 1 ст. ложку 5-процентного уксуса. Уложить смесь овощей, добавив 1 ч. ложку сахара, 1 ч. ложку соли, залить кипятком.

Стерилизовать: пол-литровую банку - 5 мин., литровую - 10 мин.

### Салат из хрена, яблок и моркови

Рассол: на 1 л воды - 80 г соли, 100 г сахара, 200 г 5-процентного уксуса.

Морковь и хрен вымыть, почистить, настрогать на

### Томатная паста с яблоками

1,5 кг помидоров, 1 кг яблок, 500 г лука, 2-3 зубчика чеснока, соль.

Зрелые помидоры нарезать дольками. Лук очистить и измельчить. Яблоки нарезать дольками, удалив поврежденные части и сердцевину. Помидоры, яблоки и лук распарить в эмалированной кастрюле под крышкой до размягчения. Затем крышку снять и варить массу на слабом огне 30-35 минут. Добавить протертый с солью чеснок и соль по вкусу. Протереть через сито и уварить до густоты повидла. Разложить в банки в горячем виде и закатать.

### Салат из зеленых помидоров

1 кг помидоров, 0,5 кг лука. Состав заливки: на 1 л воды 60-120 мл столового уксуса, 20 г сахара, 60 соли, 5-10 зерен горчицы, 5-10 горошин черного перца.

Зеленые помидоры средней величины вымыть, на две-три минуты опустить в кипящую воду, охладить в холодной воде и сразу снять кожицу. Очищенные плоды нарезать тонкими пластинками. Репчатый лук очистить, опустить на две-три минуты в кипящую воду, охладить в холодной воде и нарезать кольцами. Лук и помидоры уложить в банки по плечики, перец и горчицу поместить на дно. Кипящей заливкой заполнить банки, не доливая 2 см до краев, и пастеризовать при температуре 85°C: пол-литровые банки - 20-25 минут, литровые - 30-35 минут.

крупной терке. Яблоки (лучше кислые) почистить и также настрогать на терке. Овощи и яблоки перемешать, уложить в банки и залить горячим рассолом. Затем укупорить и охладить.

## Хочется оригинального?

### Омлет со сладким перцем

1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 ст. л. оливкового масла, соль, 1 ст. л. тимьяна, молотый черный перец, 6 ст. л. молока, 6 яиц, 200 г сыра, 20 г сливочного масла.

Сладкий перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Затем разогреть в сковороде оливковое масло и жарить в нем перец 10 минут. Добавить тимьян, посолить и поперчить. Сыр нарезать кубиками и выложить в сковороду с перцем. Накрыть крышкой и снять с огня. Яйца смешать с молоком. Сливочное масло растопить в сковороде, вылить яйца и запекать 10 минут на слабом огне, при этом периодически помешивать от краев к центру. Омлет разрезать на четыре части и выложить на тарелки вместе с овощами.

### Апельсиновый десерт

4 апельсина, 75 г сахара, 6 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, соль, 1 ст. л. тертой апельсиновой цедры, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 50 г изюма, 1 ст. л. сахарной пудры.

Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить пленки и белую кожицу. Это следует делать над тарелкой, чтобы собрать сок. Сахар, яичные белки и ванильный сахар взбить со щепоткой соли в крутую пену.

Желтки, цедру, муку и 3 ст. л. апельсинового сока перемешать и добавить во взбитые белки.

Масло разогреть в сковороде и выложить в нее полученную массу. Выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200° на втором уровне снизу в течение 12 минут. Сковороду достать из духовки, запеченную массу разделить на 4 части, перевернуть, сверху разложить дольки апельсинов и изюм. Запекать в духовке еще 4 минуты. Затем готовое блюдо раскрошить вилкой и подать, посыпав сахарной пудрой.



**По горизонтали.**

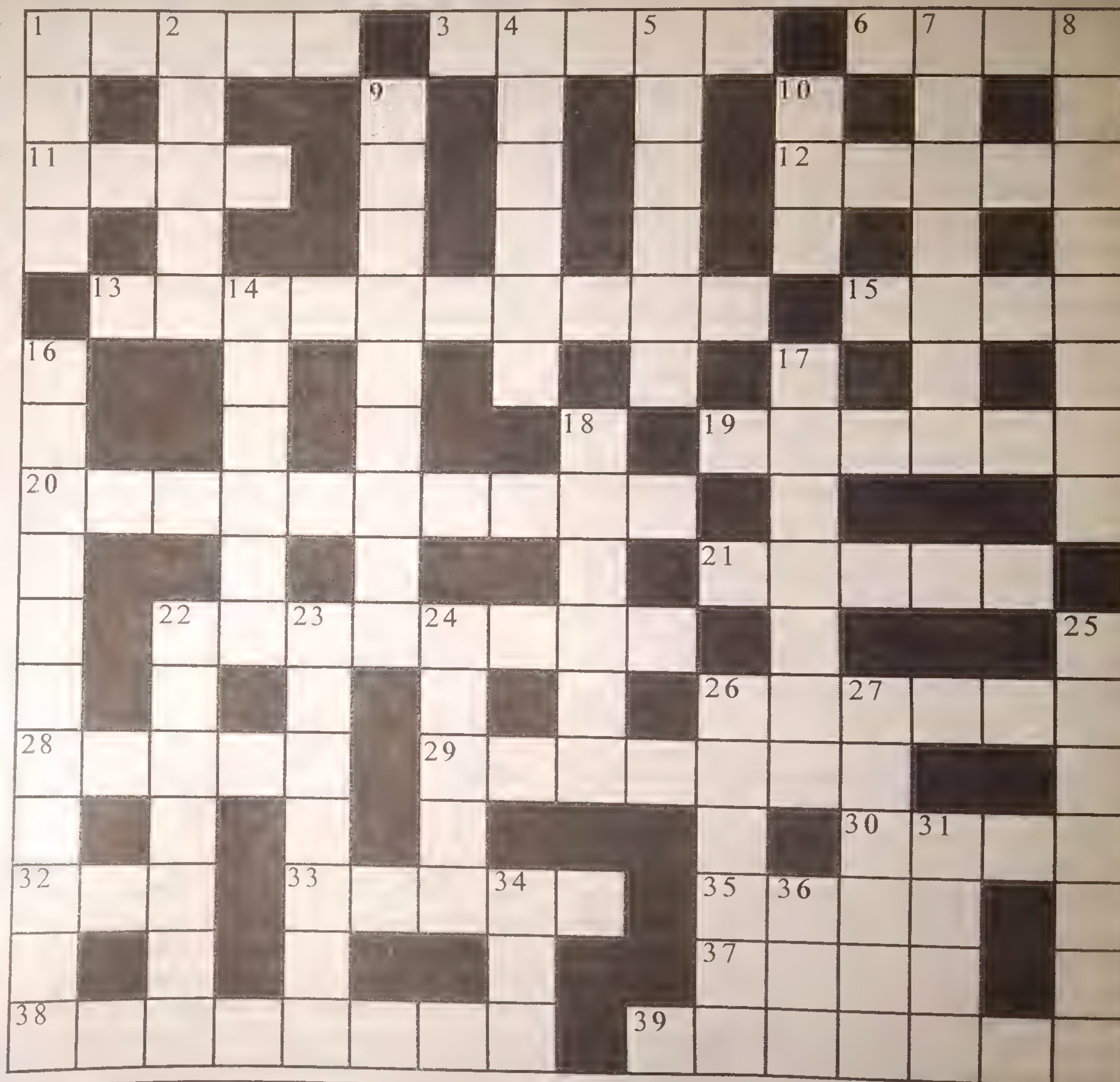
1. Корреспонденция - другим словом. 3. Проявление северного климата, необходимое для зимних видов спорта. 6. Последний форпост Белой Армии. 11. Жилище кочевника. 12. Неприятное предложение. 13. Современный итальянский драматург. 15. Инертный, газ, химический элемент, соединения которого укрепляют зубы. 19. Родственник апельсина, лимона, грейпфрута. 20. Лже-княжна, выдававшая себя за дочь парицы Елизаветы Петровны и Разумовского. 21. Знаменитый польский классический композитор - романтик. 22. Сменное устройство в печатающей, копировальной технике. 26. «Морской пейзаж» (жанр). 28. Свиток бытового назначения. 29. Древнегреческая верхняя одежда. 30. Дремучий лес, чаща. 32. Реализация товара партиями. 33. Есть и в горах, и на огороде. 35. Ставшее нарицательным сокращ. название государственного учреждения, регламентировавшего наше проникновение за «железный занавес». 37. Складка земной коры, большой холм. 38. Дискриминационная система общественного устройства, название которой означает «раздельное проживание». 39. Популярный пародист и артист эстрады.

**По вертикали.**

1. Название модного клуба, музыкального журнала и направления - в неформальном стиле. 2. Название сборника стихов Ахматовой, созвучное названию ритуального предмета, недавно вошедшего в моду в качестве безделушки. 4. Хорошо известный овощ, плод которого с научной точки зрения следует называть ягодой. 5. Слишком темпераментный и легковверный герой одноименной пьесы Шекспира, сгорая совершивший непоправимую ошибку. 7. Неформальный сборщик налогов. 8. Французский кардинал времен Фронды и трех мушкетеров «Двадцать лет спустя». 9. Русский город - порт с немецким названием. 10. Судоверфь. 14. Традиционная русская нижняя одежда: как мужская, так и женская. 16. «Превращение» - по-научному. 17. Прохладительный напиток. 18. Суммарный отчет. 22. Маленькие ворота. 23. Он же - предатель. 24. Слабовольная, несобранная личность - по-простонародному. 25. Самый известный нигилист. 26. Деликатесная рыба, больше похожая на змею. 27. Турнирная шпага. 31. Тяжелый металл, власть которого над людьми превосходит власть золота. 34. Человеческое воплощение 3. по горизонтали. 36. Телега большой грузоподъемности.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 154**

**По горизонтали.** 1. Ватерполист. 4. Щуренок. 8. Святки. 11. Полушка. 12. Оркестр. 16. Ристалище. 18. Лобби. 19. Идальго. 22. Иваново. 23. Кедр. 25. Стационар. 26. Рай. 27. Целе. 30. Суббота. 31. Арбуз. 32. Шлем. 35. Файл. 36. Цесаревна. 38. Афиша. 41. Грек. 42. Опричник. 44. «Дюна». 46. Ми. 47. Сани. 48. Салон. 49. Огрызок. 52. Вошь. 54. Окс. 55. Чук. 56. Инфекция. 57. Атлет. 59. Хлеб. 63. Юлия. 64. Донкихот. 66. Бидон. 68. Буер. 69. Сени. 70. Кинжал. 71. Удел. 74. Фискал. 77. Бассейн. 79. Осень. 80. Оргия. 81. Сан. 82. Бомба. 83. «Собеседник». 84.

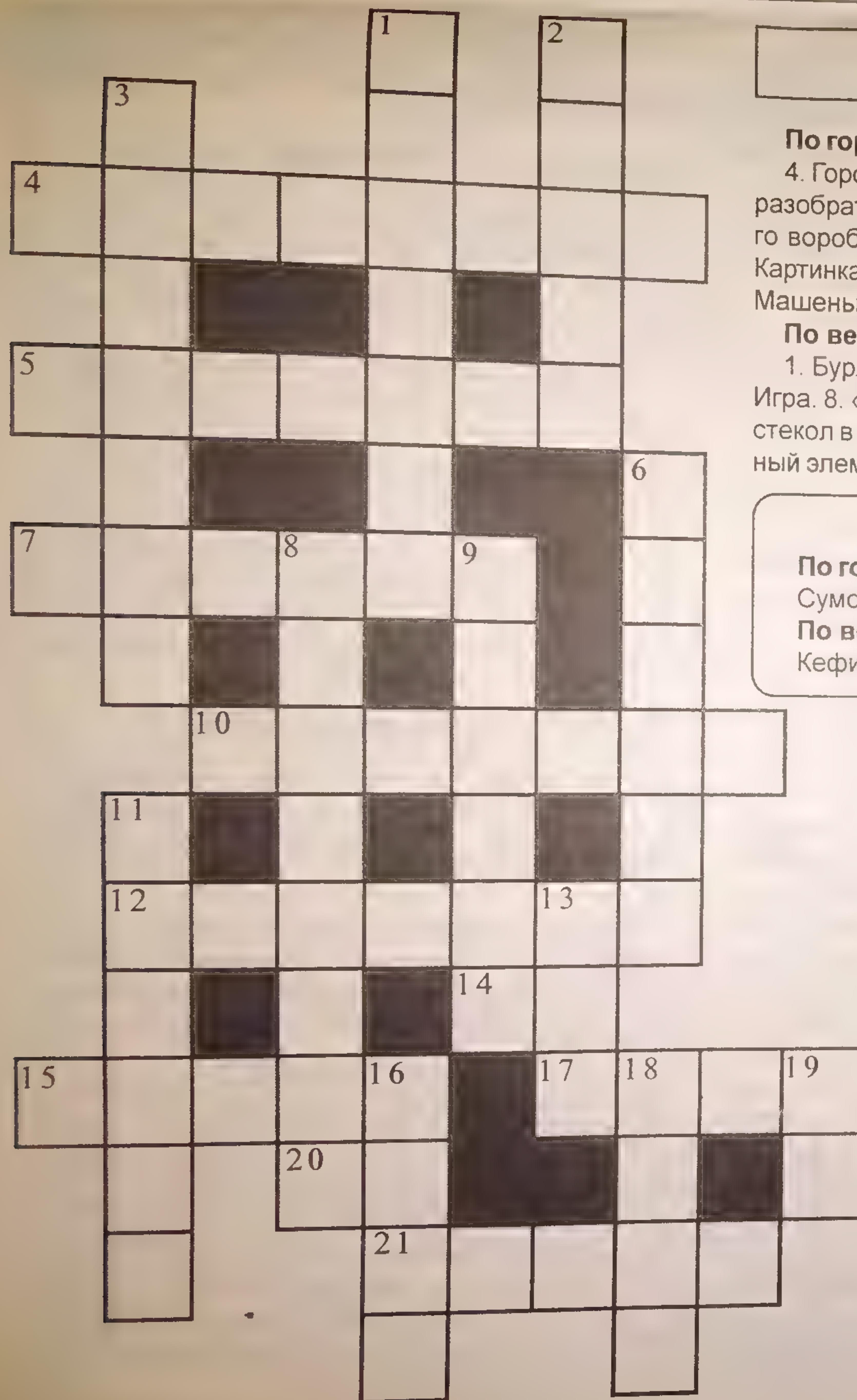
**Кроссворд № 155**

**По вертикали.** 1. Воскресник. 2. Лосьон. 3. Связка. 5. Ус. 6. Несун. 7. Корка. 9. Кострище. 10. По. 11. Просвира. 13. Палас. 14. Человеколюбие. 15. Колбаса. 17. Изотерма. 20. Автобус. 21. Глинтвейн. 24. Дрызги. 28. Юбка. 29. Яд. 30. Социология. 32. Шлагбаум. 33. Ефремов. 34. Знак. 37. Афины. 39. Финиш. 40. Удавка. 43. Инквизиция. 45. Юность. 50. Риф. 51. Закон. 53. Дубина. 55. Челю. 58. Евнух. 60. Людоедство. 61. Донжуан. 62. Сбруя. 65. Опилки. 67. Кефир. 72. Альков. 73. Бекон. 74. Форс. 75. Сгиб. 76. Аякс. 77. Баян. 78. Небо.



79. Осень. 80. Оргия. 81. Сан. 82. Бомба. 83. «Собеседнику». 84. Боров.

Социология. 32. Шлагбаум. 33. Ефремов. 34. Знак. 37. Афины. 39. Финиш. 40. Удавка. 43. Инквизиция. 45. Юность. 50. Риф. 51. Закон. 53. Дубина. 55. Чело. 58. Евнух. 60. Людоедство. 61. Донжуан. 62. Сбруя. 65. Опилки. 67. Кефир. 72. Альков. 73. Бекон. 74. Форс. 75. Сгиб. 76. Аякс. 77. Баян. 78. Небо.



## Кроссворд для детей № 127

### По горизонтали.

4. Городской зеленый массив. 5. Позитив наоборот (фотогр.). 7. Путаное, непонятное, с чем трудно разобраться и чем не хочется заниматься. «С этим делом - одна ...». 10. Южный родственник нашего воробья с ярким разноцветным оперением. 12. Дыра на одежде. 14. Марка авиалайнера. 15. Картинка на конверте. 17. Направление движения самолета. 20. Мера земельной площади. 21. «Тише, Машенька, не плачь, я куплю тебе ...» (колыбельная).

### По вертикали.

1. Бурлящая горячая вода. 2. Инструмент для сверления дырок. 3. Переговорное устройство. 6. Игра. 8. «Одежда» колбасы. 9. Предмет, который якобы защищает от несчастий. 11. Держательница стекол в очках. 13. Особый удар в боксе. 16. Проем в стене для прохода. 18. Планета и радиоактивный элемент. 19. Нота.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД № 126

### По горизонтали.

Сумо. Тесто. Лань. Конго. Ох. Мама. Форма. Ау. Юра. Хор. Га. Мир. Гну. Мали. Брелок. Хата.

### По вертикали.

Кефир. Год. Дело. Нора. Губы. Муха. Солома. Мех. Юрмала. Номер. Илот. Оляха. Африка.

## АНЕКДОТЫ

Трое подсудимых сидят в камере. Их по очереди уводят на суд. Первый возвращается:  
— Пять лет!

Второй приходит:

— Восемь.

Третий:

— Вышка. Наверное, вас охранять буду.

\* \* \*

Приехала проводница домой. Весь день стирала, убиралась, варила... И, конечно, устала. Вечером легла спать. Муж к ней с нетерпением:

— Ну, давай...

Она (засыпая):

— Подожди, подожди. Сейчас тронется поезд, тогда...

\* \* \*

Разгневанный муж обнаруживает в супружеской кровати мужчину.

— Что вы здесь делаете?

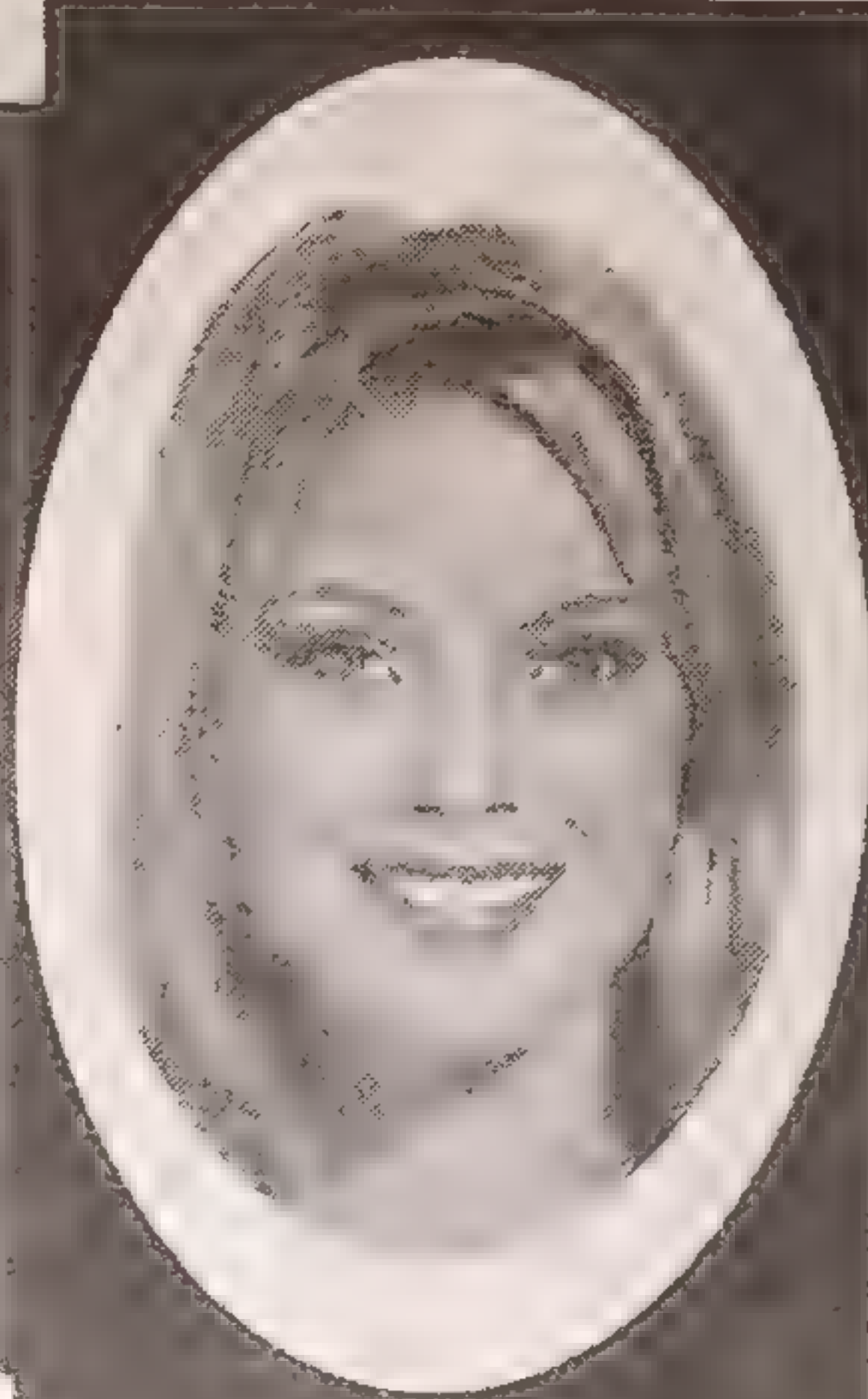
— Вот видишь, — говорит жена мужчине, — я же говорила, что он дурак.



# Здесь все интересно!

# ВАША ЖИЗНЬ

№ 42 (156), 24 октября,  
2001 г.



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Где достаток, там просвещение,  
там свобода... 2 стр.**

К принятию Земельного кодекса. Аграрная реформа начала XX века Петра Аркадьевича Столыпина.

**Когда зубная щетка бывает бес-  
силой... 3 стр.**

Новости медицины, советы натуропатов, рецепты читателей.

**Спальню, как и человека, надо  
лечить... 6 стр.**

Нужно тщательно вычистить вашу спальню от плохой энергии

**Страничка кулинарных секре-  
тов... 7 стр.**

Салаты к празднику и на каждый день. Если остались помидоры, их можно...

## Зарплаты и пенсии

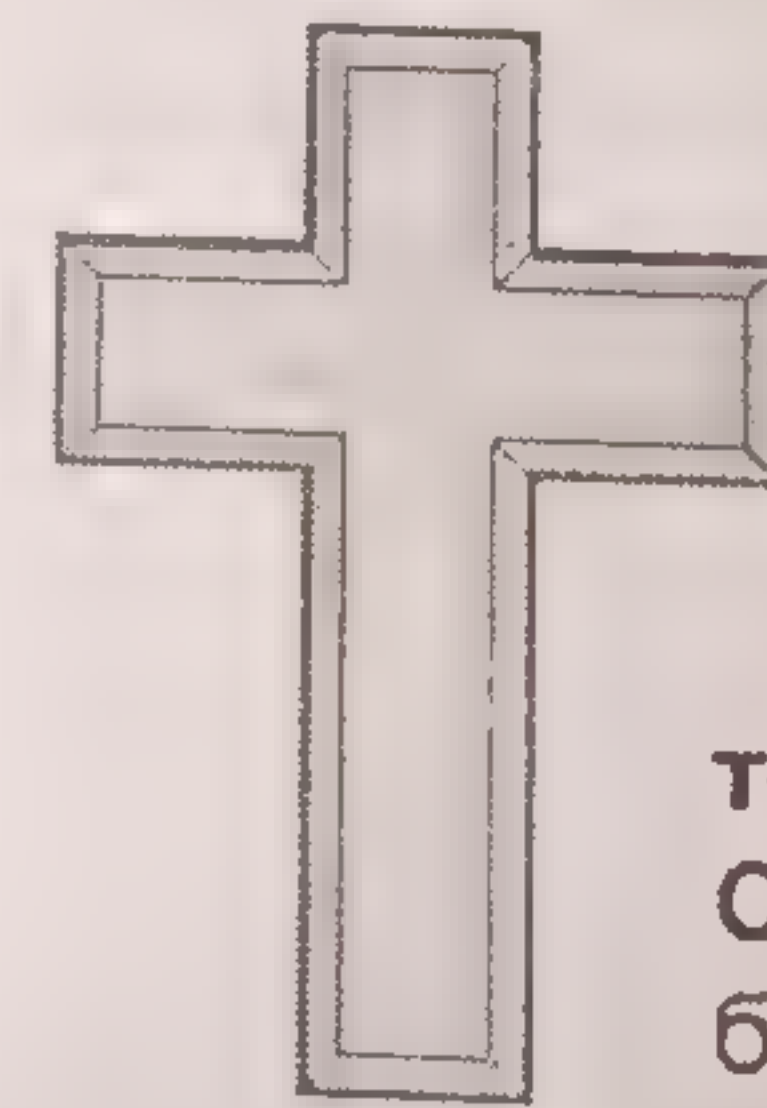
### Новых пенсий пока не ожидается

Правительство опубликовало постановление об утверждении среднемесячной заработной платы в стране за III квартал 2001 года для исчисления и увеличения государственных пенсий. Она установлена в размере 1671 рубль (1896 рублей за июль, 1550 рублей за август, 1567 рублей за сентябрь).

По сравнению со II кварталом среднемесячная зарплата осталась неизменной. Кое-кто из граждан, может быть, небезосновательно считает, что на самом деле средняя зарплата по стране гораздо выше. Однако Пенсионный фонд свой расчет ведет исходя из реально перечисленных ему пенсионных взносов. Похоже, следует сделать вывод, что в ближайшее время правительство не намерено далее повышать пенсии своим гражданам.

## Мы и природа

## Восстановим храм вместе!



Помочь в восстановлении православного храма - дело весьма богоугодное.

**Община храма во имя Святого Пророка Илии в поселке Сенном** обращается ко всем братьям и сестрам с просьбой **внести посильный вклад на ремонт храма.** Храм создается в в/ч 54817 и нуждается в финансовой поддержке.

Пожертвования направляйте по адресу: **412975, Саратовская область, Вольский район, п. Сенной, в/ч 54817, настоятелю храма священнику Колпакову Константину Викторовичу.**

Вы спрашиваете - мы отвечаем

Храните старину



**Страничка кулинарных секретов... 7 стр.**

Салаты к празднику и на каждый день.  
Если с лета остались помидоры, их можно вкусно приготовить.

Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.  
Кроссворды, анекдоты.

## О рекламе

### Дума приструнит ретивую тетю Асю

В Госдуме на голосовании находится законопроект «О внесении изменений в статью 11 Федерального закона «О рекламе». Депутаты, наконец, решили упорядочить подачу рекламы на телевидении, которая большинство телезрителей откровенно раздражает.

В случае принятия закона, будет запрещено прерывать рекламой детские и образовательные программы. Если радиопостановки, художественные фильмы и другие передачи продолжаются менее 15 минут, то вставлять в них рекламные блоки также будет запрещено.

Во всех случаях реклама не должна появляться на телеэкране чаще, чем через 15 минут. Нельзя будет распространять одну и ту же по содержанию рекламу более чем два раза и общей продолжительностью более чем две минуты в течение одного часа вещания на одном и том же канале.

Те же ограничения будут применяться к бегущей строке, которую обычно используют для рекламы местных телекомпаний.

#### Ателье «Велла»

принимает заказы на  
**ПОШИВ, ремонт**  
одежды и головных уборов.

Обр.: торговый центр 9 мкр-на, 2 этаж, тел. 3-48-36.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

средняя зарплата по стране гораздо выше. Однако Пенсионный фонд свой расчет ведет исходя из реально перечисленных ему пенсионных взносов. Похоже, следует сделать вывод, что в ближайшее время правительство не намерено далее повышать пенсии своим гражданам.

## Мы и природа

### Не забудьте про зимнее время

Чрезвычайно жаркие летние месяцы этого года оставили в наших воспоминаниях свою марь и духоту. Но планета Земля пока неизменно идет по заведенному годовому кругу, и на пороге холодная зима, которая к марту месяцу тоже станет совершенно невыносимой.

Как обычно, в последние выходные октября мы переводим свои часы на зимнее время.

## Слово и налоги

### СМИ сражаются за свои льготы

Продолжается дискуссия в центральных газетах по поводу прекращения действия с 1 января 2002 года льгот по уплате НДС для печатных СМИ. Практически все журналисты высказываются за продление льгот еще хотя бы на 2 года. Дискуссия разворачивается уже в стенах Госдумы.

#### Частные объявления

##### ПРОДАМ

2-комн. кв. приват., 4/5 эт. дома, балкон, комнаты смежные, с/у совм. Цена договорная. Обр.: п. Сенной, ул. Спортивная, 4, кв. 34 (военный городок), ж/д тел. 31-57, после 17 час.

3-комн. кв. с част. удобствами, есть гараж, погреб, сарай, огород с летним душем. Обр.: п. Сенной, ул. Пролетарская, 26, кв. 3.

район, п. Сенной, в/ч 34817, настоятелю храма священнику Колпакову Константину Викторовичу.

## Вы спрашиваете - мы отвечаем

### Храните старые сберкнижки

В 1992 году я положила внукам на книжку в сберегательную кассу по 1 тысяче рублей. Тогда было 120 процентов годовых, потом меньше.

Внучке 18 лет исполнится через год, а я ей подарю 1 рубль...

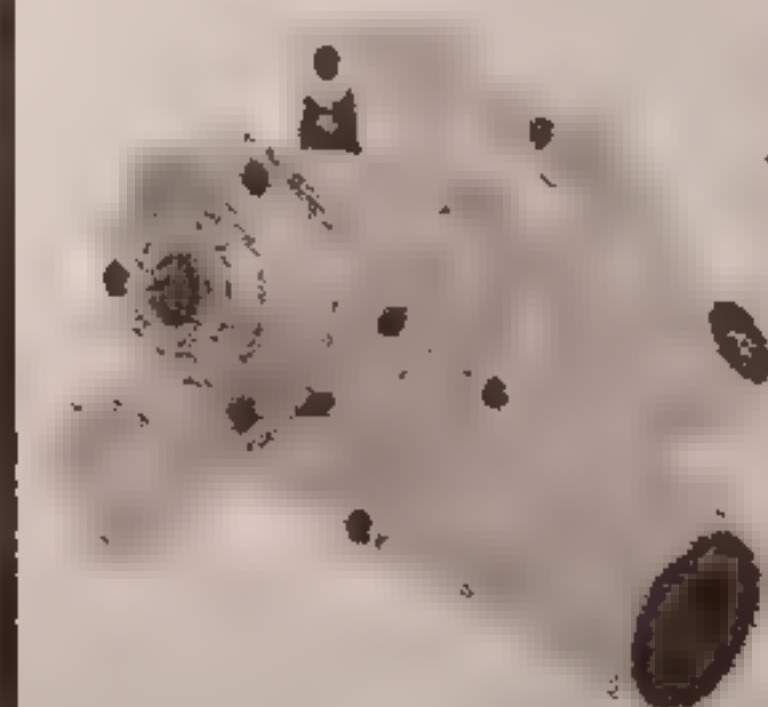
Е. Г., г. Пугачев.

- К сожалению, действительно, через год читательница из Пугачева подарит своей внучке только 1 рубль со своего вклада. Государство пока компенсирует вклады, внесенные в подразделения Сбербанка России до 20 июня 1991 года, некоторым категориям граждан: родившимся по 1928 год включительно, инвалидам I группы, инвалидам II группы, родившимся по 1940 год включительно, родителям детей-инвалидов, а также участникам ВОВ. Компенсация производится даже по закрытым в период с 21 июня 1991 года по настоящее время вкладам.

Но не стоит в сердцах выкидывать в мусор сберегательную книжку. Ваш вклад государство обязательно будет компенсировать. Вопрос только в том, когда очередь дойдет до той категории граждан, к которой принадлежите вы.

### Вольскавтосервис

#### Все виды автоуслуг:



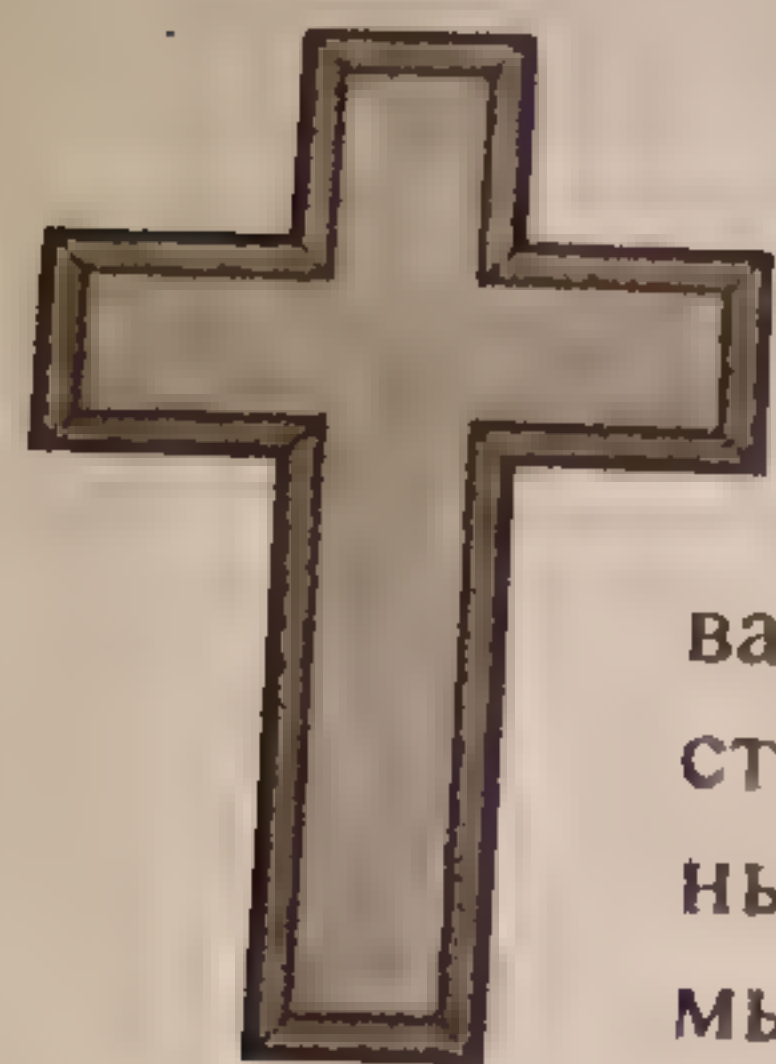
шиномонтаж, балансировка, развал-схождение, регулировка карбюраторов, ремонт инжекторных машин и т. д.

Адрес: г. Вольск, ул. Комсомольская, д. 249, ДОСААФ, 17 бокс. Время работы: с 8 до 20 ч., кроме воскресенья.



## Православная школа

29 октября - память Лонгина Сотника. К нему обращаются за исцелением от глазных болезней.



### Молчание - золото

«Не должно непременно высказывать все, что мы имеем в уме; но должно стараться удалять и из самого ума порочные пожелания и всякую постыдную мысль. Если же когда незаметным образом мы допустим у себя нечистые помыслы, то не будем никогда выводить их наружу языком, но будем подавлять их молчанием. У тебя нечисты мысли? Пусть же по крайней мере будут чисты твои уста; не выноси вон этой грязи, чтобы не сделать вреда и другому, и самому себе, потому что не только говорящим, но и слушающим других, когда говорят постыдное, передается много нечистоты»

Св. Иоанн Златоуст.

**Вопрос о собственности на землю — главный в перспективах будущего благосостояния России**

Аграрная реформа начала XX века связана с именем Петра Аркадьевича Столыпина (1862-1911), председателя Совета министров России с 1906 по 1911 годы. О его личности, взглядах, практической деятельности и месте в истории России высказываются самые крайние, диаметрально противоположные и взаимоисключающие суждения — от резко негативных до апологетических. Так было при его жизни, так продолжается и сегодня. И если в недавнем прошлом советская историография представляла его крайним реакционером, вешателем, то в последнее время ему отводят роль великого государственного деятеля, полагая, что, отведи ему судьба дол-

гую жизнь, он обес-  
печил бы стране не-  
уязвимую экономи-  
ческую и полити-

**Цель аграрной реформы состоит в том, чтобы сделать «...крестьянина богатым, достаточным, так как, где достаток, там...**

### Вера говорит: не плачь по умершему

«Тяжело смотреть на гроб всякого человека, тем более юноши... Но вера наша говорит скорбящему: не плачь. Смерть христианина - не внезапное нападение врага, а возвращение к Небесному Отцу из земного странствия. Задумаемся, разве Премудрость Божия допустит преждевременную смерть? «Восхищен, чтобы злоба не изменила разума его, или коварство не прельстило души его» (Прем. 4,11).

Не более ли блажен тот, кто оставил этот мир, не потеряв невинности и чистоты? Да, дети - утешение наше и опора в старости. Но на земле не бывает вечных утешений. Иногда Господь, видя нашу неспособность правильно воспитать своих чад, приемлет их к Себе. И не благодарить ли следует Его за это? Молитва за умерших - вот живая беседа с ними».

Архиепископ Димитрий Муретов, 1898 г.

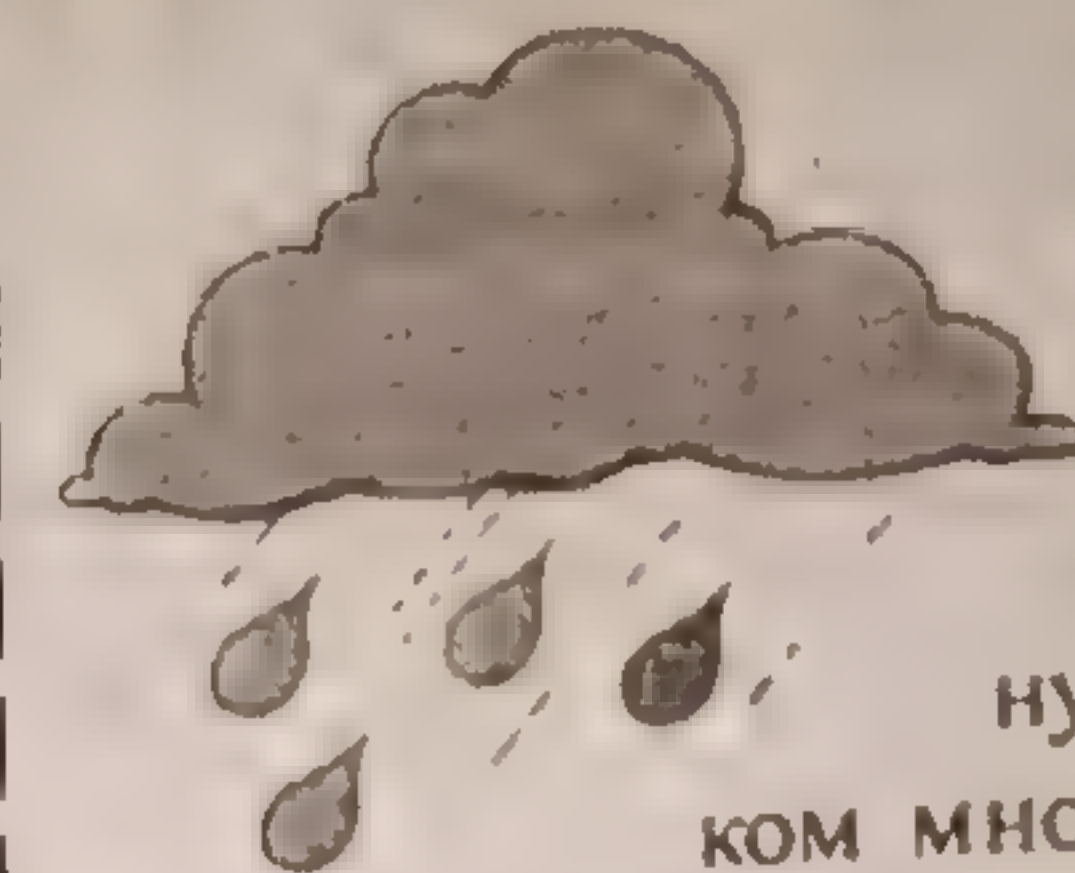
К принятию Земельного кодекса

## Отсутствие собственности на землю у крестьян создает все наше неустройство

ство голода, половое чувство и т. п., и одно из самых сильных чувств этого порядка — чувство собственности. Нельзя любить чужое наравне со своим и нельзя обижать, улучшать землю, находящуюся во временном пользовании, наравне со своей землей. Искусственное в этом отношении оскпление нашего крестьянина, уничтожение в нем врожденного чувства собственности ведет ко многому дурному и, главное, к бедности. А бедность, по мне, худшее из рабств... Смешно говорить этим людям о свободе или свободных. Сначала доведите уровень их благосостояния до той, по крайней мере, наименьшей грани, где минимальное довольство делает человека свободным... Вы мне всегда казались великим человеком, я про себя скромного мнения... Как же буду делать не то, что думаю и со-  
своим добром? А Вы мне пишете,

кажались великим человеком, я про себя скромного мнения... Как же буду делать не то, что думаю и со-  
своим добром? А Вы мне пишете,

## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



25 октября. Пров. Яркие звезды - к морозу, тусклые - к оттепели.

27 октября. Параскева-грязнуха. На Параскеву-грязнуху сухо не бывает. Если слишком много грязи, значит, зима через

месяц наступит.

28 октября. Евфимий. На Евфимия вносят и убирают пчел.

30 октября. Лука. Осия. Колесо прощается с осью, сани на снег вытаскивают - зима идет.

**Примета октября**

С какого числа в октябре началась первая неделя, с того же числа в апреле наступит тепло.

**30 октября - память святого Иулиана.**

Он пользуется большим уважением среди верующих как покровитель и хранитель малых деток.

*Петр Аркадьевич Столыпин*

образом: «Личный собственник, по смыслу закона, властен распоряжаться своей землей, властен закрепить за собой свою землю, властен требовать отвода отдельных участков ее к одному месту, он может прикупить себе земли, может заложить ее в Крестьянском банке, может, наконец, продать ее».

Столыпин критикует сторонников уравнительного подхода: «Нельзя ленивого равнять к трудолюбивому, нельзя человека тупоумного приравнять к трудоспособному».

Итак, крестьянская собственность на землю, свободный выход из общины, льготное кредитование, землеустройство и хуторное расселение, безусловный приоритет сельского хозяйства за счет всего общества.

Реформа Столыпина была рассчитана на 20 лет. Она была начата фактически в 1907 году и отменена Временным правительством 28 июня (11 июля) 1917 года.



последнее время ему отводят роль великого государственного деятеля, полагая, что, отведи ему судьба долгую жизнь, он обес-

печил бы стране не-  
уязвимую экономи-  
ческую и полити-  
ческую мощь, про-  
цветание и благо-  
денствие. Как извес-

тно, пуля Богрова, двойного агента, получавшего исправно жалование в охранном отделении и одновременно состоявшего в революционной террористической организации, помощника присяжного поверенного и сына богатого киевского домовладельца, оборвала жизнь Столыпина, когда ему не было еще и 50 лет.

Неоднозначно отношение и к осуществленной им аграрной реформе. Крайне правые и социалисты с самого начала ее отвергали. Сторонники же ее в наши дни особенно старательно доказывают ее закономерность и последовательный характер и видят возможность ее завершения в новых условиях, в новых попытках решить земельный вопрос.

Полярность точек зрения по вопросу о собственности на землю особенно четко выразилась в полемической переписке Л. Н. Толстого с П. А. Столыпиным (они дружили и были близки семьями). Л. Н. Толстой упрекал Столыпина и писал ему: «... несправедливость состоит в том, что как не может существовать право одного человека владеть другим (рабство), так не может существовать право одного, какого бы то ни было человека, богатого или бедного, царя или крестьянина, владеть землей как собственностью. Земля есть достояние всех, и все люди имеют одинаковое право пользоваться ею». (К этой позиции Л. Н. Толстого примыкают взгляды социалистов и коммунистов, наиболее непримиримых противников и критиков Столыпина.)

П. А. Столыпин отвечал Льву Николаевичу: «Вы считаете злом то, что я считаю благом для России. Мне кажется, что отсутствие собственности на землю у крестьян и создает все наше неустройство. Природа вложила в человека некоторые врожденные инстинкты, как-то: чув-

люды о свободе или свободных. Сначала доведите уровень их благосостояния до той, по крайней мере, наименьшей грани, где минимальное довольство делает че-

ловека свободным... Вы мне всегда казались великим человеком, я про себя скромного мнения... Как же буду делать не то, что думаю и признаю добром? А Вы мне пишете, что я иду по дороге злых дел, дурной славы и главное — греха. По-

верьте, что, ощущая часто возможность близкой смерти, нельзя не задумываться над этими вопросами, и путь мой мне кажется прямым путем...»

В наши дни полемика на страницах печати и с трибун различных форумов идет примерно по такому же сценарию. Противники частной собственности особенно яростно выступают против купли-продажи земли, заявляя, что ею нельзя торговать так же, как своей родиной и собственной матерью. Но для цивилизованного правового государства частная собствен-

ность на землю наряду с государственной — норма. Столыпинская реформа ведет свой отсчет с 9 ноября 1906 года, когда был издан соответствующий указ. Позднее, 14 июня 1910 года, после утверждения III Государственной думой и Государственным советом, он стал законом. Суть и методы реформы лучше всего изложить словами самого П. А. Столыпина. Ее цель состоит в том, утверждал он, чтобы сделать «...крестьянина богатым, достаточным, так как, где достаток, там... просвещение, там и настоящая свобода. Но для этого необходимо дать возможность способному, трудолюбивому крестьянину, то есть соли земли русской, освободиться от тисков... в которых он и настоящее время находится. Надо дать ему ... собственность. Пусть собственность эта будет общая там, где община еще не отжила, пусть она будет подворная там, где община уже нежизненная, но пусть она будет крепкая, пусть будет наследственная».

Собственность понималась Столыпиным следующим

собному». Итак, крестьянская собственность на землю, свободный выход из общины, льготное кредитование, землеустройство и хуторное расселение, безусловный приоритет сельского хозяйства за счет всего общества.

Реформа Столыпина была рассчитана на 20 лет. Она была начата фактически в 1907 году и отменена Временным правительством 28 июня (11 июля) 1917 года.

По состоянию на 1 января 1916 года из общин вышло 2478 тысяч домохозяев с 16,9 млн. десятин земли, что составляет 26% общинных крестьянских дворов и 15% общинных земель. Особенно интенсивным был выход в густонаселенных, малообеспеченных землях регионах. Лидировали западные губернии, особенно правобережные губернии Украины. Из 2755633 домохозяев по 40 губерниям европейской России, потребовавших землю в собственность, 1489980, или 54%, приходится на два первых года реформы, 1907 и 1908 годы. Очевидно, это наиболее предприимчивые крестьяне. Затем этот процесс стал затухать, особенно с началом войны.

По данным Вольного экономического общества за 1910-1911 годы, охватывающим 10 губерний Центрально-Черноземного и Средне-Волжского районов,

можно судить о социальном составе крестьян, порвавших с общиной. Это прежде всего зажиточные домохозяева, стремившиеся вырваться из оков мира и самоутвердиться полноценными собственниками, а также люди, не желавшие вообще заниматься сельским хозяйством и решившие воспользоваться правом продать закрепленную за ними землю.

В итоге был создан слой предприимчивых самостоятельных крестьян в 2,5 млн. семей. Стали интенсивнее развиваться сельская кооперация и банковская система, возросли объемы производства и экспорта, строились перерабатывающие предприятия, расширялся внутренний рынок.

Академик А. Никонов, 1996 г.

**«Балаковочка»**

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.  
© «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

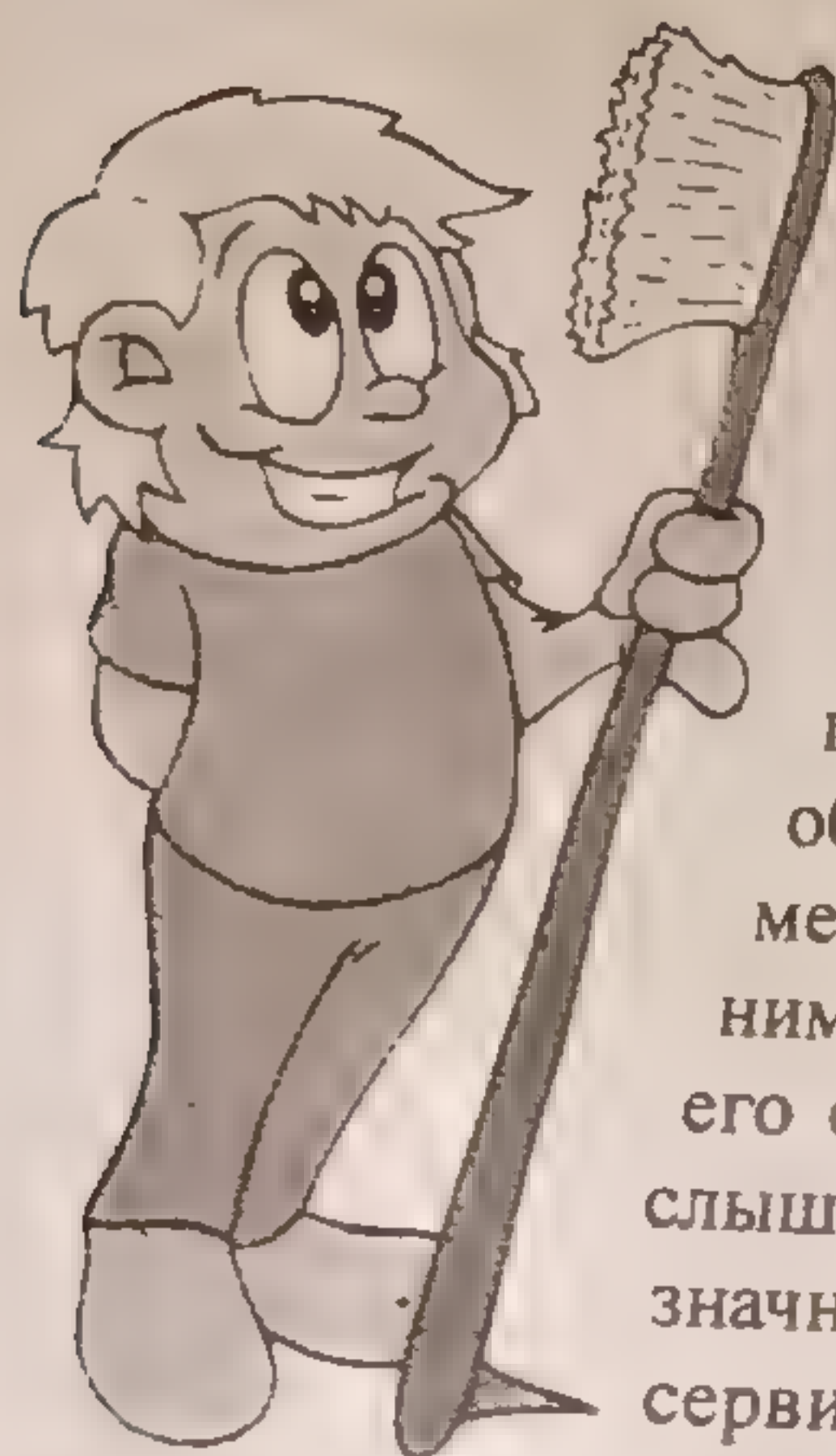
Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 12700



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

Консультирует  
врач

## Когда зубная щетка бывает бессильна



Большинство людей мечтают о белоснежных зубах и почти всегда забывают о неременном компоненте великолепной улыбки - розовой здоровой десне.

Соблюдение правил личной гигиены полости рта является обязательным для каждого современного человека и считается одним из критериев оценки уровня его общей культуры. Приходится слышать от пациентов, что нет однозначного мнения - удалять или консервировать зубной камень (пока камни есть - зубы «держатся», а после удаления камней - качаются). Тот, кто когда-либо серьезно занимался здоровьем своих зубов, знает, что зубной налет и зубной камень необходимо удалять.

Возникновение зубного камня - это следствие несоблюдения гигиены полости рта, а именно: привычка чистить зубы утром до еды, а вечером - как получится, неправильная техника чистки зубов, использование некачественных зубных щеток и паст.

Проблемы с деснами многие считают неприятной мелочью, не требующей ни врачебной консультации, ни лечения. В действительности эта проблема очень серьезна. Беловатый налет, образующийся вдоль края десны, очень коварен. Если его не удалять какое-то время, то микроорганизмы начинают свою «работу». Они образуют твердый каркас из углеводов, прочно прикрепляю-

щийся к поверхности зуба. Образуется бляшка. Слюна, благодаря содержащимся в ней минеральным веществам, оказывает обычно благоприятное воздействие на зуб, но в данном случае зуб не достигает, соприкасаясь с налетом. В результате отложения минералов слюны возникает зубной камень, против которого зубная щетка бессильна. Эти последствия очень существенны.

Как клин, зубной камень расположен между краем десны и поверхностью зуба. Постоянно откладывается новый налет. Он покрыт массой микроорганизмов. В качестве ответной меры десна воспаляется, набухает и кровоточит при легком прикосновении. Усиленно образуется жидкость, омывающая опорный аппарат зубов, для того, чтобы подавить возбудителей, покрывающих зубной камень, и смыть их. Клетки и минералы этой жидкости приводят к дальнейшим отложениям на корневой поверхности. В местах, где поверхность корня покрыта отвердевшими отложениями, волокна опорного аппарата зуба замещаются и отмирают. Кость, ставшая нефункциональной в этих местах, подвергается деструкции. Образуются карманы. Они являются симптомами пародонтита и требуют лечения.

Пародонтит имеет хроническое течение, поэтому профилактика и ранняя диагностика должны быть главными факторами в борьбе с ним. Профилактическая программа включает в себя индивидуальную гигиену полости рта, регулярные осмотры специалистом и профессиональную гигиену, которая заключается в удалении мягкого зубного налета и зубного камня с последующей полировкой зубов.

В. Халявкина, врач-стоматолог.

## Домашние средства Джоан лихорадку прогоняет чаем

Вирус герпеса в самом безобидном случае вызывает «лихорадку» на губах, но, перекинувшись на внутренние органы, он может натворить немало бед. Против герпеса теперь существуют эффективные средства (их разработка была отмечена несколько лет назад Нобелевской премией), но они недешевы и могут вызывать побочные эффекты.

Англичанка Джоан Хибберд подала в патентное ведомство заявку на «домашний» способ лечения герпеса на губах - чаем. Охлажденной заваркой смазывают «лихорадку». Еще удобнее подержать немного в кипящей воде бумажный пакетик с чаем, а затем приложить его на несколько минут в качестве компресса. Как утверждает Хибберд, через 4-5 дней такого лечения «лихорадка» проходит. Почему действует чай - неизвестно, но британское патентное законодательство в части изобретения медикаментов и не требует, чтобы в патенте содержалось объяснение действия изобретения.

## Черная редька разбивает камни

*Сок черной редьки прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре.*

Берут 10 килограммов клубней черной редьки, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок — около 3 литров. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом: на 1 килограмм жмыха 300 граммов меда, добавляя молочную сыворотку. Все хранится в тепле в банке под прессом. Сок начинают пить по 1 чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от 1 столовой ложки до 100 граммов. Прикладывайте на область печени грелку, принимайте горячие ванны. Процедуры продолжают до тех пор, пока сок не кончится.

## Калейдоскоп

С чего начинается любое исследование, любое лечение? С анализа крови. Всего одна ее капля, взятая из пальца, откроет столько тайн организма! Это же единственная жидкая ткань, которая реагирует на малейшие изменения здоровья.

Нараян не знает цивилизации и

предки уже 141 год



## Нараян не знает цивилизации и прожил уже 141 год

По некоторым источникам, Нараян Чаудхари - самый старый человек на планете. Он родился в ноябре 1856 года, что подтверждает свидетельство о рождении.

Сейчас Нараяну 141 год! Он живет в крошечной непальской деревушке Кханар, что в 12 часах езды от столицы королевства Катманду. Никогда не слышал радио, не смотрел телевизор, не знает, что такое электричество. Прошли мимо него и все другие открытия и изобретения XIX и XX веков. О войнах, потрясших человечество, ядерном оружии, исследованиях космоса и слыхом не слыхивал. Лишь однажды Чаудхари покидал родную деревню. Случилось это 80 лет назад - отправился он тогда паломником в Индию.

Секрет его долголетия, как считает сам Чаудхари, заключается в курении необработанных табачных листьев и отказе от алкоголя. Питается почтенный старец в основном виноградом (свежим и сушеным), рисом, овощами, пьет чистую родниковую воду. И смотрит на жизнь философски, что, видимо, и помогает избежать ненужных треволнений и стрессов. По словам его 65-летнего внука, в его возрасте дед еще ощущал себя совсем молодым человеком и был по-юношески резв и силен.

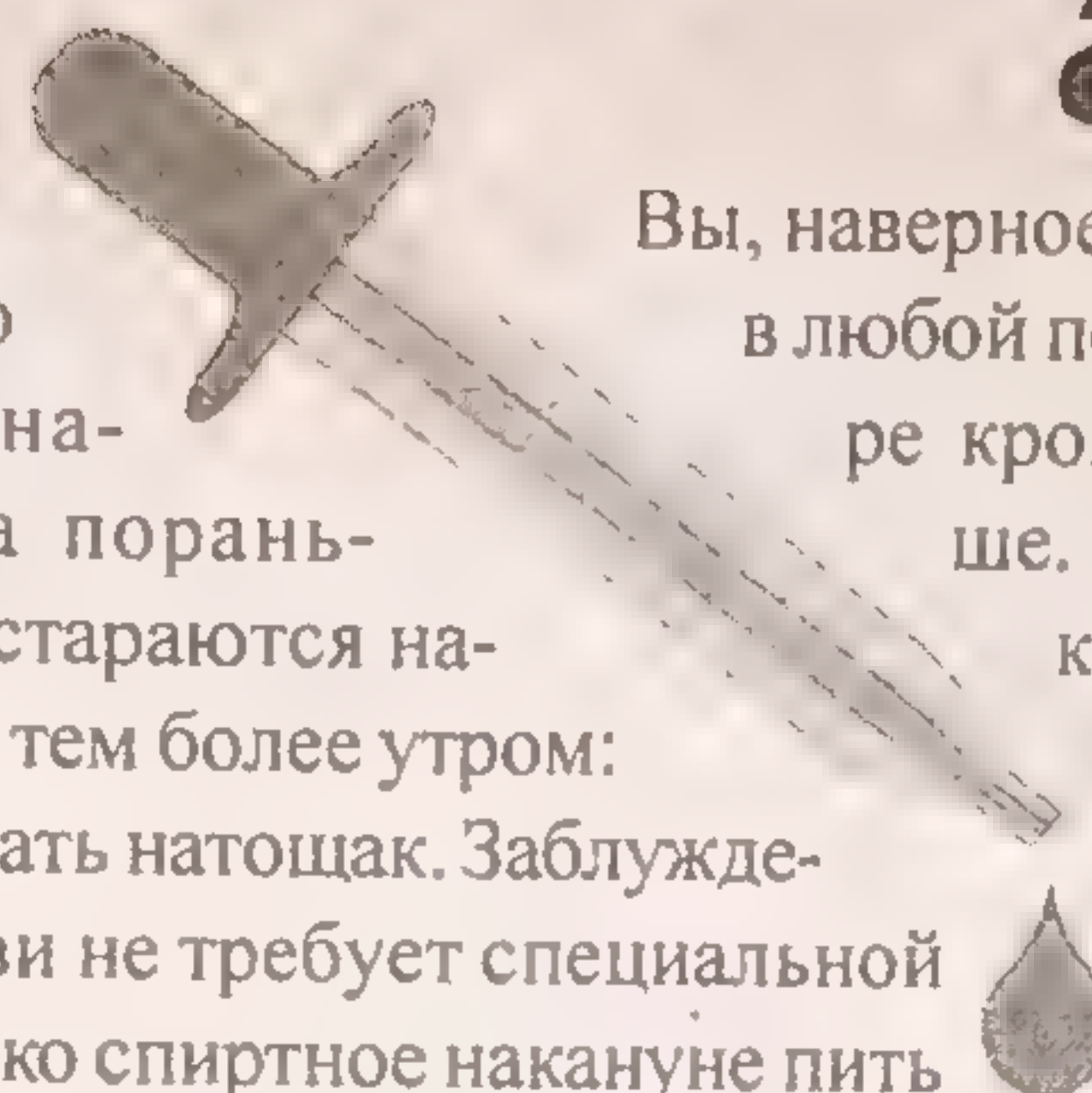
Чаудхари пережил двух жен и единственного сына. У долгожителя четверо внуков, 16 правнуков, 5 праправнуков и еще не вышедшая из грудничкового возраста прапраправнучка. Сейчас не одряхлевшему душой и телом старцу еще хватает сил приласкать ее. А живет он мечтой прожить до 150 лет.

## 24 жены, 136 детей

При переписи населения в Зимбабве Туме Нзумаказе выдали свидетельство о рождении... 136-го ребенка. А для того, чтобы зарегистрировать всех чад и домочадцев любвеобильного Тумы, в деревню, где он проживает, свозили 24 женами, выехала специальная комиссия. Угрозы депортации, которой понадобилось несколько дней, не повлияло на количество документов.

С чего начинается любое исследование, любое лечение? С анализа крови. Всего одна ее капля, взятая из пальца, откроет столько тайн организма! Это же единственная жидкая ткань, которая реагирует на малейшие изменения здоровья.

## Как расшифровать свой анализ крови



что

циона-

утра порань-

нас стараются на-

а уж тем более утром:

сдавать натощак. Заблужде-

крови не требует специальной

только спиртное накануне пить

да еще на солнышке лучше не

одно ограничение: не сдавать кровь сразу после

рентгеновских исследований — надо подождать несколь-

ко дней.

Но вот листок с анализом у вас на руках. Для боль-

шинства он, как филькина грамота: не понять что к чему,

хорош он или плох.

**Гемоглобин.** Обозначается буквами Hb. Норма содер-

жания для мужчин 120-160 граммов в литре крови. Для

женщин — 120-140. Если гемоглобина меньше, то ткани

получают меньше кислорода. Это бывает при анемии

(малокровии), после потери крови, при некоторых на-

следственных заболеваниях.

**Гематокрит.** Обозначается буквами Ht. У мужчин его

должно быть 40-45 процентов. У женщин 36-42 процента.

Если гематокрит растет, значит, организму не хватает воды.

Если падает, значит, человек перенес кровотечение, либо

у него резко угнетено образование новых клеток крови.

**Глюкоза.** Ее должно быть 3,5-6,5 ммоль/л. Понижение

глюкозы в крови бывает, когда человек давно не ел, а если

питается он регулярно, то при передозировке инсулина,

некоторых гормональных недугах. Повышение глюкозы

случается при сахарном диабете.

**Общий белок.** Его норма от 60 до 80 граммов в литре.

Белок «падает» при угнетении работы печени, почек,

недоедании.

Вы, наверное, обратили внимание,

в любой поликлинике да и в ста-

ре кровь из пальца берут с

ше. Более того, многие из

кануне анализа не есть,

анализ якобы нужно

ние! Общий анализ

подготовки. Вот

не рекомендуется,

лежать. Есть и еще

одно ограничение: не сдавать кровь сразу после

рентгеновских исследований — надо подождать несколь-

ко дней.

**Общий билирубин.** Он показывает, как работает печень. Его повышение — симптом гепатита, желчно-каменной болезни. Общий билирубин не должен превышать 20,5 ммоль/л.

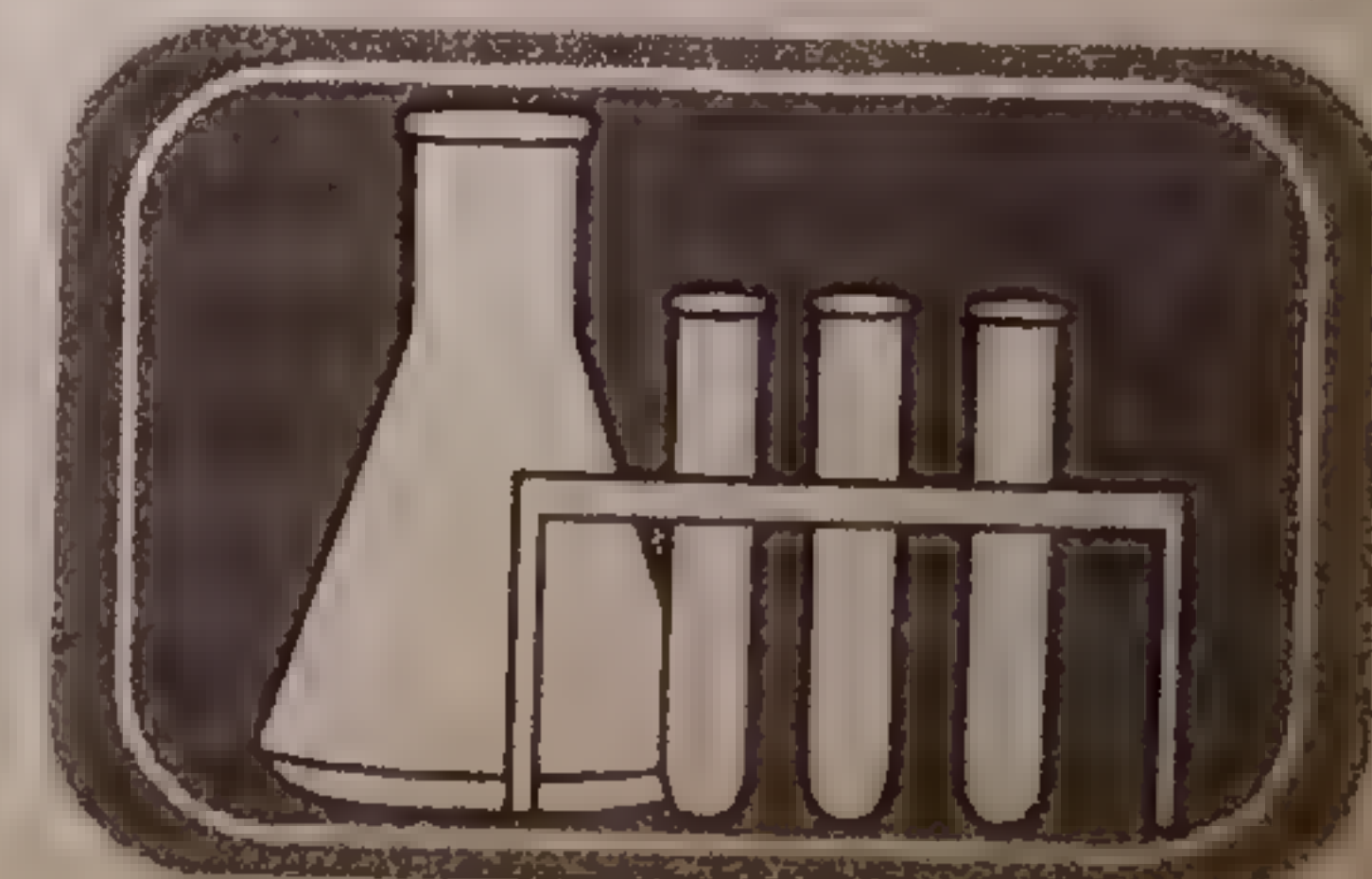
**Креатин.** Его не должно быть больше 0,18 ммоль/л. Он отвечает за работу почек. Его высокое содержание — признак почечной недостаточности. Если его мало, человеку нужно хорошенько подкрепиться.

**Эритроциты.** Красные кровяные тельца. Это клетки, переносящие гемоглобин. Обозначают их буквами RBC. Норма для мужчин — 4-55 на 10 в 12-й степени эритроцитов в литре крови. Для женщин — 3-45 на 10 в 12. Изменения эритроцитов тесно связаны с гемоглобином и значат чаще всего то же самое.

**Лейкоциты.** Белые кровяные тельца. Отвечают за то, чтобы мы не умерли от инфекции. Обозначают их буквами WBC. Этих клеток в литре крови должно быть 3-85 на 10 в 9-й степени. Много лейкоцитов при инфекциях, при лейкозе. Мало — при угнетении образования лейкоцитов в костном мозге, которое случается при тяжелых инфекциях, онкологических и иммунных заболеваниях.

**Тромбоциты.** Обозначаются буквами Plt. Это кровяные пластинки. Их должно быть от 170 до 4505 на 10 в 9-й степени в литре крови. Если их меньше, то это может быть сигналом иммунологического заболевания.

**СОЭ.** Это скорость оседания эритроцитов. В норме она у мужчин — до 10 мм в час. У женщин — до 15 мм в час. Повышение СОЭ сигнализирует о воспалительном процессе.





# ТВ - программа

Понедельник  
29 октября  
ОРТ

- 6.00 "Доброе утро".
- 9.00 Новости.
- 9.15, 19.00 "Земля любви".
- 10.15 "Каменская: Шестерки умирают первыми". 1-я серия.
- 11.20 Док. детектив "Время разбрасывать камни". Дело Гохрана. 1994 год. Часть 2-я.
- 11.50 Библиомания.
- 12.00 Новости.
- 12.15 А.Райкин в комедии "Мы с вами где-то встречались..."
- 14.00 Добрый день
- 15.00 Новости.
- 15.15 Возможно все.
- 15.30 Звездный час
- 15.55 "Вечный зов". Сериал
- 17.00 Большая стирка.
- 18.00 Вечерние новости
- 18.25 С легким паром!
- 20.00 Жди меня.
- 21.00 Время.
- 21.35 "Убойная сила-3. Предел прочности". Сериал.

22.45 Независимое рассле-  
дование.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 На футболе.  
0.40 "Паранормальные явле-  
ния. Закрытое досье".

**РТР**

- 6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
- 6.15 "Верность любви".
- 6.45 Православный календарь.
- \*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
- 7.15 Телепузики.
- 7.40 Семейные новости.
- 8.15 Экспертиза РТР.
- 8.30 Москва-Минск.
- 9.15 Фантастический фильм "Марс атакует".
- 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
- 11.30 Фитиль.
- 11.55 "Кобра". Сериал.
- \*13.30 "КоМод".
- 14.30 "Крылья любви".
- 15.25 "Дикий ангел". Сериал.
- 16.20 "FM и ребята". Сериал.
- \*17.30 Новости.
- \*17.35 "Включайтесь!"
- \*18.10 С точки зрения Жириновского.
- \*18.30 "Губерния".

\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 А.Арланова, М.Моги-  
левская, И.Бочкин, Ю.Рут-  
берг и Н.Чиндяйкин в сериа-  
ле "Московские окна".  
20.00, 23.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Детектив "Пуаро Агаты  
Кристи. Немой свидетель".  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Детектив "Ключи от  
рая".

HTB

6.00 Сегодня утром.  
8.55 Криминал. Чистосердечное признание.  
9.20 Служба спасения.  
10.00, 12.00, 14.00 Сегодня.  
10.30 Намедни.  
11.30 Куклы.  
12.20 "Покровские ворота". 1-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.45 Афиша.  
14.45 Просто Марина.  
16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
16.30 "Салон красоты".  
18.40 Криминал.  
19.35 Герой дня.  
19.55 "День рождения Буржуя-2". Сериал.

21.00 Алчность.  
22.55 "Скорая помощь".  
0.05 Сегодня.  
0.30 Гордон.

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 "Тихие страсти страсти "Магдалены". Сериал.  
10.00 Версты.  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15, 23.45 Петровка, 38.  
11.25 "Дата". Телеканал.  
12.15 Уроки русского.  
12.35 Момент истины.  
13.30 Деловая Москва.  
14.00, 17.00 События.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Телемагазин.  
16.30 Мультфильмы.  
17.15 "Москва Гиляровского".  
"Художники Москвы".  
17.45 "Генерал". Док.фильм.  
19.50 Пять минут деловой  
Москвы.  
19.00 Сериал.  
20.00, 0.00 События.  
20.40 Особая папка.  
21.15 "Дом, в котором я живу".  
Кинороман.  
23.15 Времечко.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Музыкальный патруль.

TB-6

6.45, 15.35 Дорожный патруль.

7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.25, 11.25 "Сыщики". Сериал.  
10.35 Итого.  
12.30 Все в сад!  
13.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".  
14.20 За стеклом.  
15.25 Телемагазин.  
15.55 Сто чудес света.  
17.35 "Самые громкие преступления XX века".  
18.10 За стеклом.  
18.45, 1.20 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
19.45 "Сыщики". Сериал.  
21.35 Тушите свет.  
21.50 Забытый полк.  
23.00 Грани.  
23.45 Чемпионат России по хоккею с шайбой. "Спартак" — "ЦСКА".  
0.50 За стеклом.

**REN-TV**

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Шкодный пес"  
8.00, 16.00 "Таинственные  
рыцари Тир На Нор".  
8.30, 16.30 "Мурашки".  
9.00, 13.00, 19.00, 0.00 "24".  
9.15 Телеспектакл.  
9.30 Мир спорта глазами  
"Жиллетт"  
10.00 "Десять месяцев". Коме-  
дия.  
12.30 Случайный свидетель.

13.15 Телемагазин.  
13.45 "Золушка в сапогах".  
Городская сказка.  
15.05 "Гипноз". Комедия.  
17.55 "Чертенок". Сериал.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Враг моего врага".  
Боевик.  
22.40 "Пятый угол".  
0.30 Телеспецназ  
0.45 Футбольный курьер.

## CTC/TTB

7.00, 12.15 Мультфильмы.  
7.30 Саратовское времечко.  
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
9.00, 15.00 "Приключения  
Вуди и его друзей".  
9.30, 20.00 "Мамука".  
10.30 Худ. фильм "Свобод-  
ная от мужчин".  
13.00 Давайте жить отлично!  
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕ-  
КОМ. Новости.  
14.00 "Частный детектив  
Магnum". Сериал.  
15.30 "Альф". Мультсериал.  
16.00 "Бэтмен".  
16.30 "Сильвестр и Твити".  
17.00 "Удивительные стран-  
ствия Геракла". Сериал.  
18.00 Первое свидание.  
19.00 Муз. календарь.  
21.00 Худ. фильм "Байки из  
склепа. Рыцарь - дьявол".  
23.30 "Чудеса науки".  
0.00 "Star trek - Звездный путь".  
1.00 "Веселая компания".

Вторник  
30 октября  
ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 "Земля любви".  
10.15 "Каменская: Шестер-  
ки умирают первыми". 2-я  
серия.  
11.20 С легким паром!  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Приключенческий  
фильм "Охота на единорога".  
13.50 "Проклятый океаном".  
Спецрепортаж.  
14.10 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед - один ответ.  
15.30 Царь горы.  
15.55 "Вечный зов". Сериал.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Спасатели. Экстрен-  
ная помощь.  
19.00 Слабое звено.  
19.15 Время  
19.25 Абсолютная сила-3: Спид-  
серии.  
19.40 Фильм - 9. "Гараж осо-  
бого назначения".  
23.30 Ночное "Время".  
23.45 Звездная  
фильм "Распутин".

PTP

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Верность любви".  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Семейные тайны".  
10.10 Диалоги о животных.  
1.00 Вести.  
1.30 "Санта-Барбара".  
2.25 "Возвращение в Эдем".  
13.30 "КоМод".  
4.00 Вести.  
4.30 "Крылья любви".  
5.25 "Дикий ангел". Сериал.  
5.20 "Простые истины".  
7.00 Вести.  
7.30 Новости.  
7.35 "Час губернатора".  
оямая линия с участием гурнатора Саратовской обисти Д.Ф.Аяцкова.  
8.30 "Губерния".  
8.50 Разговор начистоту.  
9.00 "Московские окна".  
10.00 Вести.  
10.35 Вечерние новости.  
11.55 "Семейные тайны".  
12.00 Док. фильм "Беларусь".  
12.00 Вести.

\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Л.Нильсен в остросю-  
жетном фильме "Гонконгский  
Клинск".

HTB

6.00 Сегодня утром.  
8.55 "Скорая помощь".  
10.00, 12.00, 14.00 Сегодня.  
10.30 Алчность.  
11.15 Путешествия натурали-  
ста.  
12.20 "Покровские ворота".  
2-я серия.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.45 Сериал.  
16.00, 19.00 Сегодня.  
16.30 "Салон красоты".  
17.35 "День рождения Бур-  
жуйя-2". Сериал.  
18.40 Криминал.  
19.50 Футбол. Лига чемпио-  
нов. "Локомотив" (Москва) —  
"Реал" (Мадрид, Испания).  
22.00 Сегодня.  
22.55 "Скорая помощь".  
0.05 Сегодня.  
0.30 Гордон.  
1.15 Дневник Лиги чемпионов.  
1.55 Футбол. Лига чемпионов.  
"Ливерпуль" (Англия) — "Бо-  
руссия" (Дортмунд, Герма-  
ния).

9.05 "Тихие страсти "Магда-  
лены", Сериал.  
10.05 Особая папка.  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Телемагазин.  
16.30 Ступеньки.  
17.00 События.  
17.15 Москва Гиляровского.  
17.45 Я - мама.  
19.50 Пять минут деловой  
Москвы.  
19.00 Сериал.  
20.00 События.  
20.15 Лицом к городу.  
21.30 "Бармен из "Золотого  
якоря", Детектив..  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.50 "Операция "Возмездие"

**TB-6**

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25, 19.45 "Сыщики".

10.25 Без галстука.  
11.25 Забытый полк.  
12.25 Катастрофы недели.  
13.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
14.20 За стеклом.  
15.25 Телемагазин.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.55 100 чудес света.  
17.35 "Самые громкие преступления XX века".  
18.10 За стеклом.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Саратовская недвижимость.  
21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.50 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
23.00 Грани.  
23.45 Без протокола.  
0.40 За стеклом.  
1.10 Дорожный патруль.

**REN-TV**

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Шкодливыи пес".  
8.00, 16.00 "Таинственные  
рыцари Тир На Ног". Сериал.  
8.30, 16.30 "Мурашки".  
9.00, 13.00, 19.00, 0.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Футбольный курьер.  
10.00 "Враг моего врага". Бо-  
евик.  
12.10 Метро.

12.30 Случайный свидетель.  
13.15 Телемагазин.  
13.45, 22.50 "Пятый угол".  
15.00 "Секретные материалы".  
17.55 "Чертенки". Сериал.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Жизнь прекрасна".  
Трагикомедия.  
0.30 Телеспектакль.  
0.45 "Долгое жаркое лето".  
Драма.

**CTC/TTB**

7.00 Мультфильмы.  
7.30, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ.  
Новости.  
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
9.00, 15.00 "Приключения  
Вуди и его друзей".  
9.30, 20.00 "Мамука".  
10.30 Худ. фильм "Байки из  
склепа. Рыцарь - дьявол".  
13.00 "Морк и Минди".  
14.00 "Частный детектив  
Магnum". Сериал.  
15.30 "Альф". Мультсериал.  
16.00 "Бэтмен".  
16.30 "Сильвестр и Твити".  
17.00 "Удивительные стран-  
ствия Геракла". Сериал.  
18.00 Шоу-бизнес.  
18.30 "Чудеса науки".  
19.00 Муз. календарь.  
21.00 Худ. фильм "Кладбище  
домашних животных".  
23.30 "Чудеса науки".  
0.00 "Star trek - Звездный путь".  
1.00 "Веселая компания".

13 30 Деловая Москва.

15.00, 17.00, 19.00 Сейчас.

0.00 "24"



1.35 Убойная сила-3: Спид-рейс. Сериал.  
2.30 Кремль. 9 "Гараж особого назначения".  
3.30 Ночное "Время".  
5.00 Цивилизация.  
3.35 Худ. фильм "Распутин".

## Среда 31 октября ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 "Земля любви".  
10.15 "Убойная сила-3: Предел прочности". Сериал.  
11.20 Спасатели. Экстренный вызов.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Луи де Фюнес в мелодраме "Фру-Фру".  
14.20 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед - один ответ.  
15.30 Программа "100%".  
15.55 "Вечный зов". Сериал.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Смехопанорама.  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.35 "Убойная сила-3: Закон перспективы". Сериал.  
22.45 Как это было. "Вторые похороны Сталина". 1961 год.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 Русский экстрим.  
0.35 Ч.Шин в боевике "Заложники".

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.

18.30 "Губерния".  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Московские окна".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Семейные тайны".  
22.00 Док. фильм "Беларусь".  
23.00 Вести.

6.15 "Верность любви".  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Семейные тайны".  
10.10 Диалоги о животных.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.25 "Возвращение в Эдем".  
\*13.30 "КоМод".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Не похожий на тебя".  
\*18.00 Спрос.  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 Разговор начистоту.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Семейные тайны".  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 Остросюжетный фильм "Хэллоун: 20 лет спустя".

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
8.55 "Скорая помощь".  
10.00 Сегодня.  
10.25 Шоу Елены Степаненко.  
11.10 Профессия - репортер.

1.15 Дневник Лиги чемпионов.  
1.55 Футбол. Лига чемпионов.  
"Ливерпуль" (Англия) — "Боруссия" (Дортмунд, Германия).

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
11.30 Среда.  
12.00 Сегодня.  
12.25 "Берегите женщин". 1-я серия. Муз. комедия.  
14.00 Сегодня.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 СЕРИАЛ.  
16.00 Сегодня.  
16.30 "Взбесившийся автобус". Остросюжетный фильм.  
18.40 Криминал.  
19.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
19.55 "День рождения Буржуя-2". Сериал.  
21.00 Алчность.  
22.00 Сегодня.  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Фейеноорд" (Нидерланды) — "Спартак" (Москва).  
0.50 Третий тайм.  
1.50 Гордон.  
2.25 Футбол. Лига чемпионов "Селтик" (Шотландия) — "Ювентус" (Италия).

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти" "Магдалены". Сериал.  
10.10 Квадратные метры.  
10.25 "Москва за нами...".  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".

0.55 Операция "Возмездие".  
1.50 "Операция "Возмездие".  
ТВ-6  
6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25, 19.45 "Сыщики".

13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Телемагазин.  
16.30 Мультфильмы.  
17.00 События.  
17.15 Москва Гиляровского.  
17.45 Полет над "Гнездом глухаря".  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
19.00 Сериал.  
20.00 События.  
20.40 Хоккей. "Динамо" (Москва) - "Локомотив" (Ярославль).  
22.40 Российские тайны: расследование ТВЦ.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.50 "Операция "Возмездие".

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 "Сыщики". Сериал.  
10.30 Завтрак с Соловьевым.  
11.25 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
12.25 Просто звери.  
13.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".  
14.20 За стеклом.

\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.40 "Карты, деньги, два ствола". Иронический боевик.

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
8.55 Без рецепта.  
9.25 Ох, уж эти дети!  
10.00 Сегодня.  
10.30 Алчность.  
11.15 Квартирный вопрос.  
12.00 Сегодня.  
12.20 "Берегите женщин". 2-я серия.  
14.00 Сегодня.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.45 СЕРИАЛ.  
16.00 Сегодня.  
16.30 "Салон красоты".  
17.30 "День рождения Буржуя-2". Сериал.  
18.40 Криминал.  
19.00 Сегодня.

8.00, 16.00 "Таинственные рыцари Тир На Ног". Сериал.  
8.30, 16.30 "Мурашки".  
9.00, 13.00, 19.00, 0.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Футбольный курьер.  
10.00 "Враг моего врага". Боевик.  
12.10 Метро.

15.00, 17.00, 19.00 Сейчас.  
15.25 Телемагазин.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.55 100 чудес света.  
17.35 "Самые громкие преступления XX века".  
18.10 За стеклом.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.45 "Сыщики". Сериал.  
21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.50 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
23.00 Грани.  
23.45 Без протокола.  
0.40 За стеклом.  
1.10 Дорожный патруль.

## REN-TV

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Шкодный пес".  
8.00, 16.00 "Таинственные рыцари Тир На Ног". Сериал.  
8.30, 16.30 "Мурашки".  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Военная тайна.  
10.00 "Жизнь прекрасна". Трагикомедия.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.00 "24".  
13.15 Телемагазин.  
13.45 "Пятый угол". Сериал.  
15.00 "Баффи". Сериал.  
17.55 "Чертенек". Сериал.  
19.00 "24".  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Гладиатор". Боевик.  
22.50 "Пятый угол". Сериал.

19.35 Герой дня.  
19.55 "День рождения Буржуя-2". Сериал.  
21.00 Внимание! Розыск!  
22.00 Сегодня.  
22.55 Совершенно секретно. Информация к размышлению.  
0.00 Сегодня.  
0.25 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти" "Магдалены". Сериал.  
10.10 Спешите делать добро..  
10.25 "Москва за нами...".  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.

17.00 "Удивительные странствия Геракла". Сериал.  
18.00 Шоу-бизнес.  
18.30 "Чудеса науки".  
19.00 Муз. календарь.  
21.00 Худ. фильм "Кладбище домашних животных".  
23.30 "Чудеса науки".  
0.00 "Star trek - Звездный путь".  
1.00 "Веселая компания".

## СТС/ТВ

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".  
9.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
9.30 "Мамука". Сериал.  
10.30 Худ. фильм "Рассказ о привидениях".  
13.00 "Морк и Минди".  
14.00 "Частный детектив Магnum". Сериал.  
15.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
15.30 "Альф". Мультсериал.  
16.00 "Бэтмен".  
16.30 "Сильвестр и Твити". Мультсериал.  
17.00 "Удивительные странствия Геракла". Сериал.  
18.00 СВ-шоу.  
18.30 Комедия "Чудеса науки".  
19.00 Муз. календарь.  
20.00 "Мамука". Сериал.  
21.00 Худ. фильм "Люди под лестницей".  
23.30 "Чудеса науки".  
0.00 "Star trek - Звездный путь". Сериал.  
1.00 Стильные штучки.  
1.30 "Веселая компания".

14.15 "Инспектор Кресс". Сериал.  
15.20 Телемагазин.  
16.30 Команда на Марс.  
17.00 События.  
17.15 Москва Гиляровского.  
17.45 Двойной портрет.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
19.00 Сериал.  
20.00 События.  
20.40 Национальный интерес.  
21.20 "Право выбора". Мелодрама.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.50 "Операция "Возмездие". Сериал.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль

## Четверг 1 ноября ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 "Убойная сила-3: Спидвей". Сериал.  
11.20 Смехопанорама.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 С.Столяров в фильме "Цирк".  
14.05 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.30 КОАП.  
15.55 "Вечный зов". Сериал.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сами с усами.

19.00 "Земля любви". Сериал.  
20.00 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.35 "Каменская: Смерть и немного любви". 1-я серия.  
22.40 Человек и закон.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 "Ночная смена" Дмитрия Диброва.

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Верность любви".  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Открытая таможня.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Семейные тайны". Сериал.

10.10 Диалоги о животных.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.25 "Возвращение в Эдем". Сериал.  
\*13.30 Из первых уст.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Три желания.  
\*18.00 Рыболов.  
\*18.30 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Московские окна". Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Семейные тайны". Сериал.  
23.00 Вести.

6.00 Сегодня утром.  
8.55 Без рецепта.  
9.25 Ох, уж эти дети!  
10.00 Сегодня.  
10.30 Алчность.  
11.15 Квартирный вопрос.  
12.00 Сегодня.  
12.20 "Берегите женщин". 2-я серия.  
14.00 Сегодня.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.45 СЕРИАЛ.  
16.00 Сегодня.  
16.30 "Салон красоты".  
17.30 "День рождения Буржуя-2". Сериал.  
18.40 Криминал.  
19.00 Сегодня.



7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 "Сыщики". Сериал.  
10.25 Дачники.  
11.25 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
12.25 Сеть.  
13.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
14.20 За стеклом.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Телемагазин.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.55 100 чудес света.

17.00 Сейчас.  
17.35 "Самые громкие преступления XX века".  
18.10 За стеклом.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Сейчас.  
19.45 "Тайны следствия". Сериал.  
21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.50 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
23.00 Грани.  
23.45 Без протокола.  
0.40 За стеклом.  
1.10 Дорожный патруль.

## REN-TV

7.00, 17.30 "Икс-мен". Мультсериал.  
7.30, 17.00 "Шкодливый пес". Мультсериал.  
8.00, 16.00 "Таинственные рыцари Тир На Ног". Сериал.  
8.30, 16.30 "Мурашки". Сериал.  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Несчастный случай.  
10.00 "Гладиатор". Боевик.  
12.00 Клуб "Белый попугай".  
12.30 Случайный свидетель.  
13.00 "24".

13.15 Телемагазин.  
13.45 "Пятый угол". Сериал.  
15.00 "Баффи". Сериал.  
17.55 "Чертенек". Сериал.  
19.00 "24".  
20.00 Футбол. Кубок УЕФА. "Динамо" (Москва) — "Глазго Рейнджерс" (Шотландия).  
22.10 "Симпсоны".  
22.40 "Пятый угол". Сериал.  
0.00 "24".  
0.30 Телеспецназ.  
0.45 "Сладкий экстаз". Драма.

## СТС/ТТВ

7.00 Программа мультфильмов.

7.30, 13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 "Бeverли Хиллз 90210". Сериал.  
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".  
9.30 "Мамука". Сериал.  
10.30 Худ. фильм "Люди под лестницей".  
13.00 "Морк и Минди".  
14.00 "Частный детектив Магнум". Сериал.  
15.30 "Альф". Мультсериал.  
16.00 "Бэтмен".  
16.30 "Сильвестр и Твити". Мультсериал.  
17.00 "Удивительные стран-

ствия Геракла". Сериал.  
18.00 Молодожены.  
18.30 Филимонов и компания.  
19.00 Саратовское времечко.  
19.20 Музыкальный календарь.  
20.00 "Мамука". Сериал.  
21.00 Худ. фильм "Кристин".  
23.30 Комедия "Чудеса науки".  
0.00 "Star trek - Звездный путь". Сериал.  
1.00 Магия моды.  
1.30 Комедия "Веселая компания".

## Пятница 2 ноября ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15, 19.00 "Земля любви".  
10.15 "Убойная сила-3: Закон перспективы". Сериал.  
11.20 Сами с усами.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Л.Гурченко и Е.Леонов в фильме "Шаг навстречу".  
13.45 "Мастер без Маргариты". Спецрепортаж.  
14.05 Добрый день.  
15.00 Новости.  
15.20 Комедия "Большие неприятности маленького автомобиля".  
17.00 Жди меня.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Документальный детектив.  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.35 "Каменская: Смерть и немного любви". 2-я серия.  
22.40 Ч.Норрис в боевике "Человек президента".  
0.35 Ночное "Время".  
0.55 П.Броснан в триллере "Жертва любви".

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Верность любви".

6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Тысяча и один день.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Семейные тайны".  
10.10 Первый фестиваль старого кино в Сочи.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.25 "Возвращение в Эдем".  
\*13.30 "КоМод".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Маркиза". Телеигра. Часть 1-я.  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Московские окна".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Н.Басков. "Мне — 25".  
0.05 Д.Суэйн, Дж.Айронс в фильме "Лолита".

## НТВ

6.00 Сегодня утром.  
8.55 Очная ставка.  
9.25 Большие родители.  
10.00 Сегодня.  
10.30 Внимание! Розыск!  
11.15 Я и моя собака.

12.00 Сегодня.  
12.20 "Вопреки всему!" Детектив.  
14.00 Сегодня.  
14.25 Криминал.  
14.40 Афиша.  
14.50 Продолжение следует...  
16.00 Сегодня.  
16.30 "Салон красоты".  
17.35 Пепси-чарт.  
18.30 Криминал.  
19.00 Сегодня.  
19.40 Свобода слова.  
21.10 Криминальная Россия "Убийственная страсть". 1-я серия.  
22.00 Сегодня.  
22.45 Женский взгляд.  
23.30 "Ночная смена". Фильм ужасов.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены". Сериал.  
10.10 Российские тайны: расследование ТВЦ.  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Телемагазин.  
16.30 Идущие вперед.  
17.00 События.  
17.15 Москва Гиляровского.

17.45 Горько!  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
19.00 Сериал.  
20.00 События.  
20.45 Мини-футбол. "Дина" (Россия) - "Ульбра" (Бразилия).  
22.30 Детектив-шоу.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Русский век.  
1.00 "Сплошные неприятности". Комедия.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 "Тайны следствия".  
10.20 Мое кино.  
11.25 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
12.25 За гранью возможного.  
13.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
14.20 За стеклом.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Телемагазин.  
15.35 Дорожный патруль.  
15.55 100 чудес света.  
17.00 Сейчас.  
17.35 "Самые громкие преступления XX века".  
18.10 За стеклом.  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Саратовская недвижимость.

19.45 "Тайны следствия". Сериал.  
21.00 Глас народа.  
22.20 "Улицы разбитых фонарей II". Сериал.  
23.30 Грани.  
0.10 "Вдали от Родины". Фильм 1.  
1.15 За стеклом.  
1.50 Дорожный патруль.

## REN-TV

7.00, 17.30 "Икс-мен". Мультсериал.  
7.30, 17.00 "Шкодливый пес". Мультсериал.  
8.00, 16.00 "Таинственные рыцари Тир На Ног". Сериал.  
8.30, 16.30 "Мурашки". Сериал.  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Свет и тень.  
9.45 "1/52".  
10.00 "Стукач". Триллер.  
12.30 Случайный свидетель.  
13.00 "24".  
13.15 Телемагазин.  
13.45 "Пятый угол". Сериал.  
15.00 "Симулятор". Сериал.  
17.55 "Чертенек". Сериал.  
19.00 "24".  
20.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
20.30 "Чистильщик Джек". Боевик.  
22.40 "Секретные материалы". Сериал.  
23.50 НЛО: жизнь за колючей

проволокой.  
0.30 "Метро".  
0.45 "Сонатина". Боевик.

## СТС/ТТВ

7.00 Программа мультфильмов.  
7.30, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
8.00 "Бeverли Хиллз 90210". Сериал.  
9.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
9.30 "Мамука". Сериал.  
10.30 Худ. фильм "Кристин".  
13.00 Комедия "Морк и Минди".  
14.00 "Частный детектив Магнум". Сериал.  
15.00 "Приключения Вуди и его друзей". Мультсериал.  
15.30 "Альф". Мультсериал.  
16.00 "Бэтмен". Мультсериал.  
16.30 "Сильвестр и Твити". Мультсериал.  
17.00 "Удивительные странствия Геракла". Сериал.  
18.00 Скрытая камера.  
18.30 Полное мамаду!  
19.00 Музыкальный календарь.  
20.00 "Легко ли быть Децлом?".  
21.00 Худ. фильм "Вселяющие страх".  
23.30 Осторожно, модерн -2.  
0.00 Худ. фильм "Кружбин".

## Суббота 3 ноября ОРТ

6.00 Новости.  
6.15 Слово пастыря.  
6.30 Звездный вечер.  
6.45 Телемагазин.  
7.00 Телемагазин.  
7.15 Телемагазин.  
7.30 Телемагазин.  
7.45 Телемагазин.  
7.55 Телемагазин.  
8.00 Телемагазин.

8.20 Телепузики.  
8.45 Папа, мама, я — спортивная семья.  
9.30 Золотой ключ.  
9.50 Почта РТР.  
10.25 Доброе утро, страна!  
11.00 Сто к одному.  
11.55 Рядом с тобой.  
12.50 "Тайный агент". Детективный сериал.  
14.00 Вести.  
14.20 Л.Смирнова, А.Папа-в. Комедия.

10.15 Криминал. Чистосердечное признание.  
10.50 Женский взгляд.  
11.25 Квартирный вопрос.  
12.00 Сегодня.  
12.25 Мир кино.  
14.25 Путешествия натуралиста.  
15.00 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Очная ставка.  
17.00 Шоу Елены Степаненко.  
17.55 "Авария - дочь мента".

14.30 Обложка года.  
15.30 Мини-футбол. "Дина" (Россия) - "Каха Сеговия" (Испания).  
17.20 Антимония.  
19.05 "После шока". Сериал.  
20.00 Постскрипtum.  
20.55 "Возвращение резидента". 1-я серия.  
22.25 Великая иллюзия.  
23.15 События.  
23.30 ХОРОШО, Быков.  
23.45 Мода non-stop.  
0.20 Поздний ужин.  
0.35 "Дом ночных призраков".

20.30 "Тайны следствия". Сериал.  
21.45 Итого.  
22.15 За стеклом.  
23.25 "Из жизни начальника уголовного розыска". Детектив.  
1.15 "Первая волна-3". Сериал.  
2.10 Дорожный патруль.  
**REN-TV**  
7.00 Музыкальный канал.  
8.00 Параллели.  
8.15 В гостях у Тофика.

## СТС/ТТВ

7.30 Мультфильм "Снежная королева".  
9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 "Табалуга". Мультсериал.  
10.30 "Пуччини". Мультсериал.  
10.45 "Ник и Перри". Мультсериал.  
11.00 "Как дела у Мими?". Мультсериал.



8.00 Новости.  
8.10 Слово пастыря.  
8.25 Зов джунглей.  
8.50 Ералаш.  
9.05 Эх, Семеновна!  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Смехопанорама.  
10.45 Смак.  
11.05 40 лет шутя. КВН.  
12.00 В мире животных.  
12.45 Здоровье.  
13.30 Боевик "Операция "Свобода".  
14.30 Дисней-клуб: "Все о Микки-Маусе".  
15.00 Новости.  
15.10 Остросюжетный фильм "Размах крыльев".  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Комедия "Ужин с придурком".  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.40 Ш.Коннори и Н.Кейдж в боевике "Скала".  
0.10 Боевик "Братья Блюз".

### РТР

6.55 Диалоги о рыбалке.  
7.25 "Затерянный мир". Се-

9.00 Почта РТР.  
10.25 Доброе утро, страна!  
11.00 Сто к одному.  
11.55 Рядом с тобой.  
12.50 "Тайный агент". Детективный сериал.  
14.00 Вести.  
14.20 Л.Смирнова, А.Папанов, Е.Естигнеев в комедии "Дача".  
\*16.00 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.  
\*16.30 Секундомер.  
\*16.45 "Маркиза". Телеигра.  
Часть 2-я.  
18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 Дж.Чан в комедии "Шанхайский полдень".  
23.20 Б.Уиллис в драме "Шестое чувство".  
1.30 Горячая десятка.

### НТВ

6.10 "Взбесившийся автобус". Остросюжетный фильм.  
8.00 Сегодня.  
8.15 Улица Сезам.  
8.40 Большие родители.  
9.15 Без рецепта.  
10.00 Сегодня.

12.25 Мир кино.  
14.25 Путешествия натуралиста.  
15.00 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Очная ставка.  
17.00 Шоу Елены Степаненко  
17.55 "Авария - дочь мента". Социальная драма.  
19.55 "Первый удар". Боевик  
22.00 Сегодня.  
22.30 Профессия - репортер.  
23.15 Цвет ночи.  
23.50 Худ. фильм "Между ног".  
2.10 Кома.  
  
7.05 "Все народы России". Тувинцы.  
7.30 Мультфильм.  
8.05 Отчего, почему?  
9.45 Как вам это нравится?!  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00 События.  
11.15 Городское собрание.  
12.00 "Король-олень". Сказка.  
13.10 Мультфильм.  
13.20 "Мир дикой природы".  
14.00 События.  
14.20 Денежный вопрос.

### ТВЦ

7.15 Дорожный патруль.  
7.25 "Свинарка и пастух". Комедия.  
8.55 "Тайны следствия". Сериал.  
9.55 Нравы.  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.15 "Добровольцы". Худ. фильм.  
14.05 За стеклом.  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Сеть.  
16.05 Антология преступлений.  
16.55 Дачники.  
17.50 "Идеальная пара". Сериал.  
19.00 Сейчас.  
19.50 Один день.

17.20 Антимония.  
19.05 "После шока". Сериал.  
20.00 Постскриптум.  
20.55 "Возвращение резидента". 1-я серия.  
22.25 Великая иллюзия.  
23.15 События.  
23.30 ХОРОШО, Быков.  
23.45 Мода pop-stop.  
0.20 Поздний ужин.  
0.35 "Дом ночных призраков". Триллер.  
  
7.15 Дорожный патруль.  
7.25 "Свинарка и пастух". Комедия.  
8.55 "Тайны следствия". Сериал.  
9.55 Нравы.  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.15 "Добровольцы". Худ. фильм.  
14.05 За стеклом.  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Сеть.  
16.05 Антология преступлений.  
16.55 Дачники.  
17.50 "Идеальная пара". Сериал.  
19.00 Сейчас.  
19.50 Один день.

### ТВ-6

7.15 Дорожный патруль.  
7.25 "Свинарка и пастух". Комедия.  
8.55 "Тайны следствия". Сериал.  
9.55 Нравы.  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.15 "Добровольцы". Худ. фильм.  
14.05 За стеклом.  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Сеть.  
16.05 Антология преступлений.  
16.55 Дачники.  
17.50 "Идеальная пара". Сериал.  
19.00 Сейчас.  
19.50 Один день.

23.25 "Из жизни начальника уголовного розыска". Детектив.  
1.15 "Первая волна-3". Сериал.  
2.10 Дорожный патруль.  
  
**REN-TV**  
7.00 Музыкальный канал.  
8.00 Параллели.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 "Инспектор Гаджет". Мультсериал.  
9.00 "Джин Джин из страны Пандаленд". Мультсериал.  
9.30 "Симпсоны".  
10.30 "Баффи". Сериал.  
11.30 "Пятый угол". Сериал.  
13.50 "Убить невидимку". Док. фильм.  
14.30 "Последняя реликвия". Худ. фильм.  
16.25 Несчастный случай.  
17.00 "Человек-паук". Мультсериал.  
17.50 "Серебряная свадьба". Сериал.  
19.00 "24".  
19.30 "Радиочастота убийства". Триллер.  
21.50 "Репликант". Боевик.  
0.10 "24".  
0.25 Ближний круг.  
1.00 "Чистильщик Джек". Боевик.

9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 "Табалуга". Мультсериал.  
10.30 "Пуччини". Мультсериал.  
10.45 "Ник и Перри" Мультсериал.  
11.00 "Как дела у Мими?" Мультсериал.  
11.30 "Зак и секретные материалы". Сериал.  
12.00 Худ. фильм "Всеяющие страх".  
14.30 Давайте жить отлично!  
15.00 Мировой реслинг.  
16.00 Комедийный квартет.  
16.30 Филимонов и компания.  
17.00 СВ-шоу.  
17.30 Полное мамаду!  
18.15 Музыкальный календарь.  
18.30 Шоу-бизнес.  
19.00 Сделай мне смешно.  
19.30 Молодожены.  
20.00 "Человек-невидимка". Сериал.  
21.00 Худ. фильм "Проклятие деревни Мидвич".  
23.30 Худ. фильм "Нострадамус".  
1.45 Мировой реслинг.

## Воскресенье 4 ноября ОРТ

8.00 Новости.  
8.10 Служу России!  
8.40 Дисней-клуб: "Русалочка".  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 КВН-2001. Первый полуфинал.  
13.30 Умницы и умники.  
13.55 Сами с усами.  
14.30 Дисней-клуб: "Черный плащ".  
15.00 Новости.  
15.10 Ералаш.  
15.20 И.Алферова, А.Булдаков в приключенческом фильме "Пароль знали двое".  
17.00 "Живая природа. Голубая бездна".  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Комедия "Убойная сила".  
19.25 "Крестный отец". Худ. фильм.  
22.30 Времена.  
23.50 Сериал "Секретные материалы".  
0.45 К.Дуглас в боевике "Тро-и-и-и"

### РТР

6.50 Фильм — детям "Каракум".  
8.20 Телепузики.  
8.50 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.20 Доброе утро, страна!  
11.00 Сам себе режиссер.  
11.55 Городок. Ретро.  
12.35 Федерация.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.25 Вокруг света.  
16.30 "Том и Джерри". Мультсериал.  
16.50 "Комиссар Рекс". Сериал.  
17.55 ТВ Бинго новости.  
18.00 Два рояля.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести недели.  
20.55 Д.певцов в боевике "По прозвищу Зверь".  
22.45 С.Баллок в триллере "Сеть".  
1.00 Спорт за неделю.

### НТВ

6.35 "Первый удар". Боевик.  
8.00 Сегодня.  
8.15 Улица Сезам.  
8.40 Ох, уж эти дети!  
9.10 Пепси-чарт.  
10.00 Сегодня.  
10.15 "Сыщик петербургской полиции". Иронический де-

тектив.  
12.00 Сегодня.  
12.30 "Пять минут страха". Детектив.  
14.20 Служба спасения.  
14.55 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Я и моя собака.  
17.20 Продолжение следует...  
18.15 Криминальная Россия.  
"Убийственная страсть". 1-я серия.  
18.55 "Удар лотоса". Боевик.  
21.00 Намедни.  
22.15 Куклы.  
22.35 "Хакеры". Остросюжетный фильм.  
0.45 Журнал Лиги чемпионов.

### ТВЦ

7.05 "Все народы России". Адыги.  
7.30 Земля Иисуса.  
8.00 Отчего, почему?  
9.45 Полевая почта.  
10.15 Лакомый кусочек.  
10.30 Мультфильм.  
11.00 Московская неделя.  
11.25 Деловая лихорадка.  
11.40 "Неисправимый лгун". Комедия.  
13.05 Мультфильм.  
13.25 "Приглашает Борис Ноткин". Сергей Гармаш.  
14.00 События.  
14.15 Русские зимы в Ницце.  
14.55 21 кабинет.  
16.15 Слушается дело.

17.05 Мини-футбол. "Дина" (Россия) - "Плайяс де Кастельон" (Испания).  
19.00 "После шока". Сериал.  
20.00 Момент истины.  
21.05 "Возвращение резидента". 2-я серия.  
22.35 События.  
22.45 Спортивный экспресс.  
23.20 Деликатесы.  
23.50 Золотая фишка.  
0.45 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-при Бразилии.

### ТВ-6

6.55 Дорожный патруль.  
7.10 "Из жизни начальника уголовного розыска". Детектив.  
8.50 "Идеальная пара". Сериал.  
9.55 Star Старт.  
10.30 Все в сад!  
11.00 Сейчас.  
11.30 Завтрак.  
12.05 "Гонщики". Худ. фильм.  
13.45 Мое кино.  
14.30 Телемагазин.  
14.40 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Катастрофы недели.  
16.00 В нашу гавань заходили корабли.  
17.05 Вы очевидец.  
17.50 "Тайны следствия". Сериал.  
19.00 Итоги.

20.30 "Тайны следствия". Сериал.  
21.45 Обратный отсчет.  
22.45 За стеклом.  
23.25 Земля — воздух.  
0.30 "Первая волна-3". Сериал.  
1.25 Дорожный патруль.

### REN-TV

7.00 Музыкальный канал  
8.00 "1/52".  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 "Инспектор Гаджет". Мультсериал.  
9.00 "Джин Джин из страны Пандаленд". Мультсериал.  
9.30 "Симпсоны". Мультсериал.  
10.30 "Баффи". Сериал.  
11.30 "Пятый угол". Сериал.  
13.50 Военная тайна.  
14.30 "Отставной козы баранщик". Трагикомедия.  
16.20 Клуб "Белый попугай".  
17.00 "Человек-паук". Мультсериал.  
17.50 "Серебряная свадьба". Сериал.  
19.00 НЛО: жизнь за колючей проволокой.  
19.30 "Женщина без имени". Боевик.  
21.50 Премьера. "Телетузики".  
22.05 "Уолл-стрит". Драма.  
1.00 "24".  
1.15 "Репликант". Боевик.

## СТС/ТТВ

8.00 Один в кубе.  
8.30 Отражение.  
9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.  
9.30 Улица Сезам.  
10.00 "Флиппер и Лопак". Мультсериал.  
10.30 "Пуччини". Мультсериал.  
10.45 "Ник и Перри". Мультсериал.  
11.00 "Няня-мумия". Мультсериал.  
11.30 "Зак и секретные материалы". Сериал.  
12.00 Худ. фильм "Проклятие деревни Мидвич".  
14.30 "Клеопатра 2525". Сериал.  
15.00 "Секреты семьи Арно". Сериал.  
16.00 "18 колес правосудия". Сериал.  
17.00 "Андромеда". Сериал.  
18.00 Саратовское времечко.  
18.30 Гость в студии "Саратовского времечка".  
19.00 Первое свидание.  
20.00 "Зена - королева воинов". Сериал.  
21.00 Худ. фильм "Ночь кошмаров".  
23.00 Худ. фильм "Допинг для ангелов".



# САЛОН «БАЛАКОВОЧКА»

Консультирует ателье «Нике»

## Все дело в шляпе

Сегодня мы поговорим о головном уборе. Общеизвестно, что именно он завершает ансамбль одежды. И не просто завершает, а придает определенный характер внешности человека, выявляет образ.

Вы, вероятно, уже заметили, что последнее время меховые дорогостоящие шапки оттесняются более легкими головными уборами. Например, современная мода предлагает шапки и шляпы из кожи, замши, как натуральной, так и искусственной, слегка отделанной мехом.

Даже с дорогим меховым пальто (шубой) современная женщина предпочитает носить легкую шляпу из фетра, ток.

Не выходит из моды женская шляпа без полей — ток. В ней меняется форма донышка, линии присада (края шляпы) или пропорции деталей.

Молодым мода рекомендует шапки с ушками. Модны сшитые из клиньев шляпы с козырьком. Для их изготовления подойдет вышедшая из употребления драповая ткань, замша, кожа, как натуральная, так и искусственная, и другие материалы. При пошиве таких изделий возможны различные варианты.

На смену мужским шапкам из дорогого меха, так называемым

«имитациям», приходят более скромные головные уборы. Снова в моде шапки-ушанки, которые не требуют специальной обработки на болванках. Такую шапку может сшить любая женщина, имея необходимую выкройку и сопутствующий материал.

Детская шапка-«семисезонка» очень пригодится вашему ребенку в морозные дни. Она не пропускает ветер, не слетит с головы во время игры. А самое важное то, что мама для своего ребенка такую шапочку может сшить сама — из старых теплых вещей, которые всегда найдутся дома. При этом можно использовать разные по цвету ткани, сделать аппликации.

Ателье «Нике» поможет вам в случае, если вы сами затрудняетесь это сделать. Мы сошьем вашему малышу красивую шапочку или поможем сделать выкройку.

На семейном фронте

Сорок раз мачеха

## Семейное мнение

### И ничего с этим, увы, не сделаешь...

Как относятся женщины к увлечению мужей спортивными передачами, решили проверить специалисты по изучению общественного мнения из ФРГ.

Откровенно негодует по поводу того, что мужья по 3-4 часа не отрываются от экрана, почти каждая вторая женщина, причем большинству из них нет еще и тридцати лет. А вот 70 процентов тех, кому за пятьдесят, не только не протестуют, что их супруги «прилипли» к телевизору, но и вместе с ними смотрят спортивные передачи — кто из интереса, кто из желания просто побыть рядом, а кто из бессилия изменить ситуацию.

Интересно, что почти все опрошенные (93 процента) даже не пытаются оторвать мужчину от любимого зрелища. Однако 38 процентов из них на это время находят себе другое занятие: 28 — читают, 14 — смотрят передачи по второму телевизору, 11 — встречаются с подругами и лишь 9 процентов озабочены домашними хлопотами. Остальные уверены, что заниматься «кухонными» делами, пока их суженые развлекаются, — верх несправедливости.

Впрочем, до семейных скандалов на этой почве дело почти не доходит. Лишь 3 процента жен «цапаются» с супругами-болельщиками и только 8 процентов время от времени пытаются переключить внимание мужей на себя. В целом же почти все довольно мудро полагают, что футбольные страсти любовным отнюдь не помеха.

## Ателье «Нике»

оказывает услуги

- консультация художника-модельера,
- стол раскроя,
- пошив и реставрация одежды,
- замена молний,
- обработка оверлоком.

Доступные цены, отличное качество.

Наш адрес: г. Балаково, б м-он, за магазином «Ладья» (бывший д/к № 52).

Часы работы: с 9 до 18, кроме субботы и воскресенья, обед с 13 до 14 часов.

## Папа - образцовая мама

К крайнему удивлению членов жюри, на проводимый в Англии предварительный конкурс образцовой матери записался и... папа. В семье Петов почти все домашние

## Домашняя атмосфера

### Спальню, как и людей, надо лечить

Некоторые люди жалуются, что нехорошо



затрудняетесь это сделать. Мы сошьем вашему малышу красивую шапочку или поможем сделать выкройку.

*На семейном фронте*

## Сорок раз мачеха

25 женитьб британского подданного Глеба Вульфа, бывшего каскадера, а ныне баптистского проповедника, не разочаровали его в надежде обрести-таки семейный покой.

Очередная претендентка в супруги уже дала свое согласие на замужество. Однако знает ли она, что станет и мачехой сорока детей мужа от его предыдущих браков?

## Чтобы вспомнить, надо забыть

Ученые, занимающиеся изучением поведения человека, изыскивают способы улучшения памяти с помощью различных методов. Они предлагают свои образные аналоги памяти. Так, они сравнивают память с мышцами и утверждают, что для того, чтобы она сохраняла свой тонус, ее нужно постоянно тренировать. Память напоминает также библиотеку. Нет никакого смысла иметь книги, если вы не можете при надобности одну из них отыскать. Однако воспоминания можно хранить в мозге под различными «рубриками», облегчающими их отыскание.

В любом материале, который вам предстоит заучить, необходимо выделить главное и второстепенное. Повышает прочность запоминания и волевое усилие. Сознательное отношение к процессу запоминания, напряжение памяти при заучивании — важные условия стойкого запечатления полученной информации. Запоминанию перечней наименований помогает распределение их по категориям. Так, к примеру, мужу, отправляющемуся за покупками по поручению жены, следует по отдельности запоминать овощи, мясные и молочные продукты.

А вот древнеримские ораторы для запоминания длинных речей сравнивали последовательность их изложения с планировкой своих домов. При этом вступительная часть выступления ассоциировалась у них с входной дверью, следующая — с прихожей и т. д. В последние годы изобретено много новых систем запоминания, которые призваны помогать человеку извлекать из памяти

часы работы с 9 до 18, кроме субботы и воскресенья, обед с 13 до 14 часов.

## Папа - образцовая мама

К крайнему удивлению членов жюри, на проводимый в Англии предварительный конкурс образцовой матери записался и... папа. В семье Петов почти все домашние обязанности взял на себя Ричард, поскольку его жена Джеральдина зарабатывает значительно больше и домой возвращается поздно. У Ричарда сокращенный рабочий день, но зато все остальное время он, как заправская домохозяйка, готовит, стирает, шьет, занимается с годовалым сыном и четырехлетней дочерью. И настолько преуспел в этом, что стал одним из 12 победителей, получивших титул «образцовой мамы».

имена, номера, фразы или события.

Все эти системы запоминания строятся на ассоциациях — на соединении того, что вы пытаетесь удержать в памяти, с тем, что вам уже известно. Психологи говорят о необходимости использования абсурдных ассоциаций. Они считают, что очень важно превратить

словесный образ в зрительный, при этом лучше всего запоминаются причудливые образы. Например, если вам нужно запомнить фамилию человека, с которым вас только что познакомили, можно выбрать наиболее характерную черту его

лица (толстый приплюснутый нос, бородавку, раздвоенный подбородок) и затем обыграть

ее в смешном словесном изображении фамилии этого человека. В результате фамилия прочно удержится в памяти.

Наукой установлено, что человеческий мозг является очень пластичным, способным к усвоению новой информации при условии, что человек сохраняет достаточную уверенность в своих силах и возможностях. «Бессилие памяти, подобно половой импотенции у мужчин, обычно питается страхом перед неудачей, — пишет американский ученый Р. Роуэн. — Не впадайте в панику». И действительно, если вам нужно обязательно вспомнить чье-то имя или какое-то число, то стремление напрячь мышцы лба может и не помочь этому. Но попробуйте переключить на короткое время мысли на что-либо другое, и имя или число вспомнятся сами собой.

Ю. Тарнавский, кандидат медицинских наук.

## Спальню, как и людей, надо лечить

Некоторые люди жалуются, что неуютно чувствуют себя в собственной спальне. Причин для возникновения беспокойства много, и одна из них та, что спальня не оборудована для полноценного отдыха. Ее, как и людей, надо «лечить».

Если в спальне имеются электронные аппараты — радиобудильник или музыкальный центр, видеоманитофон или телевизор, — помните, что они излучают электромагнитные волны разной частоты, вредные для здоровья. Их ни в коем случае нельзя держать возле кровати. Особенно это касается телефонов и радиотелефонов. Телевизоры с дистанционным управлением на ночь надо выключать из сети совсем. Настольную лампу постарайтесь поставить подалеже, так, чтобы провода не проходили рядом. Не включайте несколько электроприборов в одну розетку. Такое соединение сильно «фонит».

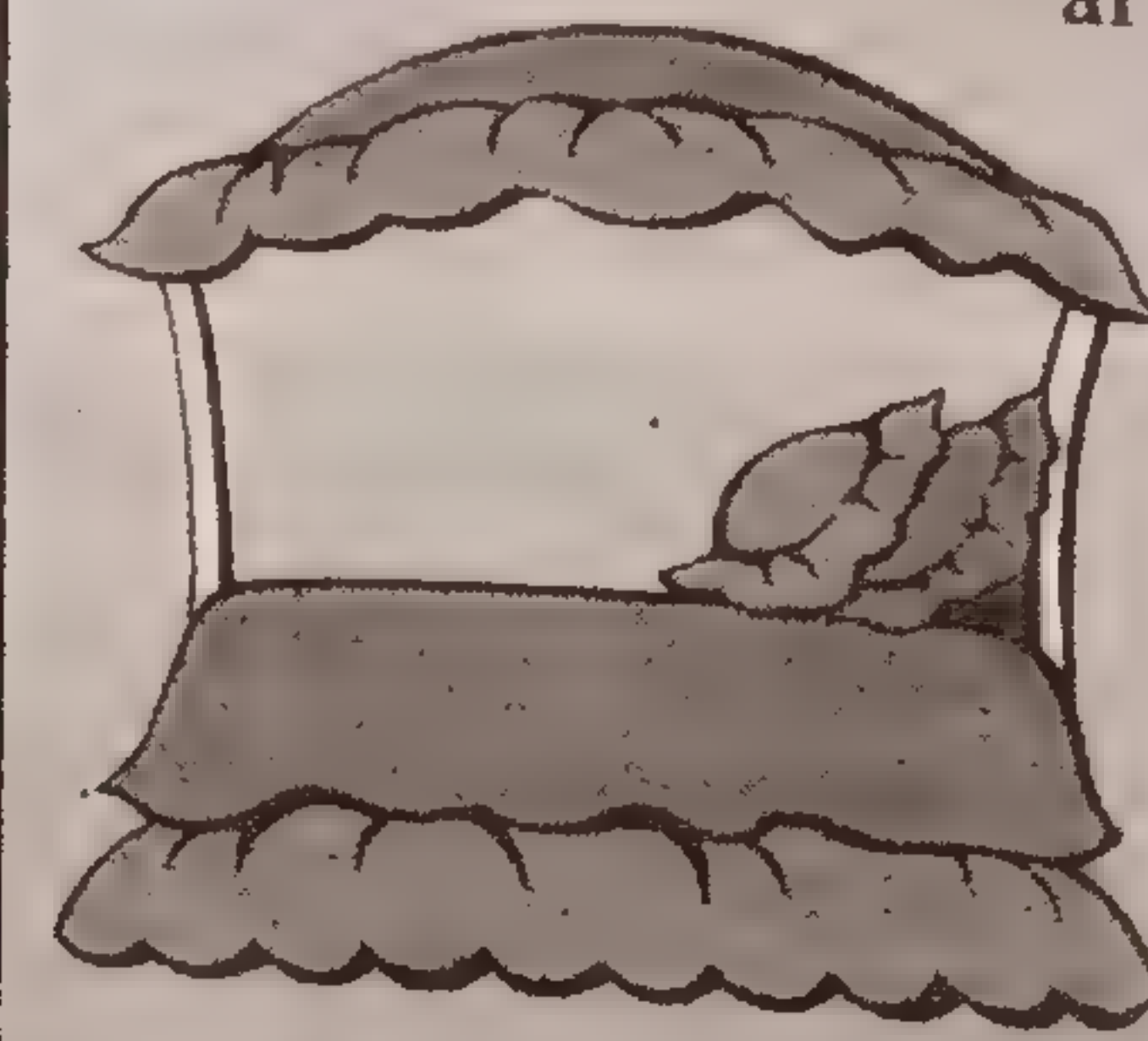
Если в доме есть кошка, легко проверить, правильно ли у вас стоит кровать. Если кошка спит у вас в ногах или рядом с головой — это сигнал о том, что кровать надо передвигать. Коты любят сидеть, умываться в геопатогенной зоне. Собака же, наоборот, никогда не ляжет в зоне «гиблого места».

В спальне лучше не использовать синтетику.

Ни в коем случае не храните в спальне антиквариат, украшения, старинные маски или статуэтки, привезенные с Востока, — все эти предметы несут в себе очень много негативной энергии, а иногда

агрессивную информацию. Нельзя

хранить в спальне подарки знакомых, которые относятся к вам негативно, книги, несущие темную информацию.



Постарайтесь как можно тщательнее «вычистить» свою спальню, и вы сразу почувствуете, насколько глубже и приятнее стал ваш сон.

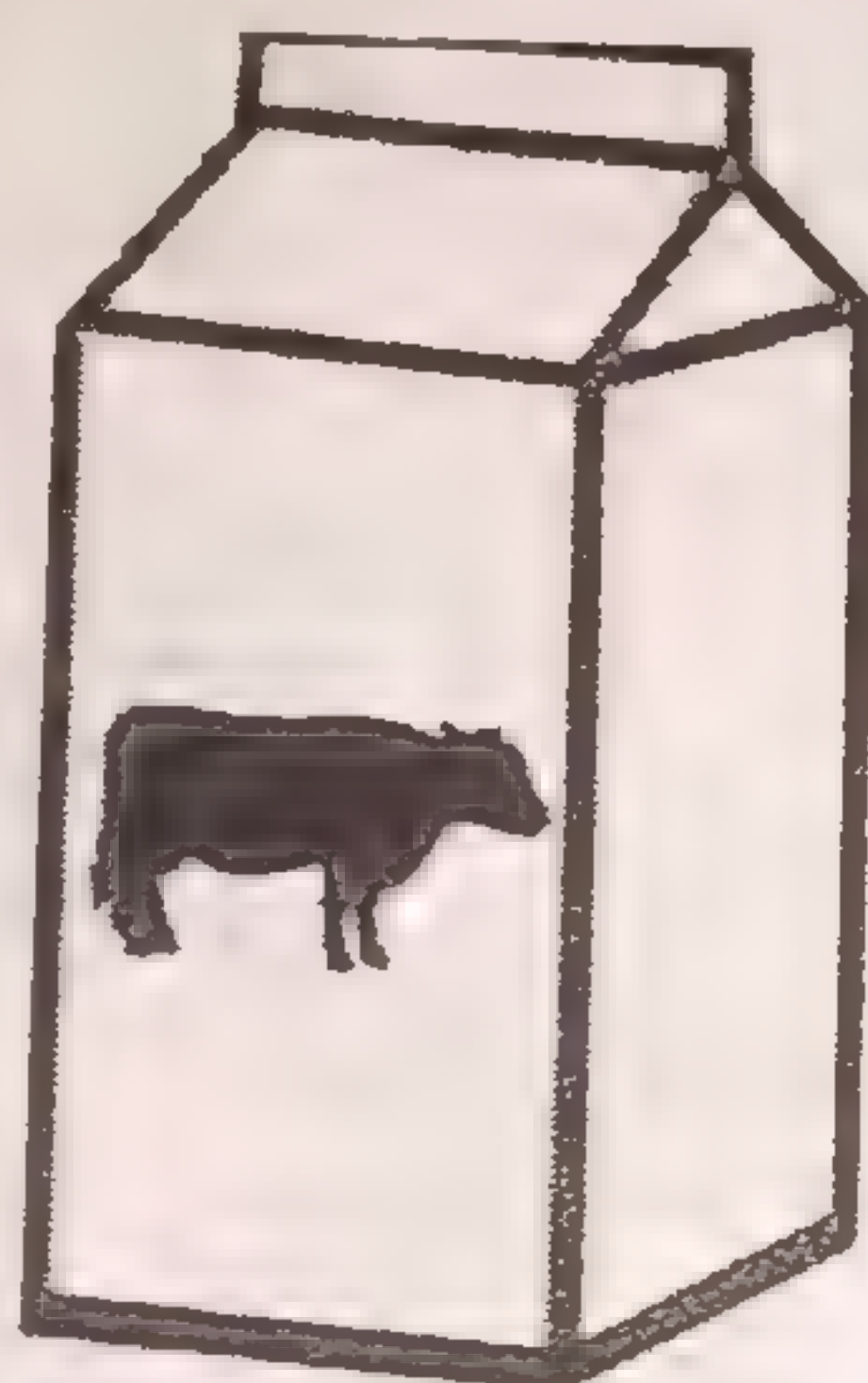


# Страничка кулинарных секретов

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

### Хитрости молочных технологий

Молоко - напиток для всех. С него, появившись на свет, мы начинаем знакомство с миром вкусовых ощущений. Молоко всегда с нами. Вечное, но очень разное. Раньше, помнится, продавали молоко только с жирностью 3,2 процента в голубых с белыми полосками пакетах-кирпичиках за 36 копеек. Вот и весь выбор! А теперь - глаза разбегаются. Многие уже в молочном море сориентировались, научились выбирать, «почувствовали разницу», как говорится.



Молоко бывает пастеризованное и стерилизованное. Пастеризованное, нагретое при разливке до 90-95°C, хранится без кипячения маловато. В холодильнике - всего двое суток. Кипятить же молоко плохо: от длительного воздействия тепла разрушаются витамины и молоко меняет свою структуру. Изначально белки в нем связаны с водой. В такой форме они легко усваиваются. Коагулированный, то есть сваренный белок (это когда на молоке от кипячения появляется

пенка) переваривается трудно. Стерилизация молока по технологии быстрого нагрева лучше медленного кипячения. Микробы при температуре 140°C гибнут, а свойства самого молока измениться не успевают, храниться же оно может до 6 месяцев.

Хитрости технологии на этом не кончаются. В процессе гомогенизации жировые шарики молока дробятся на еще более мелкие частички и равномерно распределяются. Таким образом предотвращают отстой жира с образованием сливок или комочков масла. Молоко, как говорят технологи, становится очень «нежным» и «гладким».



Но самое интересное - это ассортимент молока с различным содержанием жира. Выбирайте любое: от 0,5 до 6-процентного. Какое лучше? Жажду утоляет легкое молоко - 0,5-процентное, а голод, естественно, 6-процентное. Например, 6-процентное можно выбрать для утреннего кофе. Вкусно, как со сливками! Если просто молочка попить, тогда 1,5. А если печь блины, то 3,5-процентное.

А. Дружинина, технолог-пищевник.

## Это интересно

Однажды ученые Таиланда взялись проверить истинность старинного утверждения, что характер человека нередко выдает его любимое кушанье. Итоги исследования оказались довольно любопытными.

Выяснилось, что кислые блюда в основном предпочитают эгоисты.

Люди, склонные к самопожертвованию, романтически настроенные, не могут устоять перед сладостями.

Пристрастие к соленому может обнаружить в вас скупость, но может быть и характеристикой работающей, самостоятельной хозяйки.

А отличительными чертами тех, кто не может обойтись без острых приправ, чаще всего являются наивность или открытость.

## Если остались с лета помидоры

### КРАСНЫЕ

### Запеканка из помидоров и лука

3 шт. помидоров, 3 шт. картофеля, 1 1/2 столовой ложки маргарина или растопленного сала, 3-4 шт. лука репчатого, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла сливочного, 2 ст. ложки тертого сыра, тмин, соль.

Помидоры нарезать кружочками, отварить картофель, лук нарезать кольцами и потушить на маргарине или растопленном сале. Помидоры, картофель и лук уложить слоями в обильно смазанную жиром форму, добавить тмин и соль. Последний слой — картофель.

Блюдо будет еще вкуснее, если между слоями положить кубики копченого мяса или ветчины. Яйца смешать с молоком, добавить муку, соль и залить этой массой запеканку, сверху положить кусочки сливочного

## Салаты к празднику и к гостям

### Салат с овощами по-таджикски

200 г баранины, 150 г редьки или редиса, 40 г репчатого лука, 40 г сыра, 20 г моркови, 5 долек чеснока, 100 г майонеза, 1 яйцо, маринованный перец или помидоры, зелень, соль.

Холодную отварную баранину нарезать соломкой. Редьку или редис натереть на терке, добавить мел-

### Салат - 4 слоя

1 луковица, 2 яблока (лучше антоновка), 4 яйца, 100 г твердого сыра, майонез (по желанию — пополам со сметаной).

Лук нарезать кольцами, обдать кипятком, остудить. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими кружочками. Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком или разведенной в воде лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Подготовленные продукты послойно положить в плоский са-



200 г баранины, 150 г редьки или редиса, 40 г репчатого лука, 40 г сыра, 20 г моркови, 5 долек чеснока, 100 г майонеза, 1 яйцо, маринованный перец или помидоры.

Холодную отварную баранину нарезать соломкой. Сыр, редьку или редис натереть на терке, добавить мелко рубленный чеснок, обжаренный репчатый лук, перемешать все компоненты, посолить и заправить частью майонеза. Выложить горкой в салатницу и полить оставшимся майонезом. Сверху украсить яйцом, вареной морковью, маринованным перцем или свежими помидорами, зеленью.

## Салат из яблок, яиц и сыра «Воздушный»

200 г сыра, 1-2 луковицы, 5 яиц, сваренных вкрутую, 3-4 кислых яблока.

Для заправки: 1 банка майонеза, 1 стакан сметаны.

Дно и бока салатницы смазать смесью майонеза и сметаны и обсыпать мелко нарезанным луком. На весу на крупной терке натереть в салатницу сначала яблоки, потом яйца, все немного посолить и полить частью майонеза со сметаной. Затем натереть сыр, залить его остальной частью заправки и украсить зеленью.

## Вергуны киевские

500 г муки, 125 г сметаны, 3 желтка, 30 г сахара, 40 г коньяка или рома, 2 ч. ложки уксуса.

Это кондитерские изделия из пресного теста типа хвороста. В качестве разрыхлителя используют ром, коньяк и уксус. От хвороста вергуны отличаются большим содержанием яиц, меньшим содержанием сахара.

Тесто для вергунов замешивают довольно крутое. Яйца растирают с сахаром, затем добавляют масло, сметану или молоко, ром, коньяк или уксус, постепенно добавляют муку и воду. Тесто раскатывают в пласт толщиной 2-3 мм, нарезают полосками шириной 2,5 см и длиной 10-12 см. Полоски складывают пополам и переплетают, а концы соединяют. Тесто можно также нарезать полосками произвольной формы.

Подготовленные изделия погружают в кипящий свиной жир (смаlec) и обжаривают 2-3 мин до золотистого цвета. Обжаренные изделия выгружают на сито и остужают на 5-7 мин. для стекания жира, затем выкладывают на блюдо и посыпают сахарной пудрой.

сметаной).

Лук нарезать кольцами, обдать кипятком, остудить. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими кружочками. Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком или разведенной в воде лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Подготовленные продукты послойно положить в плоский салатник. Сначала положить весь лук и покрыть его майонезом, затем яблоки и также покрыть майонезом, на яблоки — кружочки яиц и майонез, а верхний слой — сыр, натертый на крупной терке, покрыть майонезом. Сверху можно украсить измельченным яичным желтком или стружками сыра, в центре положить веточку зелени. Салат подавать, не перемешивая.

## Салат из помидоров, яиц и сыра

4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора, 100 г сыра, 1 стакан сметаны, соль.

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсить кружками помидоров и кубиками сыра.

## Хозяйке на заметку

❑ Нельзя смазывать яйцом изделия из слоеного теста — при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.

❑ Недосоленное тесто можно подсолить, если влить в него соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока и тщательно перемешать.

❑ При раскатывании теста не следует подсыпать много муки.

❑ Хорошая глазурь получается, если растопить шоколадные и мятные конфеты, прибавив одну-две ложечки воды или молока, и намазать верх торта.

❑ Изделия с недостаточным количеством соли получаются расплывчатыми, вкус их пресный.

❑ Тесто песочное нельзя замешивать с растопленным маслом, т. к. тесто при раскатывании будет крошиться, а при выпечке из него будет вытекать масло.

растопленном сале. Помидоры, картофель и лук уложить слоями в обильно смазанную жиром форму, добавить тимин и соль. Последний слой — картофель.

Блюдо будет еще вкуснее, если между слоями положить кубики копченого мяса или ветчины. Яйца смешать с молоком, добавить муку, соль и залить этой массой запеканку, сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

## ЗЕЛЕННЫЕ

### Закуска из зеленых помидоров прямо к столу

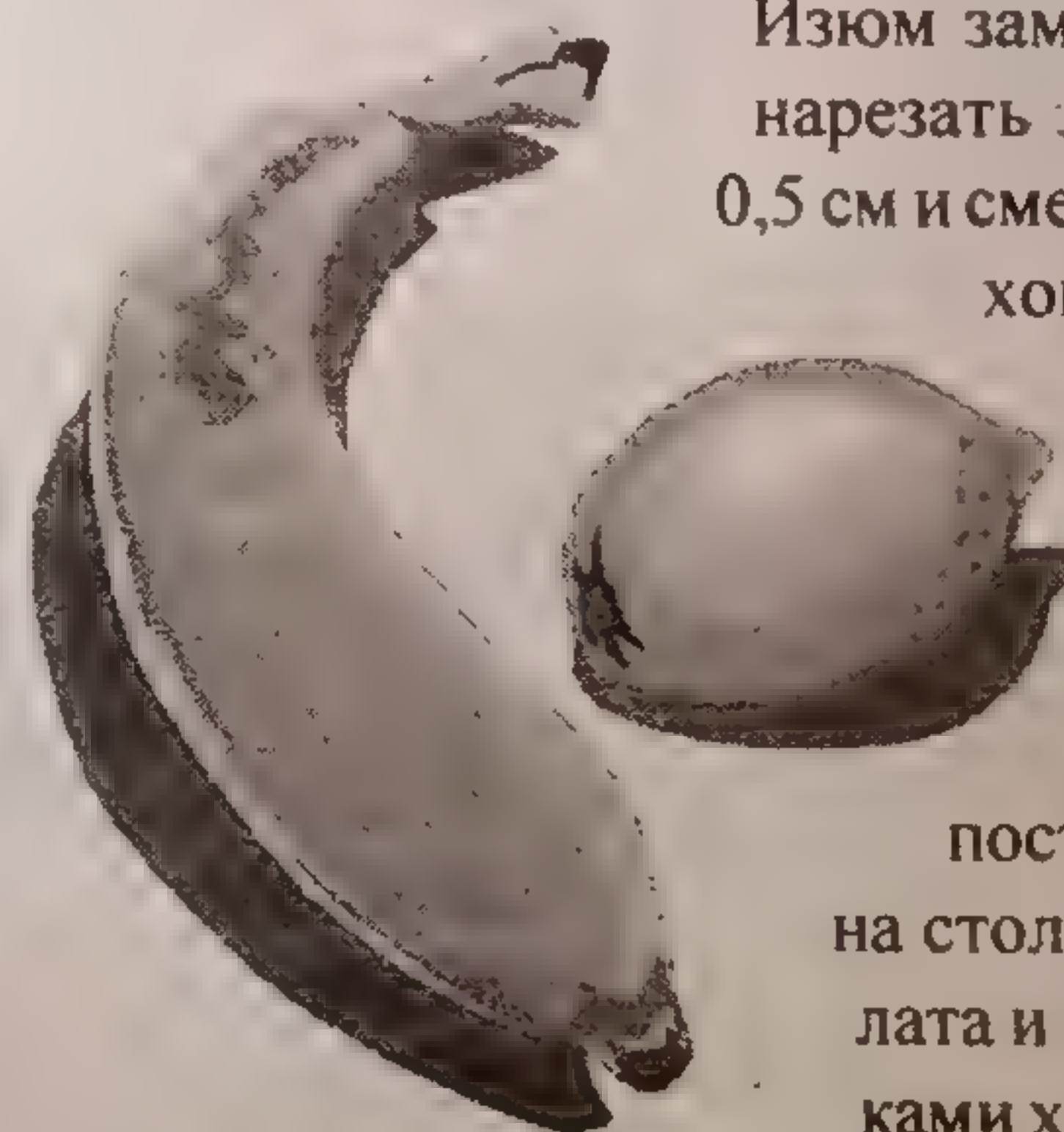
5-6 шт. помидоров зеленых крупных, 2 шт. лука репчатого, 3 шт. моркови, 3 ст. ложки масла растительного, 5 зубков чеснока, зелень петрушки и сельдерея, перец черный молотый, соль,

Зеленые помидоры нарезать, сложить в кастрюлю вместе с мелко нарезанным репчатым луком, зеленью петрушки и сельдерея, кружочками моркови, посолить, поперчить, залить растительным маслом и тушить 30 минут. Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок и выложить на блюдо, чтобы остыли.

## Просто и оригинально!

### Африканский салат

2 банана, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки стружки кокосового ореха, 1 ст. ложка мелко нарубленной постной ветчины, 2-3 ст. ложки сливок, цедра 0,5 лимона, несколько листьев салата.



Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с кокосовым орехом, порубленной ветчиной и изюмом. Добавить сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все перемешать. Дать постоять 30 мин и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками хлеба.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Кроссворд № 159

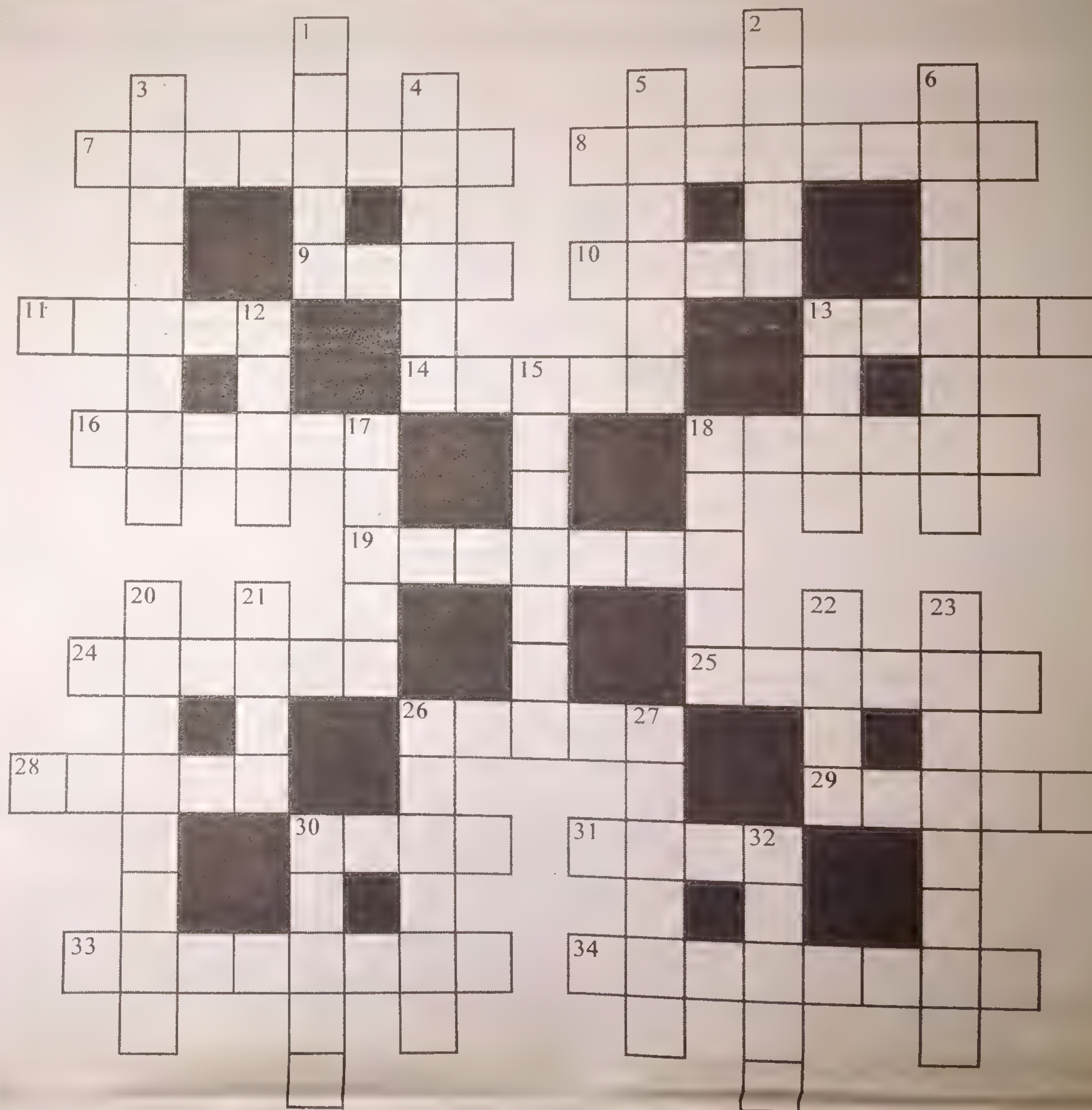
**По горизонтали:** 7. Старейшина рода. 8. Горная порода. 9. Парфюмерное средство. 10. Ажурная вышивка на сетке из ниток. 11. Вирусное инфекционное заболевание. 13. Дворянский титул. 14. Автомобиль, используемый для перевозки пассажиров с оплатой проезда. 16. Народное средство для отпугивания птиц от посевов. 18. Моллюск. 19. Вид печенья высокой калорийности. 24. Руководитель вуза. 25. Государство в северо-восточной Африке. 26. Печатное издание какого-либо учреждения. 28. Советские спортсменки, сестры, чемпионки Олимпийских игр. 29. Женские божества природы, дочери Зевса. 30. Сестра матери. 31. Рыба надотряда пластиножаберных. 33. Морской исследователь. 34. Заменитель, обладающий лишь некоторыми свойствами натурального предмета.

**По вертикали:** 1. Электронная лампа, имеющая 3 электрода. 2. Условное название монархистов. 3. Наибольшее количество. 4. Устройство для механической сортировки сыпучих материалов по крупности частиц. 5. Знаменитый фокусник. 6. Растение семейства тыквенных. 12. Площадь для военных парадов. 13. Столица Египта. 15. Переработка нефти или ее фракций для получения моторных топлив. 17. Выбор лучшего из нескольких претендентов. 18. Место впадения реки в море. 20. Наука о законах наследственности. 21. Герой романа А. Дюма. 22. Яхта-швербот международного олимпийского класса. 23. Оконечное устройство в составе вычислительной системы. 26. Очень низкий бас. 27. Потеря боксером ориентировки в результате полученного удара. 30. Вид искусства, в котором основное средство создания художественного образа — движения. 32. Химический элемент.

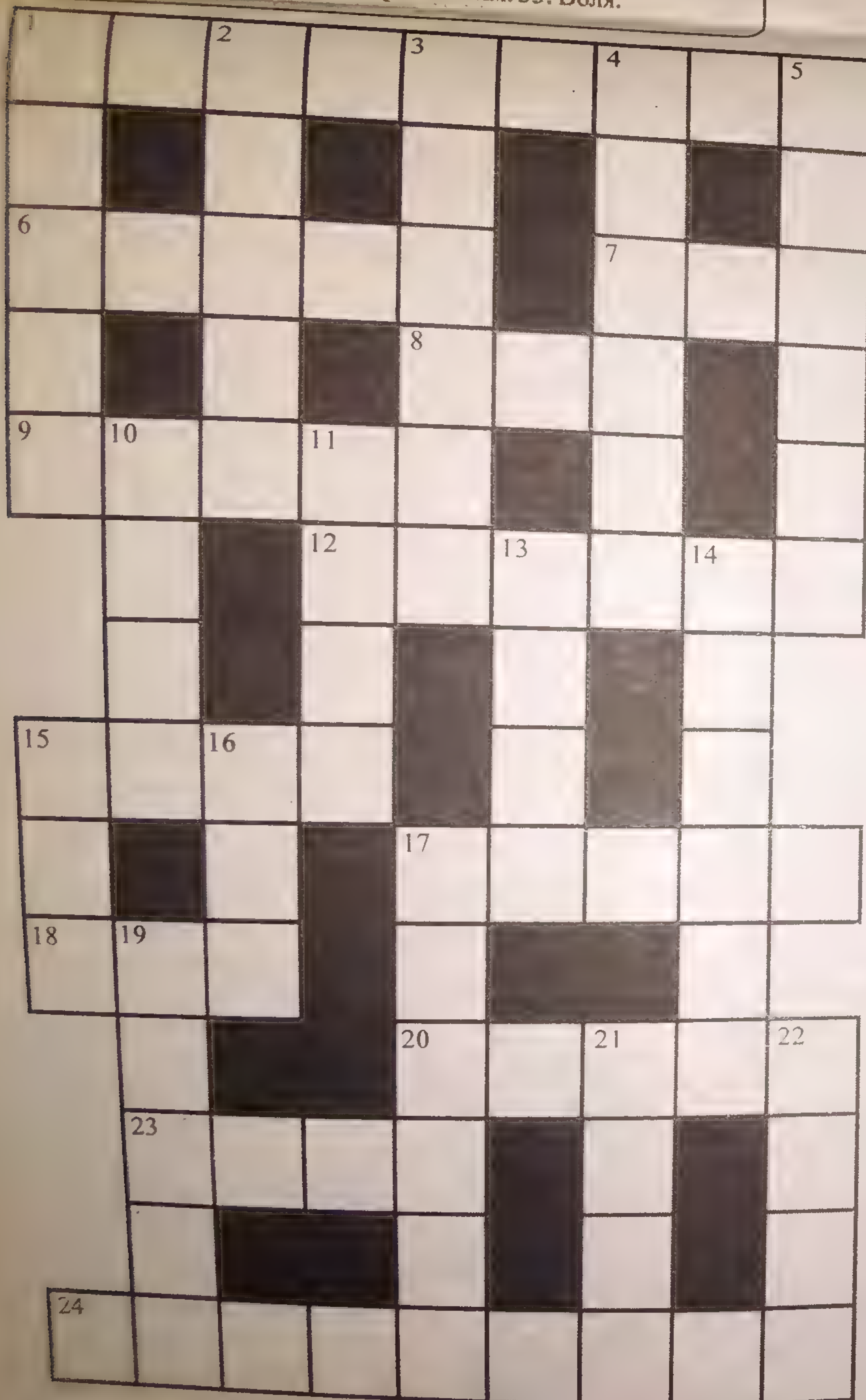
### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 158

**По горизонтали:** 4. Устав. 6. Разряд. 8. Ремонт. 9. «Фиат». 10. Лист. 13. Ария. 14. Аксон. 15. Бонд. 20. Голливуд. 21. Сходство. 22. Наркюман. 24. Инцидент. 28. Иней. 29. Мекка. 30. Бюро. 34. Торг. 35. Двор. 36. Вигвам. 37. Ястреб. 38. Нищий.

**По вертикали:** 1. Эстетика. 2. Хамелеон. 3. Галера. 5. Снаряд. 7. Джип. 8. Рысь. 11. Киви. 12. Лорд. 16. Роман. 17. Бутан. 18. Шлуна. 19. Свинг. 23. Отец. 25. Изюм. 26. Рептилия. 27. Акация. 28. Иггрий. 31. Офицер. 32. Холм. 33. Воля.







## Кроссворд для детей № 131

### По горизонтали.

1. Этот вид крокодила обитает только в реках Миссисипи и Янцзы. 6. Одно движение кисти художника по холсту. 7. Пластичный артист немого жанра. 8. Друг Маугли, питон (по Р. Кипплингу). 9. Что надо смолоть, чтобы получить муку? 12. Поделочный камень из Прибалтики. 15. Часть конской упряжи. 17. Страна за тремя морями (по определению русского купца-путешественника Афанасия Никитина). 18. Крупная речная рыба семейства карповых. 20. Атаман стаи диких животных. 23. Пирожное из взбитых яичных белков с сахаром. 24. Специалист в области навигации.

### По вертикали.

1. Камень, который после огранки становится бриллиантом. 2. Луч, заменяющий хирургу скальпель. 3. Тропическая цепкопалая ящерица, способна передвигаться по любой поверхности. 4. Одна из двух санитарок, ходящих парой в стихотворении А. Л. Барто. 5. Нужен для брюк и наказаний. 10. «... грека через реку, видит грека: в реке рак» (скороговорка). 11. Гувернантка для малышей. 13. Трава, которую зайцы косят три раза в год в самый жуткий час («Песня про зайцев» из х/ф «Бриллиантовая рука»). 14. Дерево, ягоды которого называют северный виноград. 15. Самая красивая у лебедя - .... 16. Хвойное дерево. 17. Потерявший из-за своей жестокости человеческое обличье - «... рода человеческого» (библейский термин). 19. Африканская лошадка в полосочку. 21. Движение рукой для усиления впечатления от сказанного. 22. Столица Египта.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 130

По горизонтали. 3. Трек. 5. Труд. 6. Матч. 7. Скат. 9. Луч. 11. Гуси. 12. Анис. 13. Порт. 15. Омут. 16. Вес. 17. Двор. 19. Ряба. 21. Плуг. 22. Ваза.

По вертикали. 1. Арка. 2. Мука. 4. Качели. 5. Тысяча. 8. Жуков. 10. Минус. 14. Творог. 15. Остров. 18. Вилы. 20. Безе.

## АНЕКДОТЫ

Поступил грузин в институт в Москве.

Пишут ему родители:

— Продали мы фруктов, сынок, собрали немного денег, высылаем их тебе на «Запорожец». Только учись.

Отвечает сынок, хоч, мол, как все, ездить на троллейбусе.

— Продали еще фруктов, — пишут родители, — заняли немного, высылаем. Купи «Волгу», только старайся, учись.

— Буду, как все, ездить на троллейбусе, — отвечает сын.

— Продали все фрукты, заняли у родни, соседей, — пишут родители, — купили тебе троллейбус. Теперь можешь ездить, как все, только учись, сынок.



# Православный календарь

# БАЛТАКОВ



№ 49 (163), 12 декабря,  
2001 г.

# ЧКА

НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Мужчина нуждается в поддержке больше, чем женщина... 2 стр.**

Уроки психологии. Здесь же православная школа, народный календарь. Рождественские встречи А. Пугачевой.

**Что может означать, если у вас болит сердце?... 3 стр.**

Новости медицины, советы натуропатов, рецепты читателей.

**Астрология для комнатных растений... 6 стр.**

Растения Козерога способствуют укреплению здоровья.

**Православный календарь на 2002 год ... 7 стр.**

Путеводитель по православным праздникам на будущий год. В этом году будет поздняя Пасха.

Календарь на следующую

## Наши доходы

### Новые законы для пенсионеров

В прошлую среду Совет Федерации РФ утвердил пакет пенсионных законов, предложенный Президентом. После подписания законов Владимиром Путиным с 1 января в России начнет работать новое пенсионное законодательство, которое существенно отличается от ныне действующего.

Что содержат новые законы «О трудовых пенсиях в РФ», «Об обязательном страховании» и «О государственном пенсионном обеспечении в РФ»?

#### Две пенсии.

Сохранится право на получение двух пенсий тем категориям граждан, которые этим правом обладали по действующему законодательству.

#### Работающим пенсионерам.

Выплата трудовой пенсии, в том числе работающим пенсионерам, будет производиться в установленном размере без каких-либо ограничений.

#### Нестраховые периоды.

## Тарифы

### Монополисты бьются за повышение

В новом году Правительство предполагает повысить тарифы на услуги естественных монополий в среднем на 35 процентов.

Тарифы на газ будут повышены уже в январе - на 20 процентов, тарифы на электричество - в январе и июне, в общей сложности на 28 процентов. Дважды поднимут цены на грузовые и железнодорожные перевозки - в январе и марте, всего на 48 процентов.

Естественные монополии считают предложенные Правительством повышения тарифов недостаточными.

## Цены

**В новом году уже не прокатишься**



**Православный календарь на 2002 год ... 7 стр.**

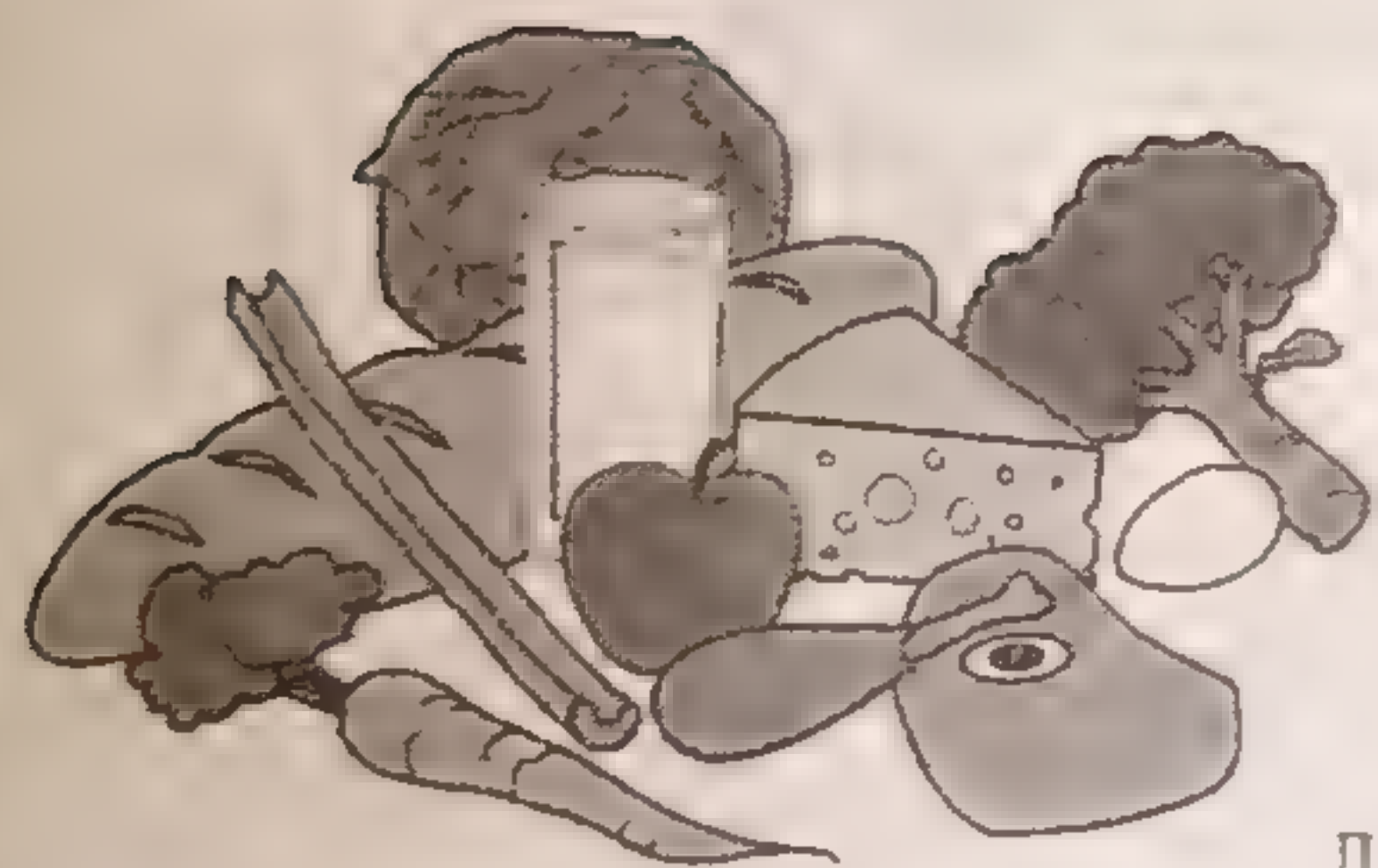
Верующим - путеводитель по православным праздникам на будущий год. В этом году будет поздняя Пасха.

**Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.**

**Кроссворды, анекдоты.**

## Парадоксы статистики

### Картошка дорожает, бананы дешевеют



По данным Госкомстата России, в ноябре потребительские цены выросли на 1,4 процента.

На этот раз жилищно-коммунальные услуги подорожали в среднем всего на 1,7 процента. А рекордсменами последнего осеннего месяца стали продукты - за них пришлось платить на 2,7 процента больше. Причем более всего подорожало подсолнечное масло - на 8,5 процента, яйца и молоко - на 7,4 процента, картофель и капуста - на 6,9 процента.

Зато подешевели на 3,3 процента заморские лакомства - бананы и апельсины, а также сахар-песок, крупа и икра лососевых рыб.

### КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЕ СОПУТСТВУЕТ УСПЕХ!

**Комплекс услуг по уходу за лицом**

предлагают вам в косметическом кабинете 9-го этажа (приспособка к СШ № 28), а также парафинотерапия, утяжеление волос воском, прокалывание ушей и другие услуги.

Тел. для справок: 3-90-51, 7-50-93.

Мин. № У042.У04696 от 25.08.01 г.

Две пенсии.

Сохранится право на получение двух пенсий тем категориям граждан, которые этим правом обладали по действующему законодательству.

**Работающим пенсионерам.**

Выплата трудовой пенсии, в том числе работающим пенсионерам, будет производиться в установленном размере без каких-либо ограничений.

**Нестраховые периоды.**

Депутатам удалось преодолеть сопротивление Правительства и Пенсионного фонда, и некоторые нестраховые периоды все же будут включены в страховой стаж для назначения пенсии: служба в армии, время ухода за ребенком до полутора лет, нахождение в предварительном заключении, если впоследствии выяснится, что человек не виновен.

**Учителям и врачам.**

За педагогами и медиками, работающими в государственных учреждениях, сохранено право на пенсию независимо от возраста, если выработан необходимый стаж.

**Инвалидам.**

Инвалиды смогут работать, не боясь потерять пенсию по инвалидности. Размер страховой части пенсии по инвалидности устанавливается на уровне страховой части пенсии по старости.

**Расчетное время выплаты пенсии.**

Для тех, кто станет пенсионером в 2002 году, расчетное время выплаты пенсии определено в 12 лет. В последующие годы эта величина будет увеличиваться на шесть месяцев ежегодно, до достижения 16 лет, а затем ежегодно на один год - до достижения 19 лет.

**Новые размеры.**

С 1 января 2002 года инвалиды с детства I и II групп, дети-инвалиды, дети в возрасте до 18 лет, потерявшие обоих родителей, инвалиды I группы будут получать социальную пенсию в размере 900 рублей.

Дети в возрасте до 18 лет, потерявшие одного из родителей, инвалиды II группы - 470 рублей. Инвалиды III группы - 400 рублей.

1 февраля 2002 года проиндексируют все виды пенсий на 7 процентов.

Правительством повышения тарифов недостаточными.

## Цены

### В новом году уже не прокатишься



С 15 декабря 2001 года Министерство путей сообщения планирует повысить на 30 процентов цены на билеты на поезда дальнего следования. Если это решение подпишет антимонопольный комитет, то подорожают билеты на все категории вагонов - от плацкартных до СВ.

## Рекорды

### Самая пожилая «молодая» мама живет в России

Недавно любимой в народе песне военных лет «В землянке» исполнилось 60 лет. Не менее знаменитой стала дочь автора текста этой песни Алексея Суркова - Наталья. Она признана «Самой пожилой мамой России».

Наталья родила свою дочь Сашеньку в возрасте 57 лет. Этот факт был занесен в Книгу рекордов Гиннеса, сообщила «Российская газета».

### ЗЕРКАЛА, СТЕКЛО

оконное, узорчатое, тонированное  
горки из стекла

обработка, сверление отверстий

Ул. Минская, 9 (напротив маг-на «Фиалка»)

Ул. Пионерская, 1а, тел. 4-63-81

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.



# Православная школа

**13 декабря - память св. апостола  
Андрея Первозванного**

Андрей первым из апостолов последовал за Христом, а затем привел к нему своего родного брата, святого апостола Петра, с которым они занимались рыболовством. Самого Андрея вместе с Иоанном Богословом направил ко Христу святой Иоанн Креститель.

Отправившись затем с проповедью Слова Божия в восточные страны, Андрей по Днепру поднялся до места, где стоит теперь город Киев. «Видите ли горы эти? — сказал он здесь своим ученикам. — На этих горах воссияет благодать Божия, будет великий город, и Бог воздвигнет много церквей». Водрузив на горах крест, он поднялся еще выше по Днепру, дошел до поселений славян, где был основан Новгород. Вернувшись во Фракию, он в небольшом селении Византии, будущем Константинополе, основал христианскую церковь. Имя святого апостола Андрея связывает мать, Церковь Константинопольскую, с ее дочерью — Русской Церковью.

Верный ученик Христа нес людям проповедь о Спасителе. Совершенные им чудеса исцелений и пламенное слово просветили многих жителей. Разгневанный правитель приказал распять апостола на кресте. Андрей Первозванный сам взошел на место казни. Яркое сияние Божественного света осветило крест. Когда оно исчезло, святой апостол Андрей был мертв. Случилось это в 62 году. На Руси Андрей Первозванный — один из самых почитаемых святых.

**17 декабря - память  
святой вмц. Варвары**

Великомученица Варвара жила и пострадала при императоре Максимиане около 306 г. Отец, богатый и знатный язычник Диоскор, воспитывал ее, скрывая в специально выстроенной башне от посторонних глаз, с высоты которой открывался прекрасный вид. Пробудившееся у нее через созерцание красоты и гармоничности окружающего мира желание познать истинного Бога привело ее к христианской вере. Из Александрии под видом купца приехал священник и совершил над Варварой таинство Крещения.

Диоскор, узнав о том, что его дочь стала христианкой, хотел поразить его мечом, но девушка бросилась бежать и устремила в горы. Одна из гор расступилась и скрыла святую в пещере на противоположном склоне горы. Но встретившийся Диоскору пастух указал, где скрывается его дочь. Избив, отец бросил ее в темницу, а затем передал правителю города Мартиану, долго и жестоко мучившему святую. Ничего не добившись, Мартиан повелел обезглавить мученицу.

Казнь святой Варвары совершил сам Диоскор. Но возмездие Божие постигло обоих мучителей — они были сожжены молнией.

Мощи святой Варвары с XII века находятся в Киеве, во Владимирском соборе, куда они были перевезены супругой князя Михаила, византийской княжной Варварой.

## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



12 декабря. Парамон. Если утро красное, то декабрь будет ясным. Если снег, то будет мети до Николина дня.

13 декабря. Андрей Первозванный. Девушки и парни загадывают в ночь перед Андреем о суженых.

18 декабря. Савва. Если дым идет столбом, будет мороз. Если дым без ветра пригибается к земле — жди снега.

## Праздники

### «Рождественские встречи» от Аллы Пугачевой



В этом году прима отечественной эстрады, неувядаемая Алла Пугачева, готовит на телеканале РТР концерт «Рождественские встречи. The best».

Это будет сборная программа из самых интересных моментов всех предыдущих встреч. Зрители увидят фрагменты выступлений попзвезд и заглянут за кулисы, где их ждет немало сюрпризов.

На этот раз ведущим концерта будет Глеб Скороходов.

Президент США Авраам Линкольн решал в 1864 году участь солдата, приговоренного к казни за дезертирство. Юноша оставил передовую, чтобы жениться. Подписывая приказ о помиловании, лучший президент Америки обронил слова, попавшие в историю: «На самом деле я наказываю этого молодого. Я уверен, что не далее чем через год он пожалеет, что его не расстреляли».

## Мужчина нуждается в поддержке больше, чем женщина

### Уроки психологии

интеллигентный мужчина порой не в состоянии быстро описать свои чувства. Впрочем, медлительность присуща мужчинам и при исполнении любой работы. А женщина уже бунтует, отказывается продолжать разговор или, как Мэри, стучает Авраама поленом за то, что он медленно разжигает огонь.

чем женщина, нуждается в поддержке противоположного пола. Иначе как еще объяснить сенсационные результаты исследований шведских ученых. Они установили, что женщины, работающие в мужских коллективах, чаще болеют, чем все остальные, — отдают свою энергию окружающим. Хорошо известно и то, что мужчины

президент по своему семейному опыту. Сварливость его жены не знала пределов. Мэри плескала гор-



ниться. Подписывая приказ о помиловании, лучший президент Америки обронил слова, попавшие в историю: «На самом деле я наказываю этого молодого. Я уверен, что не далее чем через год он пожалеет, что его не расстреляли».

Судил президент по своему семейному опыту. Сварливость его жены не знала пределов. Мэри плескала гордости нации кофе в лицо, швыряла книгами и картошкой, выгоняла метлой даже за порог дома. Как знать, стоило ли Мэри вести себя иначе? Ведь историки на полном серьезе считают, что нелады с супругой способствовали политическим успехам Линкольна. Спасаясь от ссор, деревенский юрист отправлялся ночевать в свою контору, а не к другой женщине, пристрастился к деловым, а не увеселительным поездкам.

И все-таки чаще всего жизненного успеха добиваются мужья покладистых жен. Хотя не следует серьезно опасаться и ссор. Разрушающий нервные клетки процесс вовсе не в накале эмоций, а начинается после, и тогда, проигрывая в голове обиды, надо просто помнить, что мы очень разные. У мужчин при решении логических задач кровь приливает только к одному полушарию мозга, а у женщин — к обоим. Это выяснили в результате последних исследований американские ученые. Видимо, поэтому мужчинам кажется, что лучшая половина человечества вечно все преувеличивает. На самом деле женщина просто быстрее находит решение, здесь же начало замечательной женской интуиции



Этому способствуют и связи между полушариями мозга, которые тоже устроены по-разному. У женщины нейронных каналов, передающих эмоции правого полушария в левое, где они облекаются в мысли и слова, в четыре раза больше, чем у мужчин, а словарный запас и того больше. Поэтому женщина думает вслух. Мужчина же, создавая мысли и мыслеобразы медленней, чаще всего говорит не то, что он чувствует, а то, что он хочет донести до собеседника, считая, что и женщина выдает готовое решение. Здесь все и запутывается. Даже чрезвычайно

## Уроки психологии

интеллигентный мужчина порой не в состоянии быстро описать свои чувства. Впрочем, медлительность присуща мужчинам и при исполнении любой работы. А женщина уже бунтует, отказывается продолжать разговор или, как Мэри, стучит Авраама поленом за то, что он медленно разжигает очаг.

Еще хуже находят общий язык женщина и мужчина, которым за тридцать. Американские невропатологи изучая возрастные изменения головного мозга с помощью магнитного резонанса, установили, что с возрастом мозг мужчины усыхает быстрее, чем женщины. А в среднем после 30 лет масса мозга человека уменьшается каждое десятилетие на 2,5 процента. В первую очередь усыхают те доли головного мозга, которые контролируют процесс мышления, память и способности планировать будущее. Разные темпы усушки мозга объясняют поведенческие особенности мужчин и женщин преклонного возраста.

Но в молодости мужчина также несравненно больше,

чем женщина, нуждается в поддержке противоположного пола. Иначе как еще объяснить сенсационные результаты исследований шведских ученых. Они установили, что женщины, работающие в мужских коллективах, чаще болеют, чем все остальные, — отдают свою энергию окружающим. Хорошо известно и то, что случается с мужчиной, попавшим в многочисленное женское окружение, — он просто расцветает. А значит, не случайно мудрая природа наградила человека такой прекрасной эмоцией, как любовь. И совсем здорово, когда романтическая влюбленность переходит в нежность и привязанность. Они придают жизненные силы переносить физиологические особенности полов.

Наиболее сладкая любовь в июле, как утверждают те же американские ученые. И это благодаря солнцу, которое, в изобилии попадая на сетчатку глаза, активизирует пылкость всех биохимических процессов в организме, в том числе и доводя эмоции до максимального пика.

## Критиковать, но не оскорблять

Критикуйте мужчину, но не обижайте его и тем более не оскорбляйте физически, советуют психологи. Между критикой и оскорблением существует большая разница, и это отличие решающее, если вы любите.

Критика высвечивает недостатки, тогда как оскорбление — грубое замечание, единственная цель которого — разозлить. Когда вы оскорблены, то реагируете на горячность говорящего, а не на суть высказывания. Когда вас критикуют, вы сосредоточиваете внимание на сути того, что говорится. Если замечание одновременно является критикой и оскорблением, вы воспринимаете и то, что было сказано, и то, как это было сказано.

Предположим, вы в магазине стоите в очереди в кассу. Другая женщина обвиняет вас в том, что вы пытаетесь проскользнуть впереди нее. Она называет вас толстой, невыносимой, крикливой тупицей. Эти заявления оскорбительны, это попытка унижить и разозлить вас.

Однако предположим, что женщина говорит, что вы поступаете так, чтобы люди не видели вашего некрасивого платья, или вы близоруки и не видите, что делаете. Такие замечания могут быть оскорбительными, но если ваше платье старое или вы действительно близоруки, то это одновременно критические замечания, поскольку указывают на реальные недостатки.

Даже если вы не чувствуете обиду в самый момент высказывания, эти мысли задерживаются у вас в голове, и вы можете со временем ощутить остроту критики.

Используйте критику без оскорблений, когда общаетесь с мужчиной. «Перед тем как сказать, полезно хорошо подумать». «Разве ты не видишь, что этот галстук не подходит? Надень голубой» Такие критические замечания не побудят нормального человека сбежать от вас. Критика, в отличие от оскорблений, играет важную роль в ваших отношениях, но не оскорбляет.

Материал на страницу подготовила Т. Григорьева.

**«Балаковочка»**

Учредитель О. Е. Кондрашов  
При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.  
© «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 13200



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Болят сердце — Что это может означать?

Боли в области сердца - симптом, который встречается достаточно часто. Он может беспокоить людей пожилого возраста - и тогда врачи говорят чаще всего о стенокардии. Но стенокардия может встречаться и у молодых. Это ставит в тупик многих врачей, и диагнозы ставятся самые разные. Почему же так происходит?

Необходимо знать, что причина боли в области сердца не всегда кроется в сердечной мышце. Происхождение этих болей может быть и «внесердечным». Как правило, истинные ишемические боли, то есть боли, возникающие при стенокардии, имеют определенные характеристики. Чаще всего боль имеет давящий, сжимающий, реже жгучий или колющий характер. Она может отдавать в левую руку, под левую лопатку, в нижнюю челюсть слева. Ей может сопутствовать удушье, учащенный пульс, чувство страха, которое заставляет больных застыть в неподвижной позе.

Нужно сказать, что приступы стенокардии всегда кратковременны - они продолжаются не больше 10-15 минут. Боль обычно проходит после приема нитроглицерина под язык через 1-5 минут. Если интервал между приемом нитроглицерина и исчезновением боли больше, то тогда можно с уверенностью сказать, что боль прошла не от нитроглицерина, а сама по себе или в результате других факторов.

Приступы стенокардии чаще возникают при физи-

ческой нагрузке или эмоциональном перенапряжении, а при тяжелом течении заболевания и при резком встречном ветре, холоде, обильном приеме пищи или даже в покое без видимой причины. Интенсивность боли не меняется при дыхательных движениях грудной клетки или при перемене положения тела. Классической стабильной стенокардии свойственен постоянный, одинаковый характер болей при каждом приступе, а ее появление четко связано с определенными обстоятельствами: у каждого человека они свои. Стенокардия чаще возникает у людей пожилого возраста.

Стенокардия опасна тем, что в любой момент приступ может затянуться, и тогда это может привести к инфаркту миокарда. А в этом случае, к сожалению, летальные исходы не так редки.

Но боли в области сердца могут возникать и при других заболеваниях сердца: при перикардите (воспалении сердечной сорочки), при миокардитах (воспаление сердечной мышцы под влиянием вирусов и бактерий) и других. В этом случае боли могут сопровождаться повышением температуры, часто они не имеют постоянного характера, не связаны с физической нагрузкой, не снимаются приемом нитроглицерина. Наиболее частыми причинами «внесердечных» болей может быть остеохондроз грудного отдела позвоночника. Боли при этом чаще бывают ноющего или колющего характера, им могут предшествовать переохлаждение, поднятие

тяжестей, интенсивная физическая нагрузка. Такие боли снимаются прежде всего анальгетиками типа ибупрофена, вольтарена, индометацина, анальгина.

Причинами «внесердечных» болей могут быть и межреберная невралгия и миалгия (боли в мышцах). При этом наблюдается резкая болезненность при надавливании в области межреберных промежутков. Боль может усиливаться при глубоком вдохе или при перемене положения тела. Такие боли чаще всего встречаются у молодых людей, но могут появиться и в пожилом возрасте.

Часто причиной болей в области сердца могут быть заболевания пищевода, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы (выпячивании части желудка через слабое отверстие в диафрагме), язвенная болезнь желудка, гастрит и даже холецистит. В этом случае появление болей может быть связано с приемом пищи. Часто боли сопровождаются изжогой или тошнотой. Такие боли могут возникнуть у людей любого возраста.

Несомненно одно, боли в области сердца - это повод для обращения к врачу. Ведь нередко безобидные на первый взгляд ощущения дискомфорта в области сердца могут привести к тяжелым осложнениям. Только врач может сделать необходимые анализы и провести нужные исследования для того, чтобы разобраться в причине возникновения болей. И тогда он поможет вам избавиться от неприятных ощущений.

А. Хватова.

### Новости медицины

В стремлении снизить процент заболевания СПИДом группа австралийских разработчиков из компании Harm Reduction Services представила недавно изобретенную ими новинку — саморазрушающийся шприц.

Это медицинский прибор, в котором сам шприц, игла и дополнительная трубка безопасности соединены временно. Визуально этот шприц практически ничем не отличается от своего обычного аналога. Но он устроен так, что при использовании игла входит в трубку без

### Саморазрушающийся шприц

опасности и там гнется и ломается, что предотвращает повторное использование шприца. И использовать его повторно при всем желании не получится. По мнению разработчиков этой новинки, шприц поможет снизить риск передачи таких страшных вирусов, как ВИЧ или гепатит С.

Предполагается, что новые шприцы будут продаваться не только в Австралии, но и в Европе и США, и их использование должно если не гарантировать, то хотя бы значительно уменьшить риск распространения опасных заболеваний, в первую очередь, в среде наркоманов.

### Вопрос-ответ

### Вино из лимонника

Вырастила в саду лимонник и хочу попробовать сделать из ягод вино. Слышала, что оно полезно для здоровья. Подскажите рецепт.

Е. Иванова, г. Пугачев.

- Действительно, плоды лимонника обладают тонизирующим, иммуностимулирующим действием. Вино



группа австралийских разработчиков из компании Harm Reduction Services представила недавно изобретенную ими новинку — саморазрушающийся шприц.

Это медицинский прибор, в котором сам шприц, игла и дополнительная трубка безопасности соединены единым. Визуально этот шприц практически ничем не отличается от своего обычного аналога. Но он устроен так, что сразу после использования игла входит в трубку бе-

повторное использование шприца. И использовать его повторно при всем желании не получится. По мнению разработчиков этой новинки, шприц поможет снизить риск передачи таких страшных вирусов, как ВИЧ или гепатит С.

Предполагается, что новые шприцы будут продаваться не только в Австралии, но и в Европе и США, и их использование должно если не гарантировать, то хотя бы значительно уменьшить риск распространения опасных инфекций, в первую очередь, в среде наркоманов.

## Что усилит интеллект?

Каждый, если захочет, может стать умнее. Конечно, приводимые ниже рекомендации сами по себе не превратят слабоумного человека в Эйнштейна. Но, как считает психолог из Денвера Лесли Стэнланд, каждый из этих приемов стимулирует умственные способности и усиливает интеллект.

По словам Стэнланда, они срабатывают накопительно. Поэтому постарайтесь ввести хотя бы некоторые из них в свою повседневную жизнь.

➡ Больше слушайте классическую музыку, особенно Моцарта. Как считает психолог, коэффициент интеллекта повышается в результате ежедневного 20-минутного прослушивания произведений этого музыкального гения.

➡ Пейте зеленый и травяной чай. Они улучшают кровообращение мозга, усиливают память и повышают остроту ума.

➡ Ежедневно совершайте 20-30-минутные прогулки. Наблюдения ученых показывают, что нерекордные физические нагрузки, такие как ходьба, бег трусцой или езда на велосипеде, стимулируют интеллект.

➡ Потребляйте больше продуктов, содержащих белок. С давних времен известно, что рыба — пища для мозга. В то же время пища, богатая протеином (говядина, куры, сыр), также позитивно сказывается на деятельности мозга.

➡ Принимайте ежедневно по полтаблетки аспирина, но предварительно проконсультируйтесь у врача, как при приеме любых медикаментозных препаратов. У некоторых людей есть аллергия на аспирин. Но если врач дает вам «зеленый свет», аспирин усилит подачу крови в мозг, и вы будете лучше соображать.

➡ Разгадывайте кроссворды. Это занятие доставляет не только удовольствие, но и стимулирует

➡ Сократите потребление алкоголя и табака.

ЭКСТРА-ПРЕСС

Происхождение чайного гриба (в Японии его называют «комбуча»), столь популярного у наших бабушек и дедушек, до сих пор неясно. Согласно преданию, в Китае в период правления династии Цинь (221 г. до н.э.) гриб считали божественным. Ему приписывали способность даровать бессмертие и волшебную силу.

Спустя 200 лет напиток из чайного гриба стали применять как лекарство. Из Китая его путь лежал в Японию, а оттуда в Корею и Россию.

Что же это за волшебный гриб? Желеобразный гриб «комбуча» — смешанная культура из различных бактерий и дрожжевого грибка. Собственно говоря, это гриб ненастоящий: чайный гриб живет в питательном растворе из чая и сахара (или меда).

## Комбуча любит сладкое

Для приготовления чудо-напитка в глиняные горшки (можно в стеклянные банки) наливают 3-5 л теплого черного чая, добавляя 100-150 г сахара на каждый литр жидкости.

В теплый чай кладут гриб и в качестве закваски доливают чашку уже готового чайного гриба (чайного кваса, как его еще называют). В завершение горлышко завязывают марлей и ставят в темное помещение. Спустя 10-12 дней напиток готов.

Сегодня ученые выяснили: чудо-гриб способствует очищению организма от ядов и шлаков, укрепляет защитную систему организма, слывет ярко выраженным «киллером» вирусов, повышает физическую работоспособность человека.

Как написал немецкий журнал «Фюр Зи», один из жителей Мюнхена сделал следующее признание: «В течение семи месяцев я каждый день выпиваю минимум литр «комбучи». Мои седые волосы потемнели, кожа стала гладкой, я чувствую себя более энергичным. Поистине это — эликсир жизни».

## Вино из лимонника

Вырастила в саду лимонник и хочу попробовать сделать из ягод вино. Слышала, что оно полезно для здоровья. Подскажите рецепт.

Е. Иванова, г. Пугачев.

— Действительно, плоды лимонника обладают тонизирующим, иммуностимулирующим действием. В старину охотники Дальнего Востока, отправляясь в тайгу на промысел, брали с собой горсть сухих ягод лимонника. Пожует охотник ягоды и целый день не чувствует усталости.

При изготовлении вина из лимонника на 1 л сока с мякотью берут 400 г сахара. Бутыль закрывают пробкой из ваты, обвязывают марлей и ставят в теплое место. Через неделю часть сахара в результате сбраживания превращается в спирт. Вино сливают, в ягоды снова добавляют сахар. Так повторяют несколько раз.

Вино из лимонника очень полезно.

## Очистка организма (от тибетского ламы)

Взять рис (не шлифованный, округлый) столько столовых ложек, сколько вам лет. Помыть, засыпать в банку, залить холодной кипяченой водой, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Утром воду слить, взять столовую ложку с верхом риса, варить 3-4 минуты (без соли) и съесть натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис снова залить кипяченой водой и поставить в холодильник. И так — каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет метода в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую решетку. Замачивая зерно, а потом сливая воду, вместе с ней удаляем крахмал. На зернышках образуются ячейки.

Рисовая каша не переваривается в желудке и быстро попадает в двенадцатиперстную кишку. Здесь свободные ячейки втягивают в себя то, что мы называем шлаками. Таким образом очищается не только кишечник, но и весь организм.

Чтобы проверить, как идет этот процесс, можно вечером собрать в баночку мочу, а утром в ней увидеть «мусор» — кристаллики разной величины от черного до оранжевого цвета.



# ТВ - программа

## Понедельник

17 декабря  
ОРТ

Утренние  
профилактические работы.

15.00 Новости.  
15.15 Возможно все.  
15.35 Звездный час.  
16.00 "Остановка по требованию - 2". 2-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 С легким паром!  
19.00 Жди меня.  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.35 "Остановка по требованию - 2". 3-я серия.  
22.45 Независимое расследование.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 На футболе.  
0.30 Ночная смена.

## РТР

Утренние  
профилактические работы.

14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "FM и ребята". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Включайтесь!"  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Агентство НЛС".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Детектив "Пуаро Агаты Кристи. Убийство в Месопотамии".  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Дежурная часть.  
23.40 Худ. фильм "Торпедоносцы".

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 Криминал.

9.25 Служба спасения.  
10.25 Намедни.  
11.40 Куклы.  
12.25 "Полицейские". Сериал.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.30 Афиша.  
15.35, 18.40 Криминал.  
16.30 "Графиня Де Монсоро".  
17.30, 19.55 "Ростов-папа".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
21.05 Алчность.  
22.55 "Скорая помощь".  
0.05 Сегодня.  
0.25 "Чайка 2001". Номинанты.  
0.55 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 "Тихие страсти "Магдалены".  
9.50 Момент истины.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.

12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Будьте здоровы!  
16.30 Биг-Бум.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 К.Лучко о фильме "Лисички".  
17.45 Гражданка Италии.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 "Саломея". 1-я серия. Мелодрама.  
21.50 Особая папка.  
22.20 "Под надежной защитой". 1-я серия. Боевик.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Поэтический театр Романа Виктюка.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.25 "Авантюра". Комедия.  
11.20 "Женщина с характером". Сериал.  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Советы профессора Чайникова.

13.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.  
14.20 Самые громкие преступления XX века.  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.30, 19.45 "Улицы разбитых фонарей III".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 Тушите свет.  
21.55 Забытый полк.  
23.00 Грани.  
23.45 Соловьиная ночь.  
0.35 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Шкодливые пес".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сисси".  
9.00 "24".  
9.15 Метро.  
9.30 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
10.00 "Пока смерть не разлучит нас". Триллер.  
12.05 Параллели.  
13.00 "24".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Дальнобойщики".  
17.55 "Чертенки".

19.00 "24".  
19.25 НОвости.  
19.30 Два вопроса.  
20.00 "Футурама".  
20.30 "КРОКОДИЛ-2". Триллер.  
22.40 "Клетка". Сериал.  
0.00 "24".  
0.30 Телеспецназ.  
0.45 Телетузики.  
1.00 Футбольный курьер.

## ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Итальянский контракт". Музыкальный фильм.  
10.00 "Собор Парижской Богоматери". Экранизация романа.  
12.30 "Мелочевка". Комедия.  
14.30 Канал QR.  
14.50 Проекция "X".  
15.00 "Осторожно, бандиты!". Мелодрама.  
17.00 "Король воздуха". Семейная комедия.  
19.00 "Разборка в Бронксе". Боевик.  
21.00 "Горчица бьет в нос, или Он начинает сердиться". Комедия.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Осторожно, бандиты!". Мелодрама.

## Вторник

18 декабря  
ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 С легким паром!  
10.40 Кто хочет стать миллионером?  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Что? Где? Когда?  
13.20 В.Алентова и В.Меньшов в фильме "Время для размышлений".  
14.35 Дисней-клуб: "Любимчик".  
15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.35 Царь горы.  
16.00 "Остановка по требованию - 2". 3-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 "Ускоренная помощь".  
18.55 "Земля любви".  
19.00 "Остановка по требованию - 2". 4-я серия.  
19.30 "Остановка по требованию - 2". 5-я серия.  
19.55 "Остановка по требованию - 2". 6-я серия.  
20.00 "Остановка по требованию - 2". 7-я серия.  
20.30 "Остановка по требованию - 2". 8-я серия.  
20.55 "Остановка по требованию - 2". 9-я серия.  
21.00 "Остановка по требованию - 2". 10-я серия.  
21.30 "Остановка по требованию - 2". 11-я серия.  
21.55 "Остановка по требованию - 2". 12-я серия.  
22.00 "Остановка по требованию - 2". 13-я серия.  
22.30 "Остановка по требованию - 2". 14-я серия.  
22.55 "Остановка по требованию - 2". 15-я серия.  
23.00 "Остановка по требованию - 2". 16-я серия.  
23.30 "Остановка по требованию - 2". 17-я серия.  
23.55 "Остановка по требованию - 2". 18-я серия.  
0.00 "Остановка по требованию - 2". 19-я серия.  
0.30 "Остановка по требованию - 2". 20-я серия.

23.30 Ночное "Время".  
0.00 Хоккей. Международный турнир "Кубок "Балтики". Сборная России - сборная Финляндии.

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста".  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телетузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Дежурная часть.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 Сериал "Агентство НЛС".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.15 Мультфильм.  
12.30 Рядом с тобой.  
\*13.30 "КоМод".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Не за тридевять земель.  
\*18.10 Три желания.  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Агентство НЛС".

20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Марш Турецкого-2".  
22.40 "Откройте, милиция!"  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 Фильм "Секта".

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Скорая помощь".  
10.25 Алчность.  
11.10 Шоу Елены Степаненко.  
12.25 "Полицейские".  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.30 Афиша.  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.30 "Юрий Никулин... от первого лица". Док. фильм.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
19.50 "Ростов-папа".  
21.00 Алчность.  
22.55 "Скорая помощь".  
0.05 Сегодня.  
0.25 "Чайка 2001". Номинанты.  
0.55 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.05 Особая папка.  
10.40 Телемагазин.

11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 Ступеньки.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 В.Шалевич о фильме "Сказки Манхэттена".  
17.45 Я - мама.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 "Саломея". 2-я серия.  
22.25 "Под надежной защитой". 2-я серия.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 Забытый полк.  
10.25 Один день.  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".

ром".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Катастрофы недели.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".  
14.20 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.30, 19.45 "Улицы разбитых фонарей III".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.50 "Любовь и мафия". 1-я серия.  
23.00 Грани.  
23.45 Без протокола.  
0.35 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сисси".  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Футбольный курьер.  
10.00 "Крокодил-2". Триллер.  
12.30 Телемагазин.  
13.00 "24".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Клетка". Сериал.  
15.00 "Секретные материалы".  
17.55 "Чертенки".

19.00 "24".  
19.25 НОвости.  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Любимая марка.  
20.00 "Футурама".  
20.30 "Женские сплетни". Комедия.  
23.00 "Клетка". Сериал.  
0.00 "24".  
0.30 Телеспецназ.  
0.45 "Ребро Адама". Комедия.

## ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Неподдающиеся". Комедия.  
10.00 День рождения Юрия Никулина.  
12.30 "Разборка в Бронксе". Боевик.  
14.30 С благодарностью госпоже Любе.  
14.50 Проекция "X".  
15.00 "Итальянский контракт". Музыкальный фильм.  
16.30 "Собор Парижской Богоматери". Фильм.  
19.00 "Неподдающиеся". Комедия.  
21.00 "Деловые люди". Альманах киноновелл.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Горчица бьет в нос, или Он начинает сердиться". Комедия.

23.30 Ночное "Время".

ционная программа.

8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".

12.30 Просто звери.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".

19.25 НОвости.  
19.30 Гости в студии.



15.25 "Земля любви".  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Не за тридевять земель.  
\*18.10 Три желания.  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 "Разговор начистоту".  
19.00 "Агентство НЛС".

## Среда 19 декабря ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 "Ускоренная помощь".  
10.40 Слабое звено.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Лубянка. "Тайный агент с Востока".  
12.55 Ералаш.  
13.15 Комедия "Короли шуток".  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед - один ответ.  
15.35 100%.  
16.00 "Остановка по требованию - 2". 4-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Смехопанорама.  
19.00 "Земля любви". Сериал.  
20.00 Последний герой. "Анархия диктатуры".  
21.00 Время.  
21.35 "Остановка по требованию - 2". 5-я серия.  
22.45 Фильм П.Шеремета "Последний год империи". 1-я серия.

## Четверг 20 декабря ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 Смехопанорама.  
10.40 Кто хочет стать миллионером?  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 "Серебряный шар".  
12.55 Детектив "Мишень для дежурного". Дело 2001 года.  
13.25 А. Абдулов в комедии "Взлет и падение опасного человека".

15.25 "Диккий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 Не за тридевять земель.  
\*18.10 Три желания.  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 "Разговор начистоту".  
19.00 "Агентство НЛС".

23.30 Ночное "Время".  
0.00 Русский экстрим.  
0.30 Ночная смена.

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Мультфильмы.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Агентство НЛС". Сериал.  
10.50 Два рояля.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара". Сериал.  
12.15 Мультфильмы.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 "КоМод".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35 "Визит-music". "Агата Кристи".  
\*18.00 Спрос.  
\*18.30 "Губерния". Информа-

15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.35 КОАП.  
16.00 "Остановка по требованию - 2". 5-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сами с усами.  
19.00 "Земля любви". Сериал.  
20.00 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.35 "Остановка по требованию - 2". 6-я серия.  
22.45 Фильм П.Шеремета "Последний год империи". 2-я серия.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 Хоккей. Международный турнир "Кубок "Балтики". Сборная Швеции - сборная России.

## РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.

0.25 Чайка 2001". Номинанты.  
0.55 Гордон.  
ТВЦ  
6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.05 "Особая папка".  
10.40 Телемагазин.

ционная программа.  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Агентство НЛС". Сериал.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Сериал "Марш Турецкого-2".  
22.40 "Откройте, милиция!"  
23.00 Вести.  
\*23.30 Факты минувшего дня.  
23.45 "Алфизик Алферов". Док. фильм.  
0.40 Остросюжетный фильм "Обратный отсчет"

## НТВ

Утренние профилактические работы.  
14.00 Сегодня.  
14.20 "Девушка моей мечты". Музыкальная комедия.  
16.00 Сегодня.  
16.30 "Графиня Де Монсоро".  
17.35, 19.55 "Ростов-папа".  
18.40 Криминал.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
21.05 Алчность.  
22.55 "Скорая помощь".  
0.05 Сегодня.  
0.25 "Чайка 2001". Номинанты.  
0.55 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.

6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Открытая таможня.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Агентство НЛС". Сериал.  
10.05 Сам себе режиссер.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара". Сериал.  
12.15 Мультфильмы.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 Из первых уст.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Сериал.

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 Забытый полк.  
10.25 Один день.  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".

8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.10 Квадратные метры.  
10.25 "Три зятя". Мультфильм.  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.

## Профилактика.

18.00, 20.00, 0.00 События.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 "Саломея". 3-я серия.  
21.45 Секретные материалы.  
22.15 "Под надежной защитой". 3-я серия.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
9.25 "В нашу гавань заходили корабли...".  
10.25 Завтрак с Соловьевым.  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".  
12.10, 15.25 Телемагазин.

9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Футбольный курьер.  
10.00 "Крокодил-2". Триллер.  
12.30 Телемагазин.  
13.00 "24".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Клетка". Сериал.  
15.00 "Секретные материалы".  
17.55 "Чертенки".

12.30 Просто звери.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".  
14.20 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.30, 19.45 "Улицы разбитых фонарей III".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.45 "Любовь и мафия". 2-я серия.  
23.00 Грани.  
23.45 Без протокола.  
0.35 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Военная тайна.  
10.00 "Женские сплетни". Комедия.  
12.35 Телемагазин.  
13.00 "24".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Клетка". Сериал.  
15.00 "Баффи".  
17.55 "Чертенки".  
19.00 "24".

2.00 Горячая десятка.

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
9.00 "Скорая помощь".  
10.25 Алчность.  
11.10 Я и моя собака.  
12.25 "Полицейские". Сериал.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.30 Афиша.  
15.35, 18.40 Криминал.  
16.30 "Графиня де Монсоро". Сериал.  
17.30, 19.55 "Ростов-папа". Сериал.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
21.00 Внимание! Розыск!  
22.55 Совершенно секретно.  
0.00 Сегодня.  
0.20 "Чайка 2001". Номинанты.

10.55 Сбор парижской гоматери". Фильм.  
19.00 "Неподдающиеся". Комедия.  
21.00 "Деловые люди" Алеманах киноновелл.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Горчица бьет в нос, или Он начинает сердиться". Комедия.

19.25 НОвости.  
19.30 Гость в студии.  
19.45 Ювента-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Демоны войны". Боевик.  
22.40 "Клетка". Сериал.  
0.00 "24".  
0.30 Телеспецназ.  
0.45 "Почтальон всегда звонит дважды". Драма.

## ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Рыцарский роман". 1-я серия. Приключенческий фильм.  
9.30 "Жду и надеюсь". Героико-приключенческий фильм.  
12.30 "Девочки любят иначе". Драма.  
14.30 Канал QR.  
14.50 Проекция "X".  
15.00 "Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы". Пародия.  
17.00 "Делец". Худ. фильм.  
19.00 "Рыцарский роман". 1-я серия. Приключенческий фильм.  
20.00 "Жду и надеюсь". Героико-приключенческий фильм.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Делец". Худ. фильм.

0.50 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.05 Секретные материалы.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Экспо-новости.  
16.30 Команда на Марс.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 Л.Касаткина о фильме "Майские дни".  
17.45 Двойной портрет.  
19.00 Сериал.



19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 "Саломея". 4-я серия.  
21.45 Версты.  
22.25 "Под надежной защитой". 4-я серия.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.20 Ночной полет.  
0.55 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.

8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 Антология преступлений.  
10.10 Я знаю все!  
11.20 "Женщина с характером".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Сеть.  
13.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".  
14.20 Самые громкие преступления XX века.  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.

16.00 100 чудес света.  
17.30, 19.50 "Улицы разбитых фонарей III".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.35 Тушите свет.  
21.50 "Любовь и мафия". 3-я серия.  
23.00 Грани.  
23.45 Без протокола.  
0.35 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая

четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сисси".  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Несчастный случай.  
10.00 "Демоны войны". Боевик.  
12.30 Телемагазин.  
13.00 "24".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Клетка".  
15.00 "Баффи".  
17.55 "Чертенки".  
19.00 "24".  
19.25 НОвости.  
19.30 Геометрия красоты.

20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Пьющие кровь". Фильм ужасов.  
22.45 "Клетка".  
0.00 "24".  
0.30 Телеспецназ.  
0.45 "Сто ружей". Боевик.

### ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Рыцарский роман". 2-я серия.  
9.30 "Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы". Пародия.

11.30 "Лето Сэма". Худ. фильм.  
14.30 Канал QP.  
14.50 Проекция "X".  
15.45 "Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы". Пародия.  
17.00 "Медвежья шкура". Драма.  
19.00 "Рыцарский роман". 2-я серия.  
20.00 "Тайны Лос-Анджелеса". Детектив.  
23.00 Канал QP.  
23.30 "Девочки любят иначе". Драма.

## Пятница 21 декабря ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 Сами с усами.  
10.40 Слабое звено.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 "Серебряный шар". Марина Ладынина.  
12.50 Ералаш.  
13.00 Комедия "Ассоциация злоумышленников".  
15.00 Новости.  
15.15 Мультсеанс: "Заколдованный мальчик".  
16.00 "Остановка по требованию - 2". 6-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Документальный детектив.  
19.00 "Земля любви".  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.35 Ежегодная церемония вручения народной премии "Золотой граммофон".  
0.20 Ночное "Время".  
0.40 Хоккей. Международ- ный турнир "Кубок "Балтики". Сборная Финляндии - сбор-

ная Швеции. 2-й и 3-й пери- ды.

### РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селе- ста". Сериал.  
6.45 Православный кален- дарь.  
\*6.50 Факты минувшего дня.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
\*7.50 Пресс-релиз.  
8.15 Экспертиза РТР.  
8.30 Национальный доход.  
8.35 Тысяча и один день.  
\*8.50 Доброе утро, губерния!  
9.15 "Агентство НЛС".  
10.05 Новая "Старая кварти- ра".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.15 Мультфильмы.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 "Очечник". Программа для пожилых и не только.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Новости.  
\*17.35  
\*17.45 На концерте Маргари- ты Алавердян.  
\*18.30 "Губерния".  
\*18.50 Разговор начистоту.  
19.00 "Агентство НЛС".  
20.00 Вести.

\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Сериал "Марш Турец- кого-2".  
22.45 А.Лазарев-мл., М.Го- лубкина и Э.Виторган в фильме "Афера".  
0.35 Остросюжетный фильм "Криминальные любовники".

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.50 Большие деньги.  
9.00 "Скорая помощь".  
10.25 Своя игра.  
11.10 Внимание! Розыск!  
12.25 "Полицейские".  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.25 Продолжение следует...  
15.30 Афиша.  
15.35, 18.40 Криминал.  
16.25 Профессия — репор- тер.  
17.05 "Убийство в Саншайн- Менор". Психологический детектив.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Свобода слова.  
21.10 Криминальная Россия.  
22.50 "Избыточная сила-2". Боевик.  
0.45 Пепси-чарт.  
1.25 Кома.

### ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магда- лены".  
10.05 "За нас, за вас, за газ!"

Док.фильм.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.15 Уроки русского.  
12.30 "Мелочи жизни".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Путь к себе.  
16.30 Универсальный бой. Чемпионат мира.  
17.00, 20.00, 0.10 События.  
17.15 Е.Жариков о фильме "Индийская гробница".  
17.45 Горько!  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 "Саломея". 5-я серия.  
21.45 "Под надежной защи- той". 5-я серия.  
22.45 Детектив-шоу.  
23.25 Времечко.  
23.55 Петровка, 38.  
0.30 Русский век.  
1.10 "Театр смерти". Фильм ужасов.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.40 Тушите свет.  
8.50 Назло.  
9.25 Дачники.  
10.15 Мое кино.  
11.20 "Женщина с характе- ром".

12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Вы очевидец.  
13.00, 15.00, 17.00 Сейчас.  
13.20 "Детектив Нэш Брид- жес".  
14.20 "Самые громкие пре- ступления XX века".  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.30, 19.45 "Улицы разбитых фонарей III".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00 Сейчас.  
21.00 Глас народа.  
22.10 "Любовь и мафия". 4-я серия.  
23.30 Грани.  
0.00 Свидетели века.  
0.20 Д.Уолш, Айс Ти и Э.Эле- ниак в боевике "Последний круиз".  
2.10 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Икс-мен".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.00 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.30 "Принцесса Сиси".  
9.00 "24".  
9.15 Телеспецназ.  
9.30 Свет и тень.  
9.45 1/52  
10.00 "Пьющие кровь". Ужасы.  
12.30 Телемагазин.  
13.00 "24".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Клетка".

15.00 "Симулятор".  
17.55 "Чертенки".  
19.00 "24".  
19.25 НОвости  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Ювента-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Голливудская мельни- ца". Комедия.  
22.45 "Секретные материалы".  
23.50 "Диалог со всем ми- ром". "Снежный дух Алтая". Док. фильм.  
0.30 Метро.  
0.45 "Угорь". Драма.

### ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Рыцарский роман". 3-я серия.  
9.30 "Клуб самоубийц, или Приключения титулованной особы". Пародия.  
11.30 "Умница Уилл Хан- тинг". Драма.  
14.30 Канал QP.  
14.50 Проекция "X".  
15.00 "Медвежья шкура". Драма.  
17.00 "Американка". Исто- рия юношеской любви.  
19.00 "Рыцарский роман". 3- я серия.  
20.00 "Лето Сэма". Худ. фильм.  
23.00 Канал QP.  
23.30 "За что мне это?". Ко- медия.

## Суббота 22 декабря ОРТ

6.55 Комедия "По семей- ным обстоятельствам". 1- я серия.  
9.05 Новости.  
8.10 Мультсеанс: "Волки и пчелы".

истории" в концерте Миха- ила Евдокимова.  
18.00 Вечерние новости.  
19.00 Кто хочет стать мил- лионером?  
20.00 Последний герой. "Но- вые вожди".  
21.00 Время.  
21.30 Что? Где? Когда?  
22.40 Ш.Коннери в боевике "Восходящее солнце".  
1.00 Р. де Ниро в фильме "Баттл"

\*16.55 Бюджет 2002: сара- товский расклад.  
\*17.25 Смешанный жанр.  
18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаги.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 А.Шварценеггер, Д.Клуни, У.Турман и А.Силь- верстоун в фантастичес- ком фильме "Бэтмен и Ро- бин".  
23.25 Худ. фильм "Народ"

17.20 Шоу Елены Степанен- ко.  
18.15 "Осенние соблазны". Комедия.  
19.50 "Враг моего врага". Боевик.  
22.35 "Уберечь до понедель- ника". Комедия.  
0.55 Цвет ночи.

### ТВЦ

8.05 Отчего, почему?  
9.45 Как вам это нравится?!

1.15 "Мстителю". Вестерн.  
**ТВ-6**  
7.15 Дорожный патруль.  
7.30 "Американская мечта". Биографическая лента.  
9.10 "Улицы разбитых фона- рей III".  
10.05 Я знаю все!  
11.00, 15.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.10 "Неоконченная по- весть". Мелодрама.  
14.10 "Самые громкие пре- ступления XX века".

8.30 "Инспектор Гаджет".  
9.00 "Диплодоки".  
9.30 "Футурама".  
10.30 "Баффи".  
11.30 "Голливудская мель- ница". Комедия.  
13.50 Черный ящик.  
14.30 "Ищите женщину" 1- я серия.  
16.25 Несчастный случай.  
17.00 "Человек-паук".  
17.50 "Дальнобойщики".  
19.00 "24".



0.55 Комедия "По семейным обстоятельствам". 1-я серия.  
 8.00 Новости.  
 8.10 Мультсериал: "Волк и теленок", "Жил-был пес".  
 8.30 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.  
 8.45 Зов джунглей.  
 9.10 Играй, гармонь любимая!  
 9.50 Библиомания.  
 10.00 Новости.  
 10.10 Смехопанорама.  
 10.45 Сmaak.  
 11.05 40 лет шутя. КВН.  
 12.00 Тайны забытых побед. "Буря". Приказано уничтожить!  
 12.30 Хоккей. Международный турнир "Кубок "Балтики". Сборная России - сборная Чехии.  
 15.00 Новости.  
 15.10 Дисней-клуб: "Черный плащ".  
 15.35 Остросюжетный фильм "Случай в квадрате 36-80".  
 17.00 Ералаш.  
 17.05, 18.15 "Деревенские

вые вожди".  
 21.00 Время.  
 21.30 Что? Где? Когда?  
 22.40 Ш.Коннери в боевике "Восходящее солнце".  
 1.00 Р. де Ниро в фильме "Стенли и Айрис".

## РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.  
 7.05 "Повелитель зверей". Сериал.  
 8.00 Папа, мама, я — спортивная семья.  
 8.45 Телепузики.  
 9.10 Золотой ключ.  
 9.30 Здоровье и жизнь.  
 10.00 Почта РТР.  
 10.30 Доброе утро, страна!  
 11.10 Сто к одному.  
 12.00 Рядом с тобой.  
 12.55 Сериал "Тайный агент".  
 14.00 Вести.  
 14.20 Н.Рыбников в фильме "Весна на Заречной улице".  
 \*16.00 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.  
 \*16.30 Секундомер.  
 \*16.45 Воробей.

20.25 Зеркало.  
 21.00 А.Шварценеггер, Д.Клуни, У.Турман и А.Сильверстоун в фантастическом фильме "Бэтмен и Робин".  
 23.25 Худ. фильм "Народ против Ларри Флинта".

## НТВ

6.40 "Убийство в Саншайн-Менор". Психологический детектив.  
 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
 8.15 Улица Сезам.  
 8.40 Мультфильм.  
 8.50 Большие родители.  
 9.25 Без рецепта.  
 10.15 Криминал.  
 10.50 Женский взгляд.  
 11.20 Квартирный вопрос.  
 12.20 Профессия — репортер.  
 12.45 "Кольцо из Амстердама". Остросюжетный фильм.  
 14.30 Путешествия натуралиста.  
 15.00 Своя игра.  
 16.00, 22.00 Сегодня.  
 16.25 Продолжение следует.

22.35 "Уберечь до понедельника". Комедия.  
 0.55 Цвет ночи.

## ТВЦ

8.05 Отчего, почему?  
 9.45 Как вам это нравится?  
 10.15 Наш сад.  
 10.30 К Дню энергетика.  
 11.00, 14.00 События.  
 11.15 Городское собрание.  
 11.55 "Снегурочка". Фильм-сказка.  
 13.25 Мультфильм.  
 13.40 Денежный вопрос.  
 14.15 Мемуары XX века. "Загадка политбюро".  
 14.55 "Жюли Леско".  
 16.40 Магия.  
 17.20 Антимония.  
 19.00 "Когда любовь убивает". Сериал.  
 20.00 Постскриптум.  
 20.55 "Обезьяна зимой". Комедия.  
 23.05 События.  
 23.15 ХОРОШО, Быков.  
 23.30 Мода non-stop.  
 0.05 Поздний ужин.  
 0.20 "Звездный экспресс". Данс-шоу.

9.10 Улицы разбитых фонарей III".  
 10.05 Я знаю все!  
 11.00, 15.00 Сейчас.  
 11.30 Просто звери.  
 12.10 "Неоконченная повесть". Мелодрама.  
 14.10 "Самые громкие преступления XX века".  
 14.35 Дорожный патруль.  
 15.30 Сеть.  
 16.10 Антология преступлений.  
 17.05 Дачники.  
 17.55 Обратный отсчет.  
 19.00, 21.00 Сейчас.  
 19.50 Без галстука.  
 20.30 "Улицы разбитых фонарей III".  
 21.45 Итого.  
 22.15 Н.Волков, А.Абдулов, В.Давыдов в детективе "Сицилианская защита".  
 0.05 "Открытые небеса-2001".  
 1.05 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00 Музыкальный канал.  
 8.00 Параллели.  
 8.15 В гостях у Тофика.

13.50 Черный ящик.  
 14.30 "Ищите женщину". 1-я серия.  
 16.25 Несчастный случай.  
 17.00 "Человек-паук".  
 17.50 "Дальнобойщики".  
 19.30 "Драка в Бэттл-Крик". Боевик.  
 21.45 "Осень в Нью-Йорке". Мелодрама.  
 0.10 "Симулятор". Сериал.

## ТВ-3

8.30 "Лев Гурыч Синичкин". Водевиль.  
 10.00 "Любовь солдата". Мелодрама.  
 12.30 "Американка". Мелодрама.  
 14.30 Третий глаз.  
 14.50 Проекция "X".  
 15.00 "В западне". Боевик.  
 17.00 "За что мне это?". Комедия.  
 19.00 "База-2". Боевик.  
 21.00 "Мутанты". Триллер.  
 22.55 Встреча с ясновидящей Галиной Вишневской.  
 23.05 Третий глаз.  
 23.30 "В западне". Боевик.

## Воскресенье 23 декабря ОРТ

6.50 "По семейным обстоятельствам". 2-я серия.  
 8.00 Новости.  
 8.10 Служу России!  
 8.35 Дисней-клуб: "Детеныши джунглей".  
 9.05 Утренняя звезда.  
 9.50 Библиомания.  
 10.00 Новости.  
 10.10 Непутевые заметки.  
 10.30 Пока все дома.  
 11.05 Спасатели. Экстренный вызов.  
 11.35 Клуб путешественников.  
 12.15 Детектив "Тайны отца Даулинга".  
 13.10 Ералаш.  
 13.15 Кумиры. Испытание славой.  
 13.50 Умницы и умники.  
 14.15 Сокровища Кремля.  
 14.30 Дисней-клуб: "Черный плащ".  
 15.00 Новости.  
 15.15 Л.Дуров в детективе "За все надо платить".  
 16.30 "Без лица". Спецрепортаж.

16.50 Живая природа. "Прогулки с динозаврами", "Правда о хищниках".  
 18.00 Вечерние новости.  
 18.20 Ералаш.  
 18.25 П.Ришар и Ж.Депардь в комедии "Папаши".  
 20.15 Б.Уиллис в фильме "Шакал".  
 22.30 Времена.  
 23.45 Сериал "Секретные материалы".  
 0.40 Триллер "Буйство".

## РТР

6.40 Л.Хитяева в фильме "Евдокия".  
 8.25 Телепузики.  
 8.50 Русское лото.  
 9.40 ТВ Бинго шоу.  
 10.20 Доброе утро, страна!  
 11.00 Сам себе режиссер.  
 11.55 Городок.  
 12.35 Федерация.  
 13.10 Парламентский час.  
 14.00 Вести.  
 14.20 Диалоги о животных.  
 15.25 Вокруг света.  
 16.35 "Том и Джерри".  
 17.05 "Комиссар Рекс".  
 18.10 ТВ Бинго новости.  
 18.15 Аншлаг.  
 19.20 Городок.  
 20.00 Вести недели.  
 20.55 Б.Уиллис и С.Д.Паркер

в остросюжетном фильме "На расстоянии удара".  
 23.00 "Твин Пикс". Сериал.  
 0.05 Спорт за неделю.

## НТВ

6.25 "Враг моего врага". Боевик.  
 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
 8.15 Улица Сезам.  
 8.35 Мультфильм.  
 8.45 Пепси-чарт.  
 9.25 Ох, уж эти дети!  
 10.15 Вкусные истории.  
 10.35 Шоу Елены Степаненко.  
 11.25 Криминальная Россия.  
 12.20 "Жандарм в Нью-Йорке". Комедия.  
 14.25 Служба спасения.  
 15.00 Своя игра.  
 16.00 Сегодня.  
 16.20 Профессия — репортер.  
 16.45 Я и моя собака.  
 17.35 Женский взгляд.  
 18.10 Очная ставка.  
 18.45 "Специалист". Боевик.  
 21.00 Намедни.  
 22.15 Куклы.  
 22.30 "Шпионы как мы". Комедия.  
 0.40 Журнал Лиги чемпионов.

## ТВЦ

8.00 Отчего, почему?

9.45 Полевая почта.  
 10.15 Лакомый кусочек.  
 10.30 Мультфильмы.  
 11.00 Московская неделя.  
 11.25 Деловая лихорадка.  
 11.40 "Уик-энд с убийцей". Иронический детектив.  
 13.05 "Танюша, Тявка, Топ и Нюша". Мультфильм.  
 13.25 Приглашает Борис Ноткин.  
 14.00 События.  
 14.15 "Мир красоты". VIII Международный фестиваль.  
 14.55 21 кабинет.  
 16.25 "Комиссар Наварро".  
 18.10 Слушается дело.  
 19.00 "Когда любовь убивает". 4-я серия.  
 20.00 Момент истины.  
 20.55 "Забытая мелодия для флейты". Сатирическая трагикомедия.  
 23.25 События.  
 23.35 Спортивный экспресс.  
 0.10 Деликатесы.  
 0.35 Золотая рыбка.  
 1.35 "Разбойники. Глава VII". Историческая фантазмагория.

## ТВ-6

7.10 Дорожный патруль.  
 7.25 "Сицилианская защита".

Детектив.  
 8.55 "Улицы разбитых фонарей III".  
 9.55 STAR Старт.  
 10.30 Советы профессора Чайникова.  
 11.00 Сейчас.  
 11.25 Завтрак с Соловьевым.  
 12.00 "Единожды солгав". Драма.  
 13.50 Мое кино.  
 14.30 Телемагазин.  
 14.40 Дорожный патруль.  
 15.00 Сейчас.  
 15.25 Катастрофы недели.  
 16.00 В нашу гавань заходили корабли.  
 17.10 За гранью возможно-го.  
 17.55 Обратный отсчет.  
 19.00 Итоги.  
 20.30 "Черный ворон". Мистический сериал. 1-я серия.  
 21.45 Земля - воздух.  
 23.20 "Пять чувств". Драма.  
 1.20 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00 Музыкальный канал.  
 8.00 1/52  
 8.15 В гостях у Тофика.  
 8.30 "Инспектор Гаджет".  
 9.00 "Диплодоки".  
 9.30 "Симпсоны".  
 10.30 "Баффи".

11.30 "Драка в Бэттл-Крик". Боевик.  
 13.50 Военная тайна.  
 14.30 "Ищите женщину". 2-я серия.  
 16.20 Белый попугай.  
 17.00 "Человек-паук".  
 17.50 "Дальнобойщики".  
 19.00 Любимая марка.  
 19.15 Два вопроса.  
 19.30 "Ниагара". Триллер.  
 21.40 Телетпузики.  
 21.55 "Талантливый мистер Рипли". Триллер.  
 0.55 Ближний круг.

## ТВ-3

8.00 Жизнь в слове.  
 8.30 Прикосновение.  
 9.30 "База-2". Боевик.  
 11.30 "Слуги дьявола". Худ. фильм.  
 13.00 "Постовой на перекрестке". Драма.  
 15.30 "Атака на "Октябрь-фест". Боевик.  
 17.30 С благодарностью госпоже Любе.  
 18.00 Прикосновение.  
 19.00 Худ. фильм "Лев Гурыч Синичкин".  
 20.30 "Любовь солдата". Мелодрама.  
 23.00 Непознанное.  
 23.30 "Мутанты". Триллер.



# САЛОН «БАЛАКОВОЧКА»

## Астрология

С древности считалось, что растительный мир тесно связан с небесными светилами, и каждый знак зодиака имеет свое, только ему присущее растение. Обладая определенными свойствами, эти цветы, травы и кустарники вместе с нами «идут по жизни».

Растения Козерога сопутствуют успеху в работе и укреплению здоровья. Они имеют прямой крепкий стебель, а в придачу к нему — шипы и колючки. Козерог нетороплив, таковы же и его «зеленые» собратья: растут очень медленно. К ним относятся драцена деремская и душистая, «живые камни» — аргиродерма, конофитум и лапидария, лавр благородный, пальмы веерные, различные виды фикусов, юкка слоновая, хвойные растения.

Если у вас застопорилось решение какой-то проблемы, пообщайтесь с растениями Водолея. Они редки и необычны, а потому помогут по-новому взглянуть на окружающий мир и найти неординарное решение. Это абутилон (комнатный клен) гибридный и полосатый, драцена Годсефа, крестовик Роули, маранта трехцветная, молочай, ятрофа подагрическая.

А вот растения Рыб способствуют духовному развитию. Им покровительствует Венера, и поэтому многие из них обладают красивыми цветами и чарующим ароматом. Среди них — бриофиллум, душистые герани, бовивия выющая (морской огурец), асцениум гнездовой, толстянка плаунолистная, орхидея, ампельные фикусы.

Люди, стремящиеся к успешной карьере и утверждению собственного «я», обязательно должны завести в своем доме растения Овна. Они обычно длинные и колючие, в основном красного, оранжевого, бордового и розового цветов. Это азалия индийская и японская, королевская бегония, герань садовая, гранат карликовый.

Растения Тельца помогают в ситуациях, связанных с приобретением материальных благ, физической силой и здоровьем. С этим есть проблемы? Окружите себя бегонией декоративноцветущей, глоссиной прекрасной, кампанулой Глоксфельда и Маннинна, различными видами примул, цикламеном персидским, фиалкой узамбарской.

Если вы хотите преуспеть в учебе, а также иметь мно-

## Модная деталь

Для модниц в этом сезоне придумана новая деталь в макияже — украшение век цветными бусинами или бисером, которые аккуратно приклеиваются по краю верхних век.

## ДЛЯ КОМНАТНЫХ

го друзей и знакомых, приобретите растения Близнецов. Для них характерны пышная листва, узкие или мелкие листья, среди них много вьющихся растений. К знаку Близнецов относятся аспарагусы, пальма перистая, папоротники, плющи, традесканции.

Гармонию в семейных отношениях и счастье принесут растения Рака — насыщенные влагой, с мясистыми сочными стеблями или листьями, требующие обильного увлажнения. Среди них агав американская нитеносная, алоэ древовидное, каланхоэ бехарское, молодило паутинистое и кровельное, очиток Адольфа и красноокрашенный, фуксия гибридная.



Успехам в любви и творчестве помогают растения Льва. Они, как правило, требовательны к условиям содержания и нуждаются в хорошем освещении. Кстати, растения этого знака хорошо энергетически очищают помещение, повышают эмоциональный и физический тонус их владельца. Это амарантус хвостатый (щирца), бальзамины, камеллия японская, герань царская, роза китайская.

Растения Девы развивают интеллект и тоже сохраняют здоровье. У них, как правило, гибкий стебель. К ним относятся драцена отогнутая, монстера, делициоза, филодендроны.

Вы хотите установить с людьми прочные партнерские отношения? Развить у себя тонкий эстетический вкус? Тогда разводите растения Весов, которые имеют красивые цветы и плоды, крепкие прямые стебли. Это азалия индийская (белая), гелиотроп гибридный, декабрист,

## Секреты макияжа

## Какая кисточка лучше?

Какой кисточкой лучше пользоваться для макияжа — натуральной или искусственной?

Натуральные и искусственные кисточки различаются по степени жесткости и предназначены для разных операций. Натуральные делают из шерсти белки, пони или козы — это кисточки средней жесткости. Однако слишком мягкие кисточки считаются непригодными — ими практически невозможно напудрить лицо. Кисточки плохо цепляют пудру, причем, пудра быстро осыпается. Кисточками из синтетических материалов хорошо делать последний штрих, полировать напудренную кожу.

Для макияжа губ рекомендуют покупать кисточки из синтетики. Накладывать помаду ими удобнее. К тому же, синтетические кисточки более долговечны.

## растений

гортензия крупнолистная, лилия, перец стручковый, хризантемы.

Растения Скорпиона позволяют развить необычные таланты — ясновидение, ясновыслушивание, способность чувствовать и воспринимать тонкий невидимый мир. Все, кто интересуется и занимается магией, могут завести у себя дома алоэ колпачковидное, драцену дракон (драконово дерево), дурман белоснежный, гинуру плетеносную (крокодильчик), горноколосник колючий, кактусы пустынные, олеандр обыкновенный.

Если вы мечтаете много путешествовать, а также развить в себе высокую духовность и мудрость, самое время приобрести растения Стрельца. Это бонсай комнатные, пальмы тростниковидные, сансевиерия трехполосная («тещин язык»), комнатный виноград, фикус священный (религиозный), шеффлера лучистая («дерево-зонтик»), различные виды цитрусовых.

Екатерина Докашева (РР)



приобретением материальных благ, физической силой и здоровьем. С этим есть проблемы? Окружите себя бегом, декоративноцветущей, глоксинией прекрасной, ка-  
*палло* Блюсфельда и Мангина, различными видами при-  
мул, цикламеном персидским, фиалкой узамбарской.

Если вы хотите преуспеть в учебе, а также иметь мно-

отогнутая, монстера, делициоза, филодендроны.

Вы хотите установить с людьми прочные партнерские отношения? Развить у себя тонкий эстетический вкус? Тогда разводите растения Весов, которые имеют краси-  
вые цветы и плоды, крепкие прямые стебли. Это азалия  
индийская (белая), геллотроп гибридный, декабрист,

мя приобрести растения Стрельца. Это бонсаи комнат-  
ные, пальмы тростниковидные, сансевиерия трех-  
полосная («тещин язык»), комнатный виноград, фикус  
священный (религиозный), шефлера лучелистная  
(«дерево-зонтик»), различные виды цитрусовых.

Екатерина Докашева («РГ»).

# Остерегайтесь серого автомобиля!

**Мы гордо садимся в собственный автомобиль и совсем не задумываемся о том, почему нам нравится машина именно такого цвета. Но «железный друг» может рас-  
сказать кое-что о характере его владельца.**

Машину белую и кремовую выбирают трезвые и сте-  
пенные люди. Теперь их очень мало. За автомобилем  
они ухаживают, как за невестой.

Желтый цвет выбирают не напрасно. Это цвет кар-  
мический, или судьбоносный. Как правило, желтую ма-  
шину обязательно ждет на дороге предназначенное ро-  
ком. Вероятно, чувствуя это, водители чаще других пре-  
вышают скорость, подрезают других на дороге, обгоня-  
ют не по правилам, что в кон-  
це концов заканчивается  
вмятиной в машине или  
собственном боку.

Коричневый автомо-  
биль выбирают большие  
грешники и приличные  
эгоисты. В них много не-  
изжитых качеств, главные из  
которых — себялюбие и себеслужение.

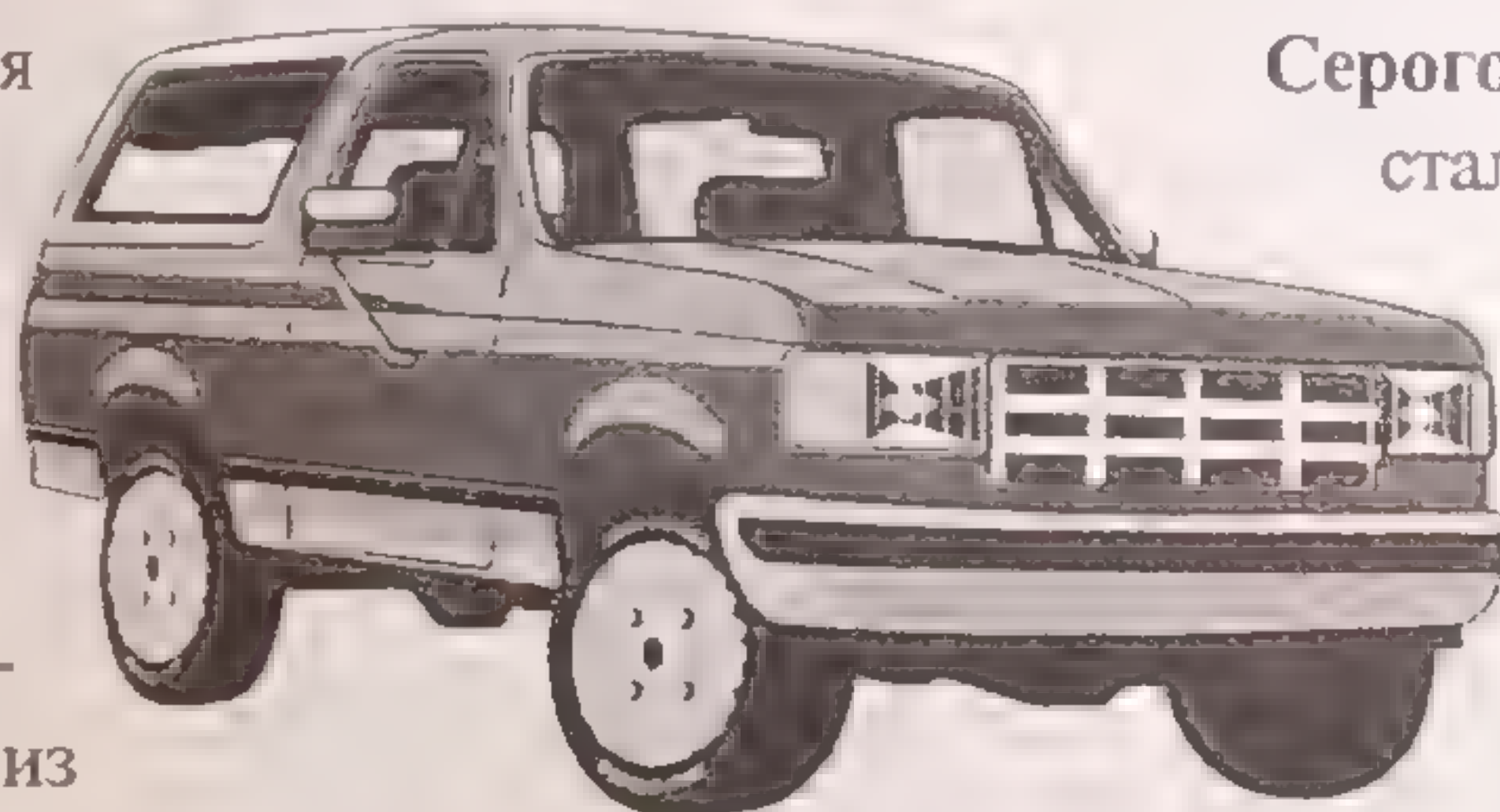
Они обожают романтические приключения, любовница  
в машине нравится им больше, чем в ресторане. К тому  
же они без зазрения совести садятся за руль после рюм-  
ки.

Водители светло-синих и голубых машин никогда не  
теряют головы, даже если рядом — сама Мэрилин Мон-  
ро. Они всегда думают о деньгах, финансах, сделках и  
операциях, которые сулят выгоду делу. На дороге они не  
«выкальваются», ездят аккуратно, потому что бережли-  
вы, и всегда окажут помощь другим.

Машины сливового и фиолетового цвета выбирают  
кто любит показать себя и машину. В жизни это

преуспевающие люди, но занятые земным, заматериа-  
лизованные. Водят лихо, но аккуратно.

Зеленую машину всегда выберет человек, стре-  
мящийся к синтезу. Он помнит о чужой безопасности,  
всегда соблюдает скорость, за что ему и достается, пото-  
му что лихачи врезаются в него сзади. Водители зеленых  
машин — как отличники в классе: почетные, но одино-  
кие. Как правило, гаишники редко задерживают такие  
машины.



Серого цвета остерегайтесь. Как правило, водители  
стальных, перламутровых машин — люди с двой-  
ным дном. Вполне респектабельные с виду,  
они больше других стараются прощмыгнуть  
в щель и обогнать по встречной полосе.

Черный лимузин — начальственный.  
Любят этот торжественный цвет многие.  
Манера вождения черных автомобилей вы-  
сокомерная: «У нас все схвачено, за все заплаче-  
но».

Можете не сомневаться, что это так. У таких водите-  
лей редко отбирают права, потому что в высших кабине-  
тах всюду свои люди. Останавливает их только светофор.  
На правила они плевали.

Машину красного цвета всегда выбирают гордецы,  
хотя ни за что не признаются в этом. Как правило, это  
доминирующие личности, всегда подавляющие тех, кто  
рядом. Подминающие под себя авторитеты годами, со-  
стоянием, умом. Красные машины больше других нару-  
шают правила дорожного движения, потому что путают  
обычный руль со штурвалом самолета. Потому и платят  
больше всего штрафов на дороге.

## Калейдоскоп

### Удивительная верность

В Индии во время совершения похоронного обряда  
50-летний муж покойной бросился в погребальный кос-  
тер. Он был отправлен в больницу, где скончался от тяже-  
лых ожогов.

Газета Pragativadi сообщает, что Санатан Моханти,  
уроженец города Кансаргода, не имел детей и был край-  
не подавлен смертью жены, что и привело его к само-  
убийству.

Это первый случай подобного рода, когда само-  
сожжение совершает мужчина. В индуизме есть анало-  
гичная традиция для вдов, которые сгорают заживо на  
погребальном костре мужа. Этот ритуал под названием  
Саги был запрещен в 1929 году, однако в отдельных случаях  
такая практика наблюдалась еще в 90-х годах. Однако не  
зарегистрировано еще ни одного случая, когда само-  
сожжение совершал бы муж умершей.

### Тысяча лет тюрьмы

Суд присяжных в Оклахоме приговорил 44-летнего  
мужчину к 1050 годам тюрьмы за «зверство на дороге»: он  
намеренно сбил женщину и проехал 200 метров, во-  
лоча ее за собой. Обвиняемый, Кейт Джонс, получил 750  
лет за преднамеренное нанесение тяжких телесных по-  
вреждений Вивьен Уильяме. «Она получила ужасные  
ранения. Это были самые страшные улики, которые я  
когда-либо видела», — рассказала судья округа, которая  
председательствовала на суде по делу Джонса. Кроме  
того, Джонс получил два срока по 150 лет за поврежде-  
ние нескольких машин, три вооруженных нападения и  
попытку убийства.



# КАЛЕНДАРЬ 2002

Январь

Пн		7	14	21	28
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

Февраль

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	
Сб	2	9	16	23	
Вс	3	10	17	24	

Март

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	31

Апрель

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	

Май

Пн		6	13	20	27
Вт		7	14	21	28
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

Июнь

Пн		3	10	17	24
Вт		4	11	18	25
Ср		5	12	19	26
Чт		6	13	20	27
Пт		7	14	21	28
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	30

Июль

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	31
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Вс	7	14	21	28	



Август

Пн		5	12	19	26
Вт		6	13	20	27
Ср		7	14	21	28
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	31
Вс	4	11	18	25	

Сентябрь

Пн		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	
Ср		4	11	18	25	

Октябрь

Пн		7	14	21	28
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30

Ноябрь

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27

Декабрь

Пн		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	31
Ср		4	11	18	25	



## Сентябрь

Пн		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	
Ср		4	11	18	25	
Чт		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	
Сб		7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29	

## Октябрь

Пн		7	14	21	28
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

## Ноябрь

Пн		4	11	18	25
Вт		5	12	19	26
Ср		6	13	20	27
Чт		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Вс	3	10	17	24	

## Декабрь

Пн		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	31
Ср		4	11	18	25	
Чт		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	
Сб		7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29	

# Православные праздники и особые дни в 2002 году

## ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

- 7 февраля** - Рождество Христово  
**14 января** - Обрезание Господне  
**19 января** - Богоявление Господне (Крещение)  
**15 февраля** - Сретение Господне  
**7 апреля** - Благовещение Пресвятой Богородицы  
**28 апреля** - Вербное Воскресение. Вход Господень в Иерусалим  
**5 мая** - **ПАСХА ХРИСТОВА**  
**21.05, 9.10** - Ап. и ев. Иоанна Богослова  
**13 июня** - Вознесение Господне  
**23 июня** - День Святой Троицы  
**24 июня** - День Святого Духа  
**7 июля** - Рождение Иоанна Предтечи  
**12 июля** - Свв. Первоверховных апп. Петра и Павла  
**19 августа** - Преображение Господне  
**28 августа** - Успение Пресвятой Богородицы  
**11 сентября** - Усекновение главы Иоанна Предтечи  
**21 сентября** - Рождение Пресвятой Богородицы  
**27 сентября** - Воздвижение Креста Господня  
**14 октября** - Покров Пресвятой Богородицы

- 4 декабря** - Введение во Храм Пресвятой Богородицы

## МНОГОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

- 18.03-4.05** - Великий пост  
**1.07-11.07** - Петров пост  
**14.08-27.08** - Успенский пост  
**28.11-6.01** - Рождественский пост

## ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

Среда и пятница в течение всего года, за исключением сплошных седмиц и Святков

- 18 января** - Крещенский сочельник  
**11 сентября** - Усекновение главы Иоанна Предтечи  
**27 сентября** - Воздвижение Креста Господня

## СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

- 7.01-18.01** - Святки  
**25.02-2.03** - Мытаря и Фарисея  
**11.03-17.03** - Сырная (масленица)  
**29.04-4.05** - Страстная седмица  
**5.05-11.05** - Пасхальная  
**24.06-30.06** - Троицкая

## О ТРАПЕЗЕ

По церковному Уставу, в праздники Рож-

дства Христова и Богоявления, случившиеся в среду и пятницу, поста нет.

В Рождественский и Крещенский сочельники, в праздник Воздвижения Креста Господня и Усекновения главы Иоанна Предтечи разрешается растительное масло.

В праздники Рождения Иоанна Предтечи, Иоанна Богослова, апостолов Петра и Павла, Сретения, Преображения Господня, Успения, Рождества, Покрова и Введения во храм Пресвятой Богородицы, случающиеся в постные дни, а также в среду и пятницу в период от Пасхи до Троицы разрешается рыба.

## ДНИ ОСОБОГО ПОМИНОВАНИЯ УСОПШИХ

- 10 февраля** - Поминовение всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову  
**9 марта** - Суббота мясопустная  
**30 марта, 13 апреля** - Субботы 2-й и 4-й седмицы Великого поста  
**14 мая** - Радоница  
**9 мая** - Поминовение усопших воинов  
**22 июня** - Троицкая родительская суббота  
**2 ноября** - Суббота Дмитриевская



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Кроссворд № 166

### По горизонтали:

5. Государство в Центральной Европе. 6. Американский президент. 9. Состояние скорби по умершему. 10. Учреждение, хранящее документы. 12. Малый повествовательный жанр сатирического характера. 13. Сторона многогранника. 14. Глубокая крутосклонная рывина. 17. Верхние дыхательные пути у человека. 18. Мужское имя. 20. Помост для выступления артистов. 22. Куколка, личинка. 27. Правый приток Вятки. 28. Равный результат в спортивном поединке. 29. Приступы удушья при поражении бронхов. 32. Сумма совершенных всяким живым существом поступков. 33. Недоедание, отсутствие жизненно важных компонентов в рационе питания. 34. Член правительства. 35. Небольшая христианская культовая постройка.

### По вертикали:

1. Военское звание в вооруженных силах. 2. Грузопассажирский легковой автомобиль. 3. Дерево семейства березовых. 4. Падение воды в реке с уступа. 7. Письменное предписание, распоряжение. 8. Сооружение, которым преграждают течение воды. 9. Бальный танец. 11. Военское подразделение. 15. Конторский служащий. 16. В греческой мифологии муза, покровительница комедии. 19. Военское звание в военно-морском флоте. 21. Оксид железа, используется в лакокрасочных материалах. 23. Внешняя, передняя часть здания. 24. Государственный орган для охраны правопорядка. 25. Метель. 26. Молочный продукт. 30. Город в центре Италии. 31. Имя бога в одной из религий.

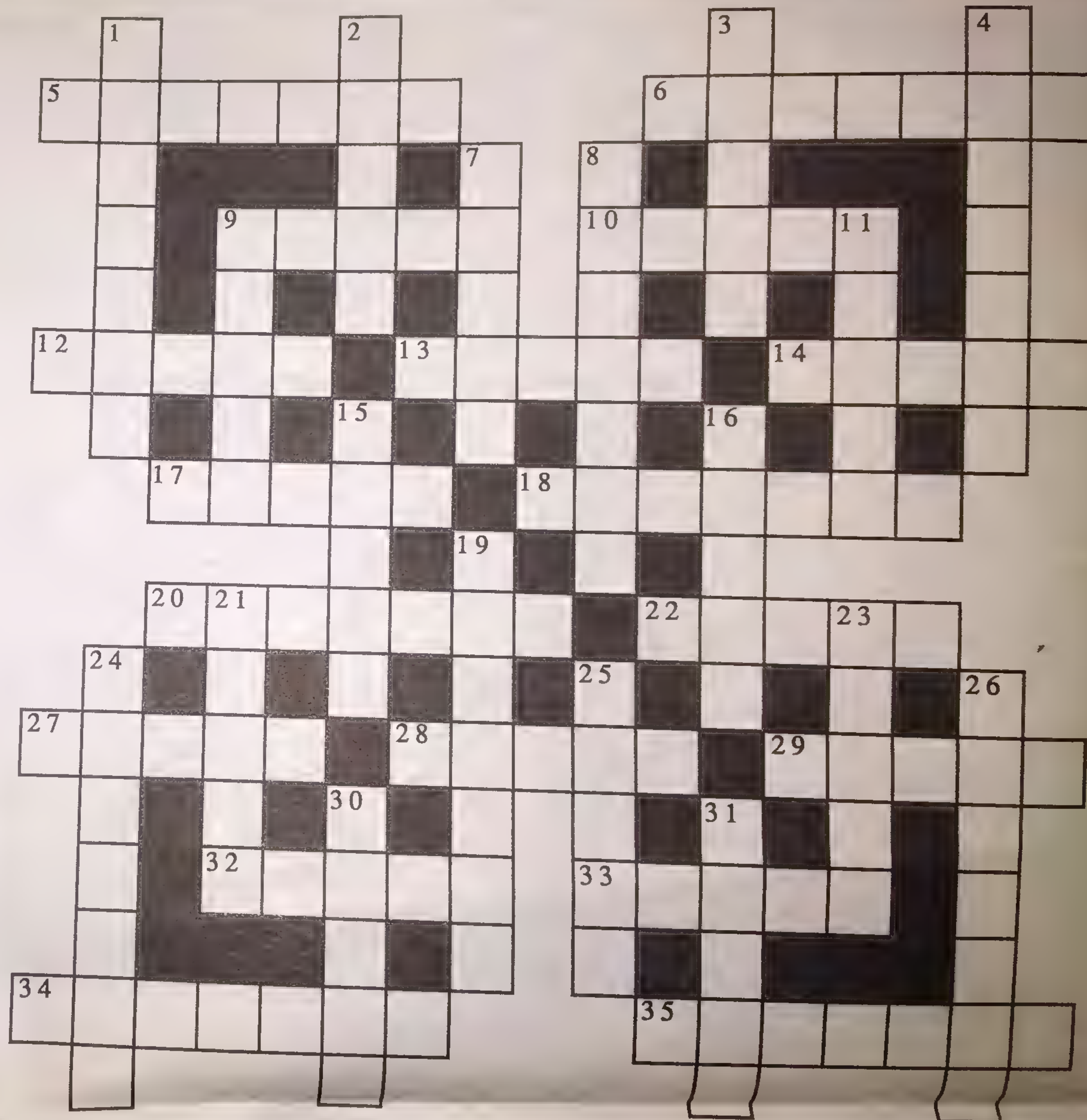
### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 165

#### По горизонтали.

1. Прогресс. 5. Бейсбол. 10. Онколог. 11. Азия. 12. Рур. 13. Умножение. 14. Альт. 16. Коран. 17. Орфей. 18. Ива. 21. Смокинг. 24. Пелерина. 25. Орион. 27. Гон. 28. Рига. 30. Китель. 32. Ио. 33. Мыс. 34. Чародейка. 35. Тирана.

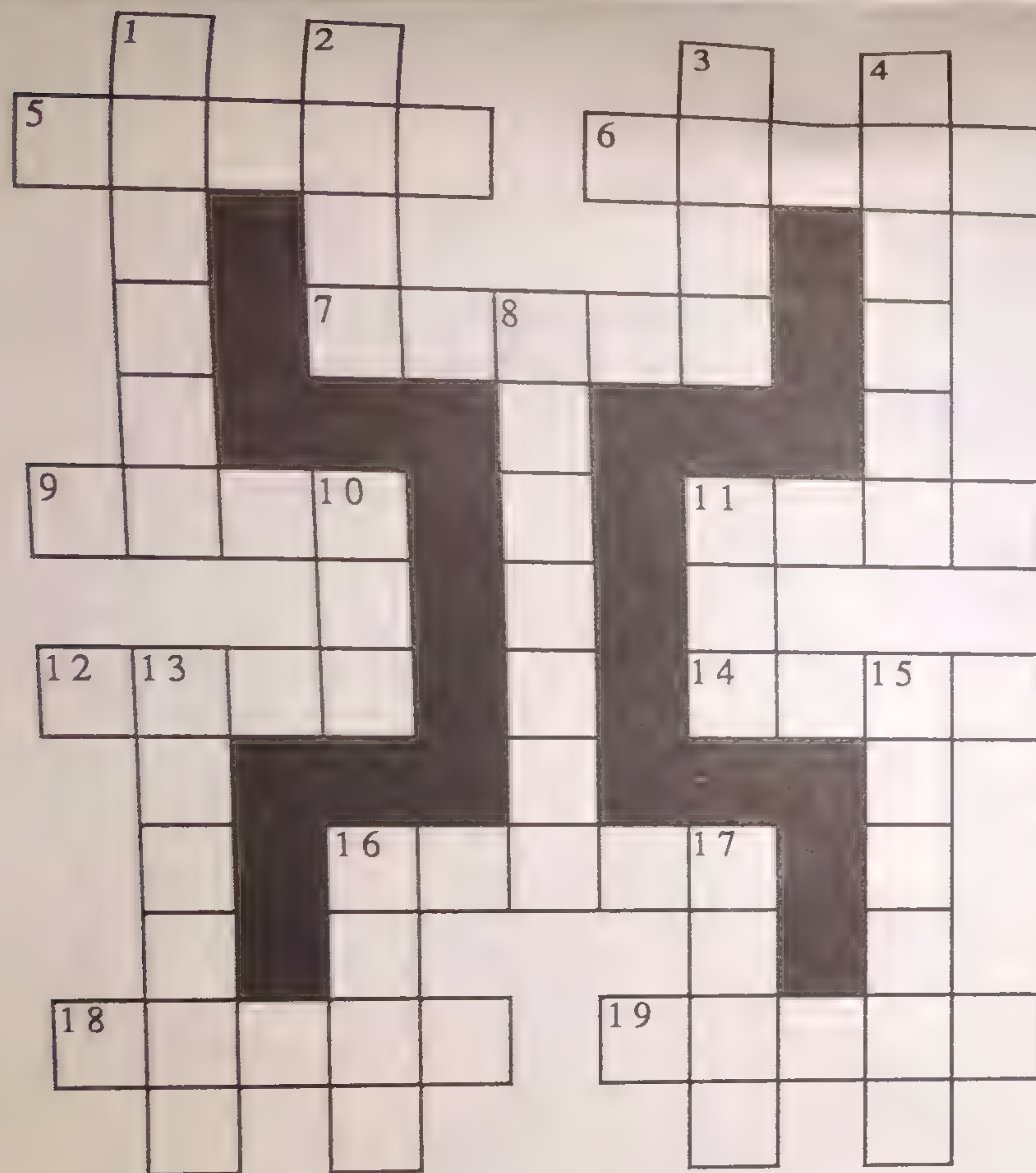
#### По вертикали.

1. Программа. 2. Оккультизм. 3. Рельс. 4. Сага. 6. Единорог. 7. Берендей. 8. Лорнет. 9. Разминка. 15. Браунинг. 16. Канкан. 19. Балалайка. 20. Фурор. 22. Флорист. 23. Ловкач. 24. Ваниль. 26. Интер. 29. Игра. 31. Лед.





1. Берсенев. 8. Уорнет. 9. Разминка. 15. Браунинг. 16. Кавкан. 19. Балалайка. 20. Фурор. 22. Флорист. 23. Ловкач. 24. Панама. 26. Интер. 29. Игра. 31. Лед.



## Кроссворд для детей № 138

По горизонтали.

5. Человек, имеющий медицинскую профессию. 6. Семя злаковых растений. 7. Комнатная кривоногая собачка. 9. Спортивный снаряд для тренировки тяжелоатлетов. 11. «Молчание - ... согласия» (поговорка). 12. Нота. 14. Самая нужная жидкость на земле. 16. Тара для хранения варений, солений. 18. Учебное заведение. 19. Что такое помпа?

По вертикали.

1. Детская угроза: «Крути ..., пока не дали!» 2. Перевязочный материал из марли. 3. Судно капитана Врунгеля (по А. Некрасову). 4. Болезнь горла. 8. Сельскохозяйственная машина. 10. Пресноводная рыба. 11. Призывающий голос. 13. Магазин для продажи очков. 15. Работник радио или телевидения. 16. Что причиняет рана? 17. Министр королевства кривых зеркал (по В. Губареву).



## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 137

По горизонтали.

4. Холодильник. 5. Ходики. 6. Хит. 7. Худо. 8. Хрип. 11. Хаки. 12. Харакири. 14. Ханко. 15. Хрен. 16. Хозяин. 18. Хамелеон. 19. Хавронья.

По вертикали.

1. Холка. 2. Хлебница. 3. Хижина. 4. Хлопушка. 8. Хватка. 9. Хитрец. 10. Хищники. 11. Холодец. 13. Хан. 14. Хина. 17. Хомяк. 18. Храм.

— Вы не представляете, как мне бывает трудно с женой, — жалуется пациент психиатру, — она задает мне какой-нибудь вопрос, сама же на него отвечает, а потом полчаса объясняет, почему я ответил неправильно.

\* \* \*

В службе знакомств:

— Вы кого предпочитаете — брюнета или блондина?

— Мне бы хотелось рыжего! Знаете, у меня мебель красного цвета.

## АНЕКДОТЫ

Инженер и прапорщик просыпаются в поезде после хорошей попойки по поводу знакомства.

— О-о!.. О-о!.. — стонет инженер, держась за голову.

— В чем дело? — участливо спрашивает его прапорщик.

— Голова болит! — стонет инженер.

— Как же она может болеть, это же кость!..

В кабинет директора магазина заходит кассирша: — Прошу отпуск. Мне нужно срочно отдохнуть, потому что я выгляжу не лучшим образом!

— С чем ты взяла?

— А с того, что мужики начали проверять сдачу!

\* \* \*

Мужчина меланхолически замечает приятелю:

— Как все относительно в этом мире...

— Что ты имеешь в виду?

— Те десять долларов, о которых не знает жена, мне дороже, чем та тысяча, о которой она знает.



# С Рождеством Христовым!

# БАЛТАКОВСКАЯ

№ 1 (166), 3 января,  
2002 г.



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Великое чудо рождественской ночи... 2 стр.**

Рождество в других странах. Интересные гадания под старый Новый год. Искусство дарить цветы.

**Не слишком надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми... 3 стр.**

Новости медицины, советы натуропатов, рецепты читателей.

**Астропрогноз по знакам зодиака на январь... 6 стр.**

Зодиак советует с размахом и весельем провести все зимние праздники.

**Рецепты к рождественскому столу... 7 стр.**

Традиционная для многих стран индейка. В нашем случае ее с успехом можно заменить окорочками... даже куриными.

**Телепрограмма на следующую**

## Пособия

### Рожать в 2002 году станет немного легче

По новому закону, предусматривающему увеличение размеров пособий гражданам, имеющим детей, единовременное пособие при рождении (усыновлении) ребенка увеличится с 1500 до 4500 рублей, а ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет - с 200 до 500 рублей.

Ежемесячное пособие гражданам, имеющим детей до 18 лет, составляющее смехотворную сумму в 70 рублей, согласно принимаемому закону пока увеличено не будет.

## Прогнозы

### Солнце приумерит

## Наши доходы

### Зарплата растет, но все равно маленькая

Постановлением Правительства РФ от 21 декабря установлен прожиточный минимум по основным социально-демографическим группам населения в целом по Российской Федерации за III квартал 2001 года. Величина прожиточного минимума составляет 1524 рубля, для трудоспособного населения - 1658 рублей, для пенсионеров - 1163 рубля, для детей - 1514 рублей.

Среднемесячная заработная плата в России в ноябре 2001 года составляла 3655 рублей. Причем самые высокие заработки имеют работники топливной промышленности - от 6000 до 15000 рублей. Самые низкие - у работников сельского хозяйства - в среднем 1481 рубль, у педагогов - 1862 рубля, в здравоохранении - 1969 рублей, у работников культуры и искусства - 2000 рублей.

## Финансы



Рецепты к рождественскому столу ... 7 стр.

Традиционная для многих стран индейка. В нашем случае ее с успехом можно заменить окорочками... даже куриными.

Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.  
Кроссворды, анекдоты.

## Новый кодекс

### Попробуй теперь не заплатить зарплату!

Принятый еще до Нового года Трудовой кодекс содержит существенные отличия от старого.

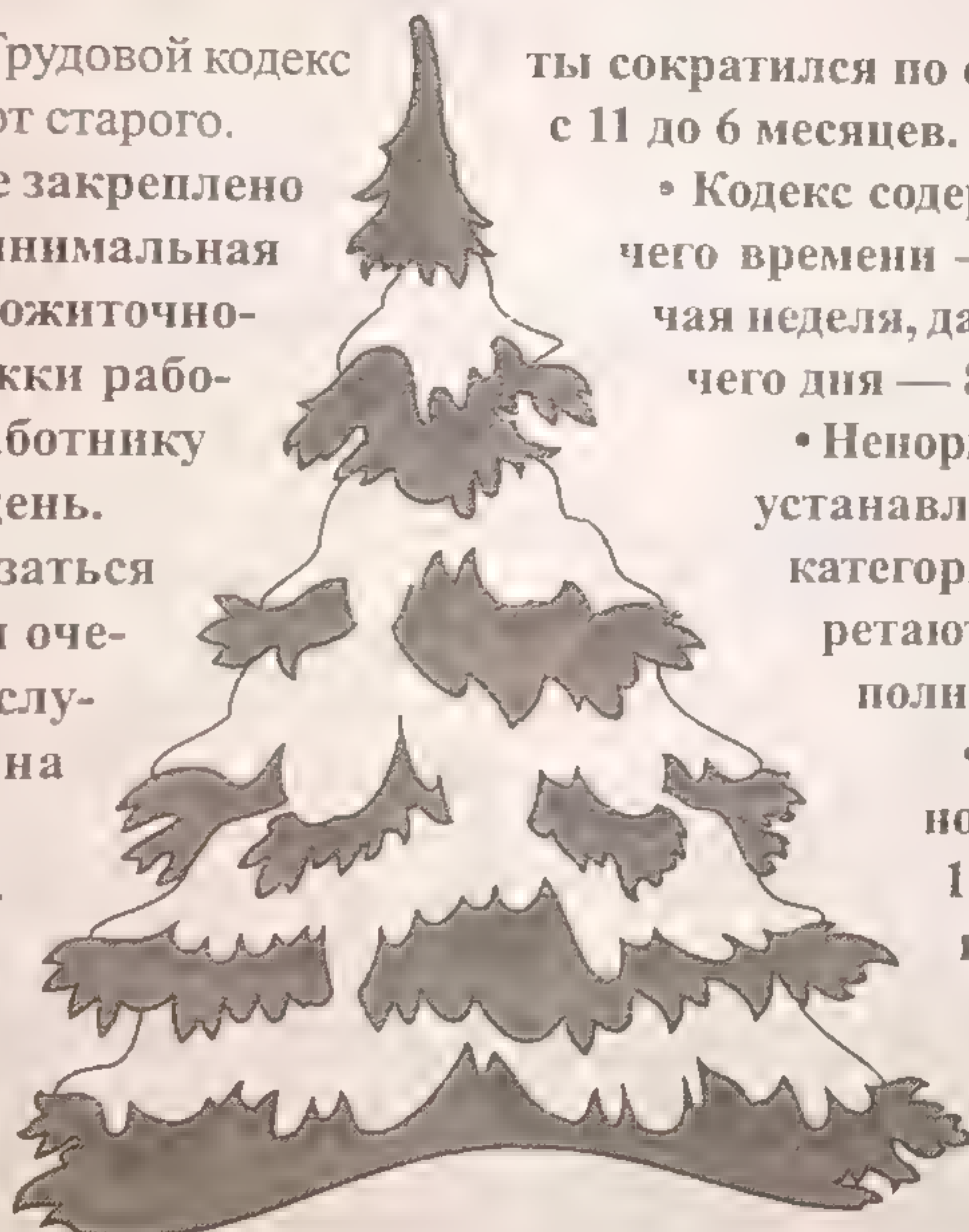
- Впервые в Трудовом кодексе закреплено положение, согласно которому минимальная зарплата не может быть ниже прожиточного минимума. В случае ее задержки работодатель обязан выплачивать работнику пени за каждый просроченный день.

- Работник имеет право отказаться от работы на 15-й день задержки очередной выплаты, причем в этом случае зарплата все равно должна начисляться.

- Попытка администрации заставить персонал работать при задержке зарплаты или выплаты ее не в полном объеме приравнивается к принудительному труду, который запрещен. Это уголовно наказуемое преступление.

- Трудовой кодекс вводит ограничения на выплату зарплаты в «натуре», то есть в неденежной форме — доля таких выплат не может превышать 20 процентов общего заработка.

- Ежегодный отпуск равен 28 календарным дням, за исключением выходных и праздничных дней. Срок для его получения при перемене места рабо-



Ежемесячное пособие гражданам, имеющим детей до 18 лет, составляющее смехотворную сумму в 70 рублей, согласно принимаемому закону пока увеличено не будет.

## Прогнозы

### Солнце приумерит свой пыл

Ученые прогнозируют снижение уровня солнечной активности и количества магнитных бурь в 2002 году.

Наиболее неблагоприятными в геомагнитном отношении в будущем году будут месяцы: март, апрель, сентябрь и ноябрь, наиболее спокойными — июнь, июль и декабрь.

ты сократился по сравнению с нынешним КЗоТом с 11 до 6 месяцев.

- Кодексе содержит строгое ограничение рабочего времени — сохраняется 40-часовая рабочая неделя, дается четкое нормирование рабочего дня — 8 часов.

- Ненормированный рабочий день может устанавливаться только для отдельных категорий работников, которые приобретают право на компенсацию или дополнительный отпуск.

- Сверхурочная работа возможна, но не более четырех часов в день, 16 часов в неделю и 120 часов в год. За первые два сверхурочных часа работы заработка работника увеличивается в 1,5 раза, за последующее время — удваивается.

## Частные объявления

### Продам

Благоустроенную 1-комн. кв. в р-не Солопова, 5 эт., а также 2-комн. кв. с част. удобств., вода в доме. Цена договорная. Обр. ст. Сенная, мк-н Солопова, 1, кв. 53, после 17 часов.

ре 2001 года составляла 3055 рублей. Причем самые высокие заработки имеют работники топливной промышленности — от 6000 до 15000 рублей. Самые низкие — у работников сельского хозяйства — в среднем 1481 рубль, у педагогов — 1862 рубля, в здравоохранении — 1969 рублей, у работников культуры и искусства — 2000 рублей.

## Финансы

### Золотозапасы пока сокращаются

Золотовалютные резервы России за последнее время, знаменитое падением цен на нефть и обесцениванием рубля, сократились на 2,5 миллиарда долларов. Это вызвало обеспокоенность правительства. По словам министра финансов Алексея Кудрина, валютные резервы страны должны быть не менее 60 миллиардов долларов.

К сведению, развивающийся Китай в настоящее время имеет золотовалютный запас в размере 300 миллиардов долларов.

## Критические дни января

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в январе 2002 года:

2, 5, 11, 13, 18, 20, 26, 29, 30

Наиболее вероятные периоды геомагнитных возмущений ожидаются:

2-3, 11-13, 18-20, 26-30 января.

Особенно неблагоприятные периоды 17-22, 26-30 января, когда значительно возрастает вероят-



ность техногенных и природных катастроф, дорожно-транспортных происшествий.

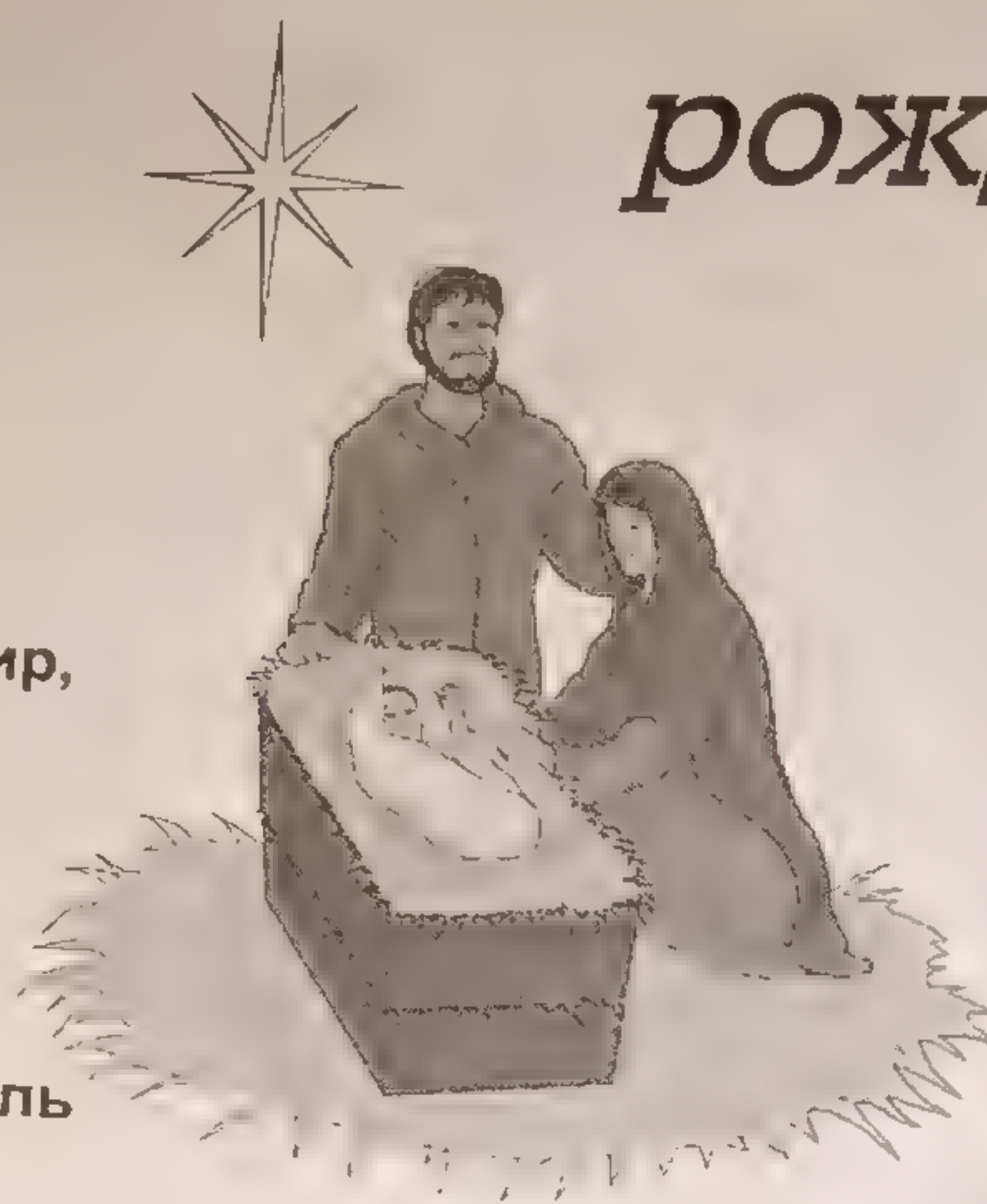
С 17 по 22 января интенсивные осадки и гололед. В конце месяца неблагоприятные погодные условия в Поволжье.

Будьте особенно внимательны к своему самочувствию в эти критические дни и периоды.



# Великое чудо

Как было холодно в ту ночь,  
Когда родился Он!  
Был в мрак и стужу целый мир,  
Как в воду, погружен.  
Перекликались пастухи,  
Страшась в горах волков,  
В глухом ущелье на привал  
Стал караван волхвов.  
Пускай всю ночь кружит метель  
И засыпает падь.



# рождественской ночи

Но в ясли, словно в колыбель,  
Кладет Младенца Мать.  
Впервые воздух на земле  
Всей грудью Он вдохнул,  
Впервые уголек в золе  
В глаза Его блеснул.  
И все затихло, чтобы Он -  
Владыка горних сил -  
Здесь на земле Свой первый сон  
Младенческий вкусил.

## Рождество в других странах

Традиционные цвета рождественского стола самые жизнеутверждающие — красный и зеленый. Это цвет вечнозеленой рождественской ели и цвет огня в домашнем очаге.

**В ИСПАНИИ** Рождество очень веселое. Большая часть населения выходит на улицы, нарядившись в национальные костюмы, все поют и танцуют. Перед началом рождественской мессы принято собираться перед входом в храм и танцевать, взявшись за руки. Всю ночь открыты кондитерские лавки, чтобы праздник был не только веселым, но и сладким.

**В ЧЕХИИ** с особой тщательностью наряжают елки, обычно вечером перед Рождеством. Это время суток называют щедрым. Сначала для хорошего настроения дарят друг другу подарки и только потом садятся ужинать всей семьей. В центре стола — запеченный с тмином карп. Его покупают живым, дают какое-то время поплавать в ванной, а потом... он оказывается на праздничном столе.

После ужина гадают. Самый любимый способ — на яблоках. Их разрезают поперек, и если внутри оказывается правильная звездочка из косточек, грядущий год будет счастливым.

**В БЕЛЬГИИ** рождественский праздник справляют под колокольный звон, раздающийся в полночь в собо-

рах, храмах, аббатствах и даже маленьких сельских церквках. Звонят колокола во всех церквках, соборах и аббатствах, звонят на всех колокольнях, которыми так славится страна. Улицы залиты праздничной иллюминацией. На площадях сверкают тысячами огней елки, покрытые светящимся инеем.



**ВО ВРЕМЕНА РИМСКИХ ИМПЕРАТОРОВ** под Рождество и Новый год особенно много ели и пили. В декабре римляне отмечали сатурналии. В последний день этого семидневного гулянья отбрасывались все словесные барьеры, господа прислуживали рабам. Все обменивались разными подношениями. Римские солдаты в гарнизонах выбирали себе царя. Его обряжали в пышные одежды, какие мог бы носить Сатурн. Этот свежеспеченный повелитель царствовал целых тридцать дней, в течение которых он имел право отдавать любые приказы (и они выполнялись), давать волю страстям и всюю наслаждаться жизнью (принци Карнавал). Но когда срок его правления кончался, солдатский царь поднимался на алтарь бога Сатурна, живой ипостасью которого он был в течение месяца, и приносил себя в жертву богу, перерезав горло кинжалом.

## ПРИМЕТЫ НА РОЖДЕСТВО

Рождество православная семья ждала весь год. Считалось, что если праздник совпадает с воскресеньем, то лето будет обильное, с множеством плодов и меда; а если с понедельником, то зима будет доброй, а весна мокрой.

Если день теплый — к урожаю, если капель — к хорошей грече, а метель поднимется — к роению пчел.

Коли небо звездное — будет много ягод и богатый приплод скота.

Существовали и «приметы-запреты». Нельзя шить в Рождество, дабы не ослепнуть. От Рождества до Крещения нельзя было охотиться на зверей и птиц. С теми, кто охотился, случались несчастья, многие в лесу замерзали.

## ИСКУССТВО ДАРИТЬ ЦВЕТЫ

### Розовый цветок - выражение нежности к избраннику

Самый изысканный букет, который муж может подарить своей жене, — это белые розы с одной красной. Если хочется подчеркнуть восхищение интеллектом супруги, розы должны быть желтыми.

Розовый цвет — выражение нежного восторга. Женщины преподносят мужчине лишь один-единственный розовый цветок. Даже на день рождения.

Букет роз можно вручить мужчине, но только если он много старше вас и у него юбилей, торжество.

Чисто дружеские отношения символизирует белый цветок.

Георгины дарят лишь замужней женщине ее подруги.

Если девушке преподносят сирень, это знак не-  
начальной неразделенной любви.

Белые цветы преобладают в букетах невесты.



ной, а потом... он оказывается на праздничном столе.

После ужина гадают. Самый любимый способ — из яблок. Их разрезают поперек, и если внутри оказывается правильная звездочка из косточек, грядущий год будет счастливым.

В Бельгии рождественский праздник справляют под колокольный звон, раздающийся в полночь в собо-

ротах тридцать дней, в течение которых он имел право отдавать любые приказы (и они выполнялись), давать волю страстям и всю жизнь наслаждаться жизнью (принц Карнавал). Но когда срок его правления кончился, солдатский царь поднимался на алтарь бога Сатурна, живой ипостасью которого он был в течение месяца, и приносил себя в жертву богу, перерезав горло кинжалом.

## А вы так гадали зимним вечерком?

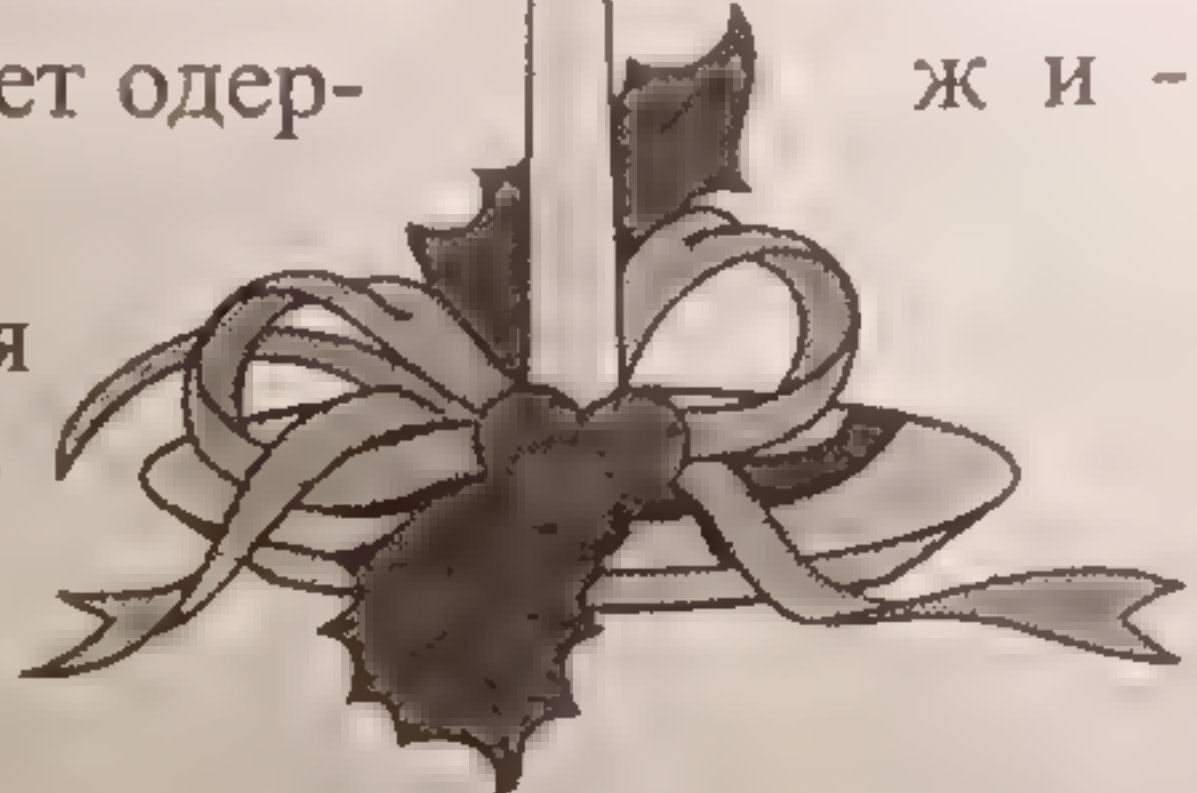


Происхождение слова «гадание» не совсем ясно. Считают, что оно произошло от еврейского слова «Gad» — так именовали богиню счастья, хотя его корни могут уходить и в древнеиндийское «Gad» (исследовать), а также в «Gadam» (испытывать).

Гадали на Руси и под Рождество, но самым верным считалось гадание под Новый год (по ст. ст.). При этом надо было соблюдать особые правила: гадать без креста, без пояса и не благословясь. Почти все гадающие девушки желали предугадать свое будущее. Скоро ли, куда и за кого выдадут замуж? Как сложится жизнь в чужой семье?

Гадали обычно вечером или ночью. Распространенным было гадание с петухом. Нередко во время гаданий вносили в комнату курицу и петуха и смотрели: если до расхаживает и щиплет курицу, то муж дитый, но если и курица поведет себя то это означает, что жена будет одер- вать верх над мужем.

Часто гадали на свечах. Для этого в скорлупки грецких орехов вставляли мелко нарезанные свечки, зажигали их и пускали плавать в чашку, наполненную водой. Если скор-



лупка тонула, это означало, что девушка умрет незамужней. Владелица свечей, которые сгорят быстрее всех, раньше всех и замуж выйдет.

Гадали на сковородке, чтобы узнать имя будущего жениха. Для этого клали на стол солому, сбитую в ком, на ком ставили сковороду, клали на нее камень и лили немного воды. После этого каждая девушка вынимала по соломинке и начинала покачивать сковороду, внимательно прислушиваясь: камень, перекачиваясь по сковородке, издавал звуки, в которых старались расслышать имя будущего жениха.



А вот как гадали на яблоке. Его разрезали на девять частей и, стоя перед зеркалом, съедали восемь из них, последнюю же бросали через левое плечо. При этом в зеркале должен был появиться суженый.

Было и такое гадание: накануне девушки пекли пироги, а в полночь выходили на улицу и, подойдя к чьей-нибудь хате, начинали прислушиваться к разговору. Первое услышанное имя означало имя суженого, слово «иди» — замужество, «сядь» — возможность остаться в девках.

В Псковской губернии в блюде или неглубокую миску наливали воду. Миску оставляли на красном крыльце на всю новогоднюю ночь. Утром разглядывали: лед вздыбился — год будет добрым, лед застыл ровно — год будет спокойным, лед застыл волнами — будет и горе, и счастье, а если вода вымерзла лункой — год будет плохим.

если он много старше вас и у него юбилей, торжество.

Чисто дружеские отношения символизирует белый цветок.

Георгины дарят лишь замужней женщине ее подруги.

Если девушке преподносят сирень, это знак печальной неразделенной любви.

Белые цветы преобладают в букетах невесты. Букет белых калл — пожелание удачного брака.

В любых других случаях предпочтителен цветной акцент.

Есть поверье, что герберы в букете (большой алый цвет- л ы м и) — то- с двумя белыми — приносят счастье.

Глади- давна в поче- же среди мно- оттенков отдают розо- ся, что красные р о ж д е н и и цветные — о л у с ы и з- те. Но все гообразия предпочтение вому. Считает- надо дарить при сына, а разно- если на свет появи- лась дочь.



Гиацинты, мы вручают за- подчеркивая гвоздики, хризанте- мужним женщинам, уважение к ним.

Скромные ноготки нашептывают о тайном, но одновременно напоминают обладательнице букета о ее вечном очаровании.

Перед долгой дорогой или разлукой принято преподносить букет с преобладанием красного цвета.

Если хотите пожелать легкости в пути, нарвите синих васильков.

Незабудки ненавязчиво подчеркивают: помни дом.

Маргаритки — это цветы молодых, незамужних девушек.

### «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252. © «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800. г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru  
Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 13400



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Система здоровья академика Амосова

Я хотел бы дать людям несколько советов, как сосуществовать с медициной, чтобы подольше пожить и меньше терпеть несчастий от болезней.

**1. Не надейтесь, что врачи сделают нас здоровыми.** Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут вас к старту, а дальше — полагайтесь только на себя. Я никак не преуменьшаю могущество медицины, поскольку служу ей всю жизнь. Но также знаю толк в здоровье — теоретически и практически. По этому поводу похвастаю: уже полтора года провожу эксперимент на себе — три часа занятий физкультурой с гантелями и бег. Испугался старения после восьмидесяти: когда в Бога и загробную жизнь не веришь, то умирать страшно.

Помните, что врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому, тренировкой. Потому что здоровье — это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели — физические и психические. Эти резервы страхуют нас и от болезней.

К примеру, кровяное давление и пульс не должны повышаться больше чем в 1,5 раза при выполнении упражнений или беге. Совершенно нормально, когда простуды быстро проходят без лекарств, сами собой, а одышка быстро исчезает. И вообще, организм должен работать так, чтобы хорошо работало, спалось, «елось и пи-

тательно — как назначит врач.

При образовании камней в желчном пузыре, тем более при желтухе и воспалении, операция безотлагательна. То же и при камнях в почках.

О раке любой локализации даже и не говорю. При малейшем подозрении необходимо обследоваться у онколога. И никаких знахарей!

**3. Не забывайте — тренировка резервов должна быть разумной: постепенной, но упорной.** Например, в упражнениях, беге или даже ходьбе ежедневно можно прибавлять от 3 до 5% от достигнутого уровня (числа движений, скорости и расстояний), причем учитывая возраст и надежность исходного здоровья. Это касается закаливания, загорания и даже работы.

В этом режиме я выделяю три главных пункта. Первый — пищевой рацион с минимумом жиров. 300 г овощей и фруктов ежедневно. Масса тела должна быть меньше цифры роста минус 100.

Второй физкультура. Тут дело посложнее. Она всем нужна, а детям и старикам — особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то по идее для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день. Но не хватает для этого характера у нормального постсоветского человека. Поэтому хотя бы 20-30 минут гимнастики в день, это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2-5 кг. В качестве добавки к физкультуре желательнее ходить быстрым шагом по пути на работу и обратно, хотя бы по одному километру.

Третий пункт, пожалуй, самый трудный: управление психикой. Учитесь вла-

## Зеркало вместо анальгина



Ученые из британского города Бат с успехом применили их для лечения болей при так называемом комплексном регионарном болевом синдроме (КРБС). Это состояние встречается после травм у достаточно большого процента людей.

При этом синдроме человек ощущает резкое жжение в руке или ноге даже после того, как рана зажила. Ученые предположили, что причина в том, что мозг неправильно обрабатывает болевые сигналы. Они разработали методику, в которой зеркало «обманывают» мозг. Например, если поражена правая рука, пациент садится перед зеркалом так, чтобы видеть только здоровую левую. Его просят подвигать левой рукой, что, естественно, не сопровождается болью. Левая рука в зеркале воспринимается человеком как правая, и из-за отсутствия боли при движении уменьшает болевые ощущения. Команда ученых истодуку на девяти пациентах с острой формой КРБС и хронической формой. Оказалось, зеркало может по-вать боль при хронической форме, но неэффективно при острой. Одним из преимуществ использования зеркал является то, что пациенты могут делать это самостоятельно для уменьшения боли.

ях ею мозг  
пытала эту ме-  
семи пациентах с  
мочь контролиро-  
острой.

## Рецепты читателей

### Астму, тучность и хондроз мой орешек прочь унес

Три часто встречающихся заболевания - застарелую бронхиальную астму, сильное ожирение и остеохондроз, которые я вынес всего лишь ради рифмы в заголовок - это всего лишь 10-я часть того, что быстро, успешно и эффективно вы можете вылечить у себя или ваших близких с помощью кедрового ореха.

Продолжить список? Пожалуйста - туберкулез, рак любого органа, параличи, мало-и белокровие, опухоль мозга, язвы, психозы и неврозы, половое бессилие... пожалуй хватит. Учитывая тот факт, что у всех перечисленных заболеваний имеются всяческие подвиды и разновидности, список может растянуться так, что займет место на добрую газетную статью. Для наглядности дам два рецепта по лечению ожирения и половой слабости.

При ожирении нужен сбор: кедровый орех со скорлупой - 1 столовая ложка, ма-ринка - 3 ст. л., рыльца майса - 6 ст. л., цвет липы - 1 ст. л., корень лакричный - 3 ст. л., корень валерианы - 1 ст. л., трава пестушков - 2 ст. л., лист или корень петрушки - 5 ст. л., почки березовые - 50 г. Все измельчить, перемешать и 5 стол. ложек смеси залить



собой, а одышка быстро исчезает. И вообще, организм должен работать так, чтобы хорошо работало, спалось, «елось и пилося».

Это добывается не лекарствами, а только тренировкой, упражнениями, нагрузками. И еще работой и терпением.

**2. Что такое болезнь, чувствует каждый:** досадное расстройство различных функций, мешающее жить и ощущать счастье. Причины болезней тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения) и внутренние — собственное неразумное поведение, врожденные дефекты.

Я убежден: природа человека прочна, по крайней мере у большинства людей. Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего возникают от неразумного образа жизни: происходит снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы — хотя их и нужно учитывать, но все же они играют второстепенную роль.

При некоторых болезнях, довольно распространенных, человек чувствует себя прилично, а опасность уже на пороге и нужно-таки лечиться всерьез. И только у врачей, а ни в коем случае не у целителей и экстрасенсов.

**Вот главный сигнал тревоги: артериальное давление выше 200 мм рт. ст.** Инсульт вполне реален. Необходимо наблюдать за собой, самому измерять давление и пить таблетки, когда давление зашкаливает за 190.

Другая опасность — коронарная болезнь сердца. Если приступы боли при стенокардии ежедневные и требуют лекарств — ожидай инфаркта. В этом случае нужно сделать специальное рентгенологическое исследование венечных сосудов, а может, и операцию. Если у вас постоянная мерцательная аритмия, нужно как минимум ежедневно принимать таблетку аспирина для замедления свертываемости крови.

Сахарный диабет необходимо лечить

это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2-5 кг. В качестве добавки к физкультуре желательна ходьба быстрым шагом по пути на работу и обратно, хотя бы по одному километру.

Третий пункт, пожалуй, самый трудный: управление психикой. Учитесь владеть собой! Но, ох как это трудно! Рецептов много, вплоть до медитации. Описывать их я не буду.

**4. Каждый должен примерно знать крепость своего здоровья:** показатели кровяного давления, частоту пульса, уровень гемоглобина в крови, степень одышки при физической нагрузке, функциональное состояние желудка и кишечника, венечных сосудов, печени, почек. То же и о возможностях нервной системы: беспокоит ли головная боль, головокружения. Прошлые болезни преувеличивать не стоит: когда прошло 5-10 лет, то организм уже все скомпенсировал. Но знать о них нужно.

**5. Если ты молод — до 60 — и описанных симптомов нет, то не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику.** Как уже говорил, наши врачи не доверяют природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен! Найдут болезни и убедят: «Отдыхать и лечиться!»

Конечно, преодолевать болезнь нужно в меру. То есть наблюдать за собой и поступать в соответствии с ситуацией.

Помните: в организме есть мощные защитные силы — иммунная система, механизмы компенсации. Они сработают, нужно дать им немного времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению.

Однако я не считаю, как некоторые натуропаты, что все химические лекарства — яды, а полезны только травы. За вредностью лекарств следят специалисты. Но все же лучше их избегать. Хотя бы во избежание аллергий.

хватит. Учитывая тот факт, что у всех перечисленных заболеваний имеются всевозможные подвиды и разновидности, список может растянуться так, что займет место на добрую газетную статью. Для наглядности дам два рецепта по лечению ожирения и половой слабости.

**При ожирении нужен сбор:** кедровый орех со скорлупой - 1 столовая ложка, материнка - 3 ст. л., рыльца маиса - 6 ст. л., цвет липы - 1 ст. л., корень лакричный - 3 ст. л., корень валерианы - 1 ст. л., трава пестушков - 2 ст. л., лист или корень петрушки - 5 ст. л., почки березовые - 50 г. Все измельчить, перемешать и 5 стол. ложек смеси залить в термосе 0,5 л кипятка. Настоять ночь и пить днем в 3 приема за 20 мин. до еды. Вечером перед сном желательна клизма. Через месяц вы себя не узнаете, не говоря об окружающих.

При половом бессилии сок свеклы - 50 г, вино кагор - 2 столовые ложки, ядра кедровых орехов - полстакана. Вскипятить стакан молока, добавить в него состав и выпить теплым. На 4-5 день вы также себя не узнаете, не говоря уже о вашей жене.

Автор рассмотрит заявки желающих полечить любые перечисленные недуги кедровыми орехами. Орехов и прочих трав в этом году в достатке. Обращаться по адресу: 400009, Волгоград-9, д/в, Черкашину Владимиру Борисовичу. Подписанный конверт с обратным адресом обязателен.

В. Черкашин, православный целитель-травник.

## Вылечил алоз отит

Много лет безуспешно лечила в больницах наружный и внутренний отит. Но однажды меня осенило — я решила попробовать сок алоэ. Много читала хорошего об этом замечательном растении.

Сорвала листик алоэ (в возрасте одного года), с помощью пипетки набрала сок в резиновый мешочек пипетки, нагрела его, опустив в очень горячую воду, и горячим соком закапала ухо (больное ухо не чувствует температуры).

Сверху положила вату, надела на голову платок. Если есть нарывчики снаружи, то нужно хорошо намочить ватку горячим соком алоэ и приложить к ним.

Процедуру эту нужно делать 3-4 раза в сутки (на ночь — обязательно). Закапывать ухо лучше лежа. У меня все прошло через 2-3 дня.

Главное условие — держать ухо в тепле, а между процедурами закрывать ватным тампоном. После такого лечения я уже двадцать лет не вспоминаю об отите.

Е. Преснякова.

## Новости медицины

### С жиру бесятся

Мужчины с высоким содержанием жиров в крови особенно агрессивны и авторитарны. Это показали исследования ученых из Эдинбургского университета. Избыток жиров обусловлен теми же продуктами питания, которые повышают содержание в организме холестерина, а именно: мясо, яйца, масло. Ученые бьются над загадкой: почему это касается только мужчин? Наряду с деспотическим поведением повышается риск инсульта.

### «Дневной свет» вреден

Лампы дневного света вызывают мигрень - установила группа медиков из Кембриджа. Даже если люди не замечают мерцания ламп, все равно их свет вызывает сильное переутомление глаз и в некоторых случаях сильное сердцебиение. По мнению руководителя исследовательской группы, лампы дневного света следует повсеместно заменить современными лампами накаливания, которые практически безвредны для здоровья.



# ТВ - программа

Понедельник

7 января  
ОРТ

6.55 "Приключения принца Флоризеля". 3-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 Дисней-клуб: "Детеныши джунглей".  
8.35 "Сирота казанская". Комедия.  
10.00 Новости.  
10.10 КВН. Финал 2001 года.  
12.20 С легким паром!  
12.50 Самис усами.  
13.20 "Вечера на хуторе близ Диканьки". Музыкальная комедия.  
15.00 Новости.  
15.10 О.Янковский и С.Фарада в фильме "Шляпа".  
16.45 "Ералаш".  
17.05 Живая природа. "Правда о львах".  
18.00 Вечерние новости.  
18.15 Комедия "Особенности национальной охоты в зимний период".  
19.40 А.Пугачева, М.Жванец-

кий, О.Газманов, Л.Долина,  
А.Розенбаум в праздничном  
концерте.  
21.00 Время.  
21.35 Продолжение празд-  
ничного концерта.  
23.00 М.Неелова в фильме  
"Ты у меня одна".  
0.45 Обыкновенное чудо в  
фильме "Вечерние посети-  
тели"

## PTP

7.55 Папа, мама, я — спортивная семья.  
8.40 Фильм-сказка "Руслан и Людмила".  
11.05 Доброе утро, страна!  
11.40 Сам себе режиссер.  
12.30 Н.Селезнева, Ю.Рутберг, В.Талызина и Р.Маркова "С точки зрения ангела".  
13.45 Поздравление Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II.  
14.00 Вести.  
14.20 Новогодний аттракцион-2002. Ч. 2.  
15.20 Мелодрама "Есения".  
17.45 Рождественские встречи Аллы Пугачевой.

20.00 Вести.  
20.25 Рождественские встречи Аллы Пугачевой.  
22.45 Ч.Хаматова и А.Кравченко в фильме "Рождественская мистерия".  
0.35 Д.Бэрримор в комедии "Певец на свадьбе".

## НТВ

7.05 Мультфильм.  
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.10 Комедия "Ландыш серебристый".  
10.20 Комедия "Формула любви".  
12.15 Детектив "К северу через Северо-Запад".  
14.40 Новогодняя улыбка.  
15.10 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Концерт Ф.Киркорова "Вчера, сегодня, завтра".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Комедия "Большие гонки".  
22.25 Ч.Хаматова и Н.Фоменко в фильме "Лунный папа".

**ТВЦ**

7.00 Радуйся!  
7.25 "Эта веселая планета".

Комедия.  
9.45 "После дождичка в четверг...". Сказка.  
11.00 События.  
11.15 "С Рождеством Христовым!" Поздравление Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II.  
11.20 "Новогодний ветер". Мультфильм.  
11.35 "Неподдающиеся". Комедия.  
12.55 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. "Динамо" - "Ак Барс". (В перерыве - События).  
16.00 Великая Рождественская вечерня из храма Христа Спасителя.  
17.30 Мультфильм.  
18.20 "Старики-разбойники". Комедия.  
20.00 События.  
20.25 "Наследницы". Семейная драма.  
22.25 "Зимняя сказка". Концерт звезд эстрады.  
23.45 Мода non-stop.  
0.15 "Следующая остановка - страна чудес". Мелодрама.

## TB-6

7.55 Дорожный патруль.  
8.05 "Светлый путь". Коме-  
дия.  
9.45 "Вечера на хуторе близ  
Диканьки". Экранизация по-

вести Н.Гоголя.  
11.00 Сейчас.  
11.25 "Музыка сердца". Ме-  
лодрама.  
13.40 Концерт Анны Резнико-  
вой "Навсегда".  
15.00 Сейчас.  
15.25 "Бэтмен возвращается".  
Фантастический комикс.  
17.35 "Барби и Щелкунчик".  
Мультфильм  
19.00 Сейчас.  
19.45 "Президент и его внуч-  
ка". Комедия.  
21.30 10 лет, которые потряс-  
ли нас.  
22.10 "Горничная с "Титани-  
ка". Мелодрама.  
0.00 "Чемпионат России по  
хоккею с шайбой. "Спартак" -  
"Торпедо НН".  
1.15 Дорожный патруль.

**РЕН-ТВ**

7.00 Музыкальный канал.  
7.40 Фантастический фильм  
"Гостья из будущего".  
8.50 "Остров сокровищ".  
Мультфильм.  
9.55 Мелодрама "Чудо на 34-й  
улице".  
11.50 Мелодрама "Миссис  
Даутфайр".  
14.25 Мелодрама "Жестокий  
романс", 2-я серия.  
16.00 Вокруг смеха.  
17.00 "Принцесса Сиси".

## TB-3

17.30 "Фантастическая чет-  
верка". Мультсериал.  
18.00 "Тик-герой".  
18.30 "Пауэр рейнджеры, или  
Могучие рейнджеры".  
19.00 Эксцентрическая ко-  
медия "Новобранцы на про-  
гулке".  
21.00 "Симпсоны".  
21.30 24.  
22.00 Криминальная коме-  
дия "Загнанные в Рай".  
0.25 Золотая летопись ми-  
рового футбола. "Невероят-  
ные события на футбольном  
поле".

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Давай поженимся". Мелодрама.  
10.00 "Трудное решение". Худ. фильм.  
12.30 "Формула успеха". Комедия.  
14.30 "Убийство в раю". Дания.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Поворот судьбы". Боевик.  
19.00 "Дело Лоховского". Комедия.  
21.00 "Схватка в воздухе". Боевик  
23.30 "Письма убийцы". Боевик.

Вторник

8 января  
ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 Жди меня.  
10.10 С легким паром!  
10.40 Поле чудес. Новогодний выпуск.  
11.45 "Ералаш".  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 КВН. 40 лет шутя.  
13.00 "Ералаш".  
13.10 "Гардемарины, вперед!" 1-я серия.  
14.35 Дисней-клуб: "Любимчик".  
15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.35 Царь горы.  
16.00 "Молодая Екатерина".

**Суббота**

8.00 Большая стирка.  
8.30 Вечерние новости.  
8.30 Смехопанорама.  
9.00 "Земля любви".  
9.30 Мелочи жизни.  
10.00 Мелочи жизни.

**Воскресенье**

7.00 Доброе утро и М.Кейн в

комедии "Время".  
23.50 Чемпионат мира по футболу. Путь на Восток.  
0.20 Ночная смена.

## PTP

\*5.50, 6.50, 7.50, 8.50 Утрен-  
ний эфир.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селе-  
ста".  
6.45 Православный кален-  
дарь.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Дежурная часть.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Про лисенка". Мульт-  
сериал.  
9.20 Пала, мама, я —  
спортивная семья.  
10.05 Два рояля.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.20 Мультфильм.  
12.30 Рядом с тобой.  
\*13.30 На фестивале автор-  
ской песни "Обучение Лету".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Се-  
риал.  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".

Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Для школьников. "Не за тридевять земель". Авторская программа Д.Худякова.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.40 Разговор начистоту.  
19.00 Приключенческий фильм "Эмиссар царя".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 У.Херт в фантастическом фильме "Дюна".  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.30 Худ. фильм "Охраняя Тэсс".

## HTE

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 Большие родители.  
9.25 Без рецепта.  
10.25 Я и моя собака.  
11.05 Шоу Елены Степанен-  
ко.  
12.25 "Полицейские". Сери-  
ал.  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.25 Принцип "Домино".  
15.35, 18.35 Криминал.

16.25 Новогодняя улыбка.  
16.50 Худ. фильм "Красавчик Джо".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.40, Комедийный боевик  
"Один шанс на двоих".  
22.50 "Скорая помощь".  
23.45 Худ. фильм "Красавчик Джо".

## TBLL

### Профилактика.

18.00 События.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой  
Москвы.  
20.00 События.  
20.20 Лицом к городу.  
21.25 "Крутые времена".  
Психологический детектив.  
23.15 Времечко.  
0.00 События.  
0.10 Ночной полет.  
0.40 "Синий троллейбус".  
Телевизионный телефон до-  
верия.  
1.05 "Навеки золотые". Rick  
Wakeman.

## TB-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.

9.20 Мультфильмы.  
10.05, 19.45 "Черный ворон".  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.25 "Женщина с характером".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.25 Катастрофы недели.  
13.15 "Президент и его внучка". Комедия.  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35 "Детектив Нэш Бриджес".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 10 лет, которые потрясли нас.  
22.00 "Детектив Нэш Бриджес".  
23.00 Грани.  
23.40 "LEXX III".  
0.30 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

**Утренние профилактические работы.**

15.00 "Черная комната".  
16.00 "Принцесса Сиби".  
16.30 "Фантастическая чет-  
верка".  
17.00 "Тик-герой".  
17.30 "Пауэр рейнджеры, или  
Могучие рейнджеры".  
17.55 "Чертенки". Теленовелла.

19.00 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Любимая марка.  
20.00 "Футурама". Мультсериал.  
20.30 Ч.Норрис в боевике "Черные Тигры".  
22.30 "Стечение обстоятельств". Сериал.  
23.45 24.  
0.15 Успех.  
0.30 Комедия "С ума сойти".

## TB-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Дело Лоховского". Комедия.  
10.30 "В поисках рая". Боевик.  
12.30 "Давай поженимся". Мелодрама.  
14.00 "Трудное решение". Худ. фильм.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Любовь к жизни". Комедия.  
19.00 "Высокая мода". Тригикомедия.  
22.00 "Одиссея". 1-я серия.  
23.30 "Расписание на завтра". Худ. фильм.

23 50 Тихий дом

19.00    Сериал    "Эмиссар"

### 10.40 Европейские ворота

ром".  
12.10 15 25 Телерадиоцентр

13.50 "He of M..."



12.20 "Молодая Екатерина".  
12.30 Большая стирка.  
13.30 Вечерние новости.  
14.05 "Земля любви".  
20.05 Слабое звено.  
21.00 Время.  
23.30 Н. Мартин и М. Кейн в

12.20 Мультфильм.  
12.30 Рядом с тобой.  
\*13.30 На фестивале авторской песни "Обучение Лету".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Сериал.  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".

9.25 Без рецепта.  
10.25 Я и моя собака.  
11.05 Шоу Елены Степаненко.  
12.25 "Полицейские". Сериал.  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.25 Принцип "Домино".  
15.35, 18.35 Криминал.

0.40 "Синий троллейбус".  
Телевизионный телефон доверия.  
1.05 "Навеки золотые". Rick Wakeman.  
**ТВ-6**  
6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.

15.00 "Черная комната".  
16.00 "Принцесса Сиси".  
16.30 "Фантастическая четверка".  
17.00 "Тик-герой".  
17.30 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".  
17.55 "Чертенки". Теленовелла.

Худ. фильм.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Любовь к жизни". Комедия.  
19.00 "Высокая мода". Трагикомедия.  
22.00 "Одиссея". 1-я серия.  
23.30 "Расписание на послезавтра". Худ. фильм.

**Среда**

**9 января**  
**ОРТ**

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.10 Смехопанорама.  
10.40 "Ералаш".  
10.45 Слабое звено.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 О. Борисов в фильме "Остров сокровищ". 1-я серия.  
13.20 "Гардемарины, вперед!" 2-я серия.  
14.35 "Все псы попадают в рай". Мультсериал.  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед - один ответ.  
15.35 Программа "100%".  
16.00 "Молодая Екатерина". 2-я серия.  
17.05 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Русский экстрим.  
18.55 "Земля любви".  
19.55 Последний герой. "Аукцион".  
21.00 Время.  
21.35 Т. Хэнкс в комедии "Большой".  
23.30 Ночное "Время".

23.50 Тихий дом.  
0.20 Ночная смена.

**РТР**

\*5.50 Факты минувшего дня.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста".  
6.45 Православный календарь.  
6.50, 7.50, 8.50 Утренний эфир.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Мультфильмы.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Про лисенка". Мультсериал.  
9.20 Папа, мама, я - спортивная семья.  
10.05 Два рояля.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.20 Мультфильм.  
12.30 Моя семья.  
13.30 Новогоднее представление ГДТЮ.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Спрос.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.40 Разговор начистоту.

19.00 Сериал "Эмиссар царя".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Сериал "Дюна".  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.30 Худ. фильм "Кумпарсита".

**НТВ**

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Скорая помощь".  
10.25 Служба спасения.  
11.05 Квартирный вопрос.  
11.30 Среда.  
12.25 "Полицейские".  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.35, 18.35 Криминал.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Новогодняя улыбка.  
16.50, 23.45 "Укол зонтиком". Комедия.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Криминальный фильм "Рикшет".  
22.50 "Скорая помощь".

**ТВЦ**

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 Момент истины.  
9.55 Квадратные метры.  
10.10 "Василиса Прекрасная", "Лошарик". Мультфильмы.

10.40 Европейские ворота России.  
10.50 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Дата.  
12.15 "Где ты, Багира?". Киноповесть.  
13.30 "Лесные путешественники". Мультфильм.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Фантазии "Вемини".  
16.30 Биг-Бум.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московские перекрестки.  
17.45 Я - мама.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 Российские тайны.  
21.10 "Крутые времена". Боевик.  
23.00 Поздний ужин.  
23.15 Времечко.  
0.00 События.  
0.10 Ночной полет.  
0.40 Синий троллейбус.  
1.05 "Гершвин - любовь моя". Джазовый концерт.

**ТВ-6**

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
9.20 Мультфильмы.  
10.00, 19.45 "Черный ворон".  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.25 "Женщина с характером".

ром".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Просто звери.  
13.20 "Король Артур в поисках приключений". Худ. фильм.  
14.20 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35, 22.00 "Детектив Наш Бриджес".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 10 лет, которые потрясли нас.  
23.00 Грани.  
23.40 "LEXX III".  
0.30 Дорожный патруль.

**РЕН-ТВ**

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 Ч. Норрис в боевике "Черные Тигры".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Комедийный сериал.  
13.00 24.  
13.15 "Черная комната".

13.50 "Не от мира сего". Док. фильм.  
14.50 "Каменская: Стечение обстоятельств".  
17.55 "Чертенки". Теленовелла.  
19.00 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Гость в студии.  
19.45 Ювента-клуб.  
20.00 "Футурама". Мультсериал.  
20.30 Фильм ужасов "Кровавая волна".  
22.25 "Каменская: Стечение обстоятельств".  
23.45 24.  
0.15 Успех.  
0.30 Трагикомедия "Мазурка барона, Святой Девы и фигового дерева".

**ТВ-3**

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Одиссея". 1-я серия.  
9.30 "Высокая мода". Трагикомедия.  
12.30 "Пик-Пик". Комедия.  
14.30 "Адское такси". Драма.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Расписание на послезавтра". Худ. фильм.  
19.00 "Кундун". Худ. фильм.  
22.00 "Одиссея". 2-я серия.  
23.30 "Чужая нация". Фантастика.

**Четверг**

**10 января**  
**ОРТ**

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 Русский экстрим.  
10.40 Кто хочет стать миллионером?  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 "Остров сокровищ". 2-я серия.  
13.25 "Гардемарины, вперед!" 3-я серия.  
14.35 "Все псы попадают в рай". Мультсериал.

15.00 Новости.  
15.15 Возможно все.  
15.35 Следствие ведет Колобков.  
16.00 "Молодая Екатерина". 3-я серия.  
17.05 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.35 Кумиры. Испытание славой.  
19.05 "Земля любви".  
20.05 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.35 Катрин Денев и Ив Монтан в комедии "Дикарь".  
23.30 Ночное "Время".  
23.50 Русский экстрим.  
0.20 Ночная смена.

**РТР**

\*5.50 Факты минувшего дня.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селе-

ста". Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
6.50, 7.50, 8.50 Утренний эфир.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Мультфильмы.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Про лисенка". Мультсериал.  
9.20 Папа, мама, я - спортивная семья.  
10.05 Сам себе режиссер.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.20 Мультфильм.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 Из первых уст.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Се-

риал.  
15.20 "Дикий ангел".  
16.20 "Простые истины". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Рыболов.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.40 Разговор начистоту.  
19.00 Сериал "Эмиссар царя".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Сериал "Дюна".  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.30 Остросюжетный фильм "Черный орел".

**НТВ**

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Скорая помощь".

10.25 Своя игра.  
11.05 Продолжение следует...  
12.20 "Полицейские".  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.35, 18.40 Криминал.  
16.25, 23.45 Комедия "Встретимся на Таити".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.40 Детектив "Ниро Вульф и Арчи Гудвин. Пока я не умер". Фильм 2.  
22.55 Совершенно секретно.

**ТВЦ**

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти Магдалены".  
10.05 Российские тайны.

10.30 "Таежная сказка". Мультфильм.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Дата.  
12.05 "Москва - Кассиопея". Фантастическая комедия.  
13.30 Ступеньки.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Экспо-новости.  
16.30 Команда на Марс.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московские перекрестки.  
17.45 "Портрет Незнакомки". Зинаида Кириленко.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.35 Национальный рес



21.30 "Крутые времена".  
Боевик.  
23.15 Времечко.  
0.00 События.  
0.40 Ночной полет.  
0.40 Синий троллейбус.  
1.05 Золотая фишка.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
9.20 Мультфильмы.  
10.05, 19.45 "Черный ворон".  
11.00, 13.00 Сейчас.

11.25 "Женщина с характером".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Советы профессора Чайникова.  
13.20 "Варвара-краса, длинная коса". Сказка.  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35 "Детектив Нэш Бриджес".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 10 лет, которые по-

трясли нас.  
22.00 "Детектив Нэш Бриджес".  
23.00 Грани.  
23.40 "LEXX III".  
0.30 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса

Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 Боевик "Кровавый спорт: жестокое кумитэ".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Комедийный сериал.  
13.00 24.  
13.15 "Черная комната". Телесериал.  
13.50 "Не от мира сего". Док. фильм.  
14.45, 22.55 "Каменская: Стечение обстоятельств".

17.55 "Чертенек". Теленовелла.  
19.00 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Геометрия красоты.  
20.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
20.30 Приключенческая комедия "Дежа вю".  
0.10 24.  
0.40 Успех.  
0.55 Приключенческий фильм "Прогулка".

### ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Одиссея". 2-я серия.  
9.30 "Кундун". Фантастика.  
12.30 "На грани". Драма.  
14.30 "Чужая нация". Фантастика.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Пик-Пик". Комедия.  
19.00 "Шоссе в никуда". Триллер.  
22.00 "Одиссея". 3-я серия.  
23.30 "Линия смерти". Детектив.

## Пятница

### 11 января ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви".  
10.15 Кумиры. Испытание славой.  
10.40 "Ералаш".  
10.45 Слабое звено.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 "Остров сокровищ". 3-я серия.  
13.20 "Гардемарины, вперед!". 4-я серия.  
14.40 "Ералаш".  
15.00 Новости.  
15.45 Семь бед - один ответ.  
15.55 Программа "100%".  
16.00 "Ералаш".  
16.10 А.Райкин в комедии "Волшебная сила искусства".  
17.05 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Док. детектив. Торговцы "счастьем". Дело 2001 года.  
19.00 "Земля любви".  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.35 И.Бочкин в детективе "Барханов и его теплот"

ранитель".  
23.45 Ночное "Время".  
0.05 К.Спейси в новогодней комедии "Осторожно, заложник!".

### РТР

\*5.50 Факты минувшего дня.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста".  
6.45 Православный календарь.  
6.50, 7.50, 8.50 Утренний эфир.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Тысяча и один день.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 Мультсериал.  
9.20 Папа, мама, я — спортивная семья.  
10.10 Новая "Старая квартира".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.20 Мультфильм.  
12.30 Моя семья.  
13.30 "Не похожий на тебя". Засл. художники России Н.Семенова, П.Гришин, Р.Лавриненко. Дебют А.Патрикеева.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.20 "Дикий ангел".  
16.20 "Простые истины".

17.00 Вести.  
17.30 Для ребят. "Воробей".  
17.40 продВИЖЕНИЕ.  
\*18.00 "Губерния".  
\*18.40 Разговор начистоту.  
19.00 "Эмиссар царя".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 Фильм "Спаун".  
22.50 А.Кравченко, О.Будина и А.Анужите в фильме "Цветы от победителей".  
0.45 Горячая десятка.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 Ох уж эти дети!  
9.20 Путешествия натуралиста.  
10.25 Своя игра.  
11.05 Совершенно секретно.  
12.20 "Полицейские".  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.35 Криминал.  
15.35 Афиша.  
15.40, 18.40 Криминал.  
16.25 Л.де Фюнес в комедии "Жандарм на отдыхе".  
18.35 Криминал.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 С. Сигал в боевике "Над законом".  
21.20 Криминальная Россия.  
22.40 Е.Миронов в триллере "Змеинный источник".

0.20 Pepsi-чарт.  
1.05 Кома.

### ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти" Магдалены.  
10.05 Мультфильм.  
10.40 Европейские ворота России.  
10.45 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Дата.  
12.15 "Отроки во Вселенной". Фантастика.  
13.35 Мультфильм.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Путь к себе.  
16.30 Идущие вперед.  
17.00, 20.00, 0.00 События.  
17.15 "Московские перекрестки" с Олегом Табаковым.  
17.45 Горько!  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.35 "Авантюристы". Приключенческий боевик.  
22.40 Детектив-шоу.  
23.20 Времечко.  
0.10 Русский век.  
0.50 "Покойник". Драма.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.

7.10 День за днем.  
9.20 Мультфильмы.  
10.00, 19.45 "Черный ворон".  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.25 "Женщина с характером".  
12.10 За гранью возможного.  
13.20 "Марья-искусница". Сказка.  
14.45, 15.25 Телемагазин.  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35 "Детектив Нэш Бриджес".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 10 лет, которые потрясли нас.  
22.00 "Детектив Нэш Бриджес".  
23.00 Грани.  
23.35 Свидетели века.  
23.55 "LEXX III".  
0.45 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 Комедия "Дежа вю".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег".  
13.00 24.  
13.15 "Черная комната".

13.45 "Не от мира сего". Док. фильм.  
14.50 "Каменская: Игра на чужом поле".  
17.55 "Чертенек". Теленовелла.  
19.00 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Ювента-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 Триллер "Кризис".  
22.30 "Каменская: Игра на чужом поле".  
23.45 "Диалог со всем миром": "Пасола. Жертвоприношение". Док. фильм.  
0.20 Метро.  
0.35 Драма "Пурпурная дива".

### ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Одиссея". 3-я серия.  
9.30 "Шоссе в никуда". Триллер.  
12.30 "Лихорадка". Триллер.  
14.30 "Заказанный убийца". Боевик.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "На грани". Драма.  
19.00 "Время цыган". Трагифарс.  
22.00 "Одиссея". 4-я серия.  
23.30 "Последний секрет". Худ. фильм.

## Суббота

### 12 января ОРТ

Ю.Яковлев в фильме "Три ненастных дня".  
8.00 Новости.

18.15 Кто хочет стать миллионером?  
19.55 Последний герой. "Романтики и прагматики".  
21.00 Время.  
21.30 М.Дуглас и Шон Пенн в триллере "Игра".  
23.50 Дж.Депп и В.Райдер в фантастическом фильме "Эдвард - руки-ножницы".

### РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.

18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 Комедия "На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-бич опять идут дожди".  
22.55 Комедия "Алхимики".

### НТВ

6.20 Л.де Фюнес в комедии "Жандарм на отдыхе".  
8.00 Сегодня.

22.35 Т.Беренджер в боевике "Замена. Последний урок".  
0.20 "Звездные врата". Сериал. 1-я серия.

### ТВЦ

8.05 Отчего, почему?  
9.45 Как вам это нравится?  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00 События. Утренний рейс.  
11.15 "Огонь, вода и... медные трубы". Музыкальный фильм.

9.00, 19.35 "Черный ворон".  
10.10 Я знаю все!  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.05 "Последняя охота". Приключения.  
13.40 100 чудес света.  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00, 19.00 Сейчас.  
15.30 Сеть.  
16.00 "Кто придет на Новый год?" Мультфильм.  
16.10 "Дом Софико и Котэ". 1-я часть.  
17.05 Дачники.  
17.20 Общественный отчет.

13.15 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
13.45 Трагикомедия "Старый Новый год". 1-я серия.  
15.45 Случайный свидетель.  
16.15 "Вовочка". Комедийный сериал.  
16.45 "Человек-паук".  
17.55 "Далнобесиди".  
18.00 "Наши герои".  
19.25 Семь.  
19.30 "Серебряные мальчики".  
20.30 Приключенческий фильм "Три дня в 30 ми"



## Суббота

### 12 января ОРТ

6.40 Ю.Яковлев в фильме "Три ненастных дня".  
8.00 Новости.  
8.10 Мультсериал. "Снеговик-почтовик".  
8.30 Слово пастыря.  
8.45 Зов джунглей.  
9.10 Играй, гармонь любимая!  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Смехопанорама.  
10.45 Смак.  
11.05 КВН. 40 лет шутя.  
12.00 "Ералаш".  
12.05 В мире животных.  
12.45 Здоровье.  
13.25 "Серебряный шар". Анна Ахматова.  
14.05 Тайны забытых побед. "Трагедия русского чуда".  
14.35 Дисней-клуб: "Черный плащ".  
15.00 Новости.  
15.10 Ю.Соломин и П.Вельяминов в фильме "Сувенир для прокурора".  
16.45 Концерт Ларисы Долиной.  
18.00 Вечерние новости.

18.15 Кто хочет стать миллионером?  
19.55 Последний герой. "Романтики и прагматики".  
21.00 Время.  
21.30 М.Дуглас и Шон Пенн в триллере "Игра".  
23.50 Дж.Депп и В.Райдер в фантастическом фильме "Эдвард - руки-ножницы".

### РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.  
7.05 "Повелитель зверей".  
8.00 Папа, мама, я — спортивная семья.  
8.45 Теплузики.  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Здоровье и жизнь.  
10.00 Почта РТР.  
10.35 Доброе утро, страна!  
11.10 Сто к одному.  
12.00 Рядом с тобой.  
12.55 "Тайный агент".  
14.00 Вести.  
14.20 "Карьера Димы Горина". Худ. фильм.  
16.00 "Губерния. Семь дней".  
16.30 Секундомер.  
16.45 Марк Пенхасик. "40 лет у руля".  
17.40 "Полный вперед!".  
17.30 "Территория закона".  
280 лет Российской прокуратуре.

18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаги.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 Комедия "На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-бич опять идут дожди".  
22.55 Комедия "Алхимики".

### НТВ

6.20 Л. де Фюнес в комедии "Жандарм на отдыхе".  
8.00 Сегодня.  
8.10 Улиа Сезам.  
8.35 Мультфильм.  
8.55 Большие родители.  
9.25 Без рецепта.  
10.00, 12.00 Сегодня.  
10.15 Криминал.  
10.50 Женский взгляд.  
11.20 Квартирный вопрос.  
12.20 Д.Де Вито в комедии "Умники".  
13.55 Продолжение следует...  
14.40 Путешествия натуралиста.  
15.10 Своя игра.  
16.00, 22.00 Сегодня.  
16.25 "Ледовая коррида Валерия Харламова". Док. фильм.  
17.40 Шоу Елены Степаненко.  
18.30 "Где находится нофелет?". Комедия.  
20.00 "Фактор холода". Фильм-катастрофа.

22.35 Т.Беренджер в боевике "Замена. Последний урок".  
0.20 "Звездные врата". Сериал. 1-я серия.

### ТВЦ

8.05 Отчего, почему?  
8.45 Как вам это нравится?  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00 События. Утренний рейс.  
11.15 "Огонь, вода и медные трубы". Музыкальный фильм.  
12.40 Денежный вопрос.  
12.55 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. "Крылья Советов" - "Спартак". (В перерыве - События).  
15.30 "Черный тюльпан". Приключенческий фильм.  
17.20 Антимония.  
19.00 "Обыкновенное чудо - 2002". Праздничное шоу.  
20.00, 22.10 События.  
20.30 "Обыкновенное чудо - 2002". Продолжение.  
22.20 ХОРОШО, Быков.  
22.35 Магия.  
23.15 Поздний ужин.  
23.35 "Париж ночью". Криминальная мелодрама.

### ТВ-6

7.40 Дорожный патруль.  
7.55 "Конек-горбунок".

9.00, 19.35 "Черный ворон".  
10.10 Я знаю все!  
11.00 Сейчас.  
11.30 Просто звери.  
12.05 "Последняя охота". Приключения.  
13.40 100 чудес света.  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00, 19.00 Сейчас.  
15.30 Сеть.  
16.00 Кто придет на Новый год? Мультфильм.  
16.10 "Дом Софики и Кота". 1-я часть.  
17.05 Дачники.  
18.00 Обратный отсчет.  
21.00 Итого.  
21.50 "За стеклом". "Последний бифштекс".  
23.00 "Крутые. Смертельное шоу". Детектив.  
1.00 "Открытые небеса-2001. Культура для нового тысячелетия".  
1.55 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.15 "Не от мира сего".  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 "Инспектор Гаджет". Мультсериал.  
9.00 "Диплодоки".  
9.30 "Мурашки".  
10.00 "Футурама".  
11.00 "Баффи". Сериал.  
12.00 Щедрое Лото.  
13.00 24.

13.15 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
13.45 Трагикомедия "Старый Новый год". 1-я серия.  
15.45 Случайный свидетель.  
16.15 "Вовочка". Комедийный сериал.  
16.45 "Человек-паук".  
17.55 "Дальнобойщики".  
19.00 Найдите свою территорию.  
19.25 Семь.  
19.30 "Секретные материалы".  
20.30 Приключенческий фильм "Искатели приключений".  
22.55 Психологический триллер "Двойная жизнь".  
0.55 Ночной муз. канал.

### ТВ-3

8.30 "Одиссея". 4-я серия.  
9.30 "Время цыган". Трагифарс.  
12.30 "Попутчики". Приключения.  
14.30 "Последний секрет". Худ. фильм.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Лихорадка". Триллер.  
19.00 "На грани помешательства". Триллер.  
21.00 "Научная секция пилотов". Триллер.  
23.30 "Заказной убийца". Триллер.

## Воскресенье 13 января ОРТ

6.50 И.Алферова и В.Меньшов в фильме "Снегурочку вызывали?".  
8.00 Новости.  
8.10 Служу России!  
8.40 Дисней-клуб: "Детеныши джунглей".  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Док. детектив. Торговцы "счастьем". Дело 2001 года.  
11.40 Клуб путешественников.  
12.20 Детектив "Тайны отца Даулинга".  
13.10 "Ералаш".  
13.20 Сами с усами.  
13.50 Умницы и умники.  
14.15 Сокровища Кремля.  
14.35 Дисней-клуб: "Черный плащ".  
15.00 Новости.  
15.10 Новогодний огонек. Большой стирки".  
15.50 Вечерние новости.  
16.50 Яковлевский и С.Без-

руков в авантюрной комедии "Китайский сервис".  
20.05 "Парк Юрского периода".  
22.20 Новогодняя ночь 2002 года на ОРТ.

### РТР

6.20 "Плачу вперед". Комедия.  
7.40 Папа, мама, я — спортивная семья.  
8.25 Теплузики.  
8.50 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.20 Доброе утро, страна!  
10.55 Сам себе режиссер.  
11.50 Городок.  
12.25 "Няньки". Комедия.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.20 Вокруг света.  
16.20 "Приключения Огги". Мультсериал.  
17.10 "Комиссар Рекс". Сериал.  
18.10 ТВ Бинго новости.  
18.20 Л.Удовиченко, с.Баталов и В.Степанов в комедии "Шуб-баба Люба".  
20.00 Вести.  
20.25 Аншлаги.  
23.15 Комедия "Американский пирог".  
1.00 Спорт за неделю.

### НТВ

6.40 "Где находится нофелет?". Комедия.  
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.10 Улица Сезам.  
8.35 Pepsi-чарт.  
9.25 Ох, уж эти дети!  
10.15 Вкусные истории.  
10.35 Шоу Елены Степаненко.  
11.25 Криминальная Россия.  
12.20 "Афоня". Комедия.  
13.55 "Здравствуй, дедушка Мороз!". Юмористическая программа.  
14.45 Служба спасения.  
15.10 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.20 Профессия - репортер.  
16.45 Я и моя собака.  
17.55 Женский взгляд.  
18.25 Очная ставка.  
19.00 Сегодня.  
19.35 "Маска". Комедия.  
21.30 "Лавина". Боевик.  
23.35 "Секс-монстр". Комедия.

### ТВЦ

8.00 Отчего, почему?  
9.45 "Сладкая сказка". Мультфильм.  
10.00 Лакомый кусочек.  
10.20 Полевая почта.  
10.45 Деловая лихорадка.

11.00 Московская неделя.  
11.30 "Сестра его дворецкого". Музыкальная мелодрама.  
13.00 "Приглашает Борис Ноткин". Марина Зудина.  
13.30 21 кабинет.  
14.00, 23.00 События.  
14.15 "Снежная королева". Мультфильм.  
16.15 Слушается дело.  
17.05 "Призрак дома моего". Комедия.  
18.30 "Большой канкан". Новогодний праздник в Театре оперетты.  
20.00 Момент истины.  
21.00 "Близнец". Комедия.  
23.10 Деликатесы.  
23.40 "Старый Новый год". Комедия.

### ТВ-6

6.50 Дорожный патруль.  
7.00 "Крутые. Смертельное шоу". Детектив.  
8.50, 14.30 Телемагазин.  
9.00 "Черный ворон".  
10.00 STAR Старт.  
10.30 Советы профессора Чайникова.  
11.00 Сейчас.  
11.25 Завтрак с Соловьевым.  
12.00 "Прощание с Петербургом". Биографический фильм.

13.50 Мое кино.  
14.40 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Катастрофы недели.  
15.55 В нашу гавань заходили корабли.  
17.20 Вы очевидец.  
18.00 Обратный отсчет.  
19.00 Итого.  
20.20 "Классик". Криминальная трагикомедия.  
22.25 Земля - воздух.  
23.50 Новый год на ТВ-6.  
1.30 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.00 "Не от мира сего". Док. фильм.  
8.00 1/52.  
8.15 Семь.  
8.30 "Инспектор Гаджет". Мультсериал.  
9.00 "Диплодоки". Мультсериал.  
9.30 "Мурашки". Сериал.  
10.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
11.00 "Баффи".  
12.00 "Секретные материалы".  
13.00 24.  
13.15 Военная тайна.  
13.45 Трагикомедия "Старый Новый год". 2-я серия.  
15.45 Случайный свидетель.

16.15 "Агентство". Комедийный сериал.  
16.45 "Человек-паук". Мультсериал.  
17.55 "Дальнобойщики".  
19.00 Любимая марка.  
19.15 Два вопроса.  
19.30 Психологический триллер "Хороший сын".  
21.20 "Гамлет". Спецпроект.  
21.35 Фантастический триллер "Жена астронавта".  
0.00 Бред сивой кобылы - 3000.  
1.30 Galadance-шоу.

### ТВ-3

8.00 Жизнь в слове.  
8.30 Прикосновение.  
9.30 "Шерлок Холмс и Доктор Ватсон". 2-я серия.  
12.30 "На грани помешательства". Триллер.  
14.30 "Про бизнесмена Фому". Комедия.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Русский релтайм". Драма.  
19.00 "Пир вампиров". Ужасы.  
21.00 "Попутчики". Приключения.  
23.30 "Научная секция пилотов". Триллер.



# Астропрогноз по знакам Зодиака на январь



Благоприятные дни: 1, 2, 9-11, 14-16, 24, 25, 28, 29  
Неблагоприятные дни: 12, 13, 19-21, 26, 27

## ОВЕН 21 марта-20 апреля

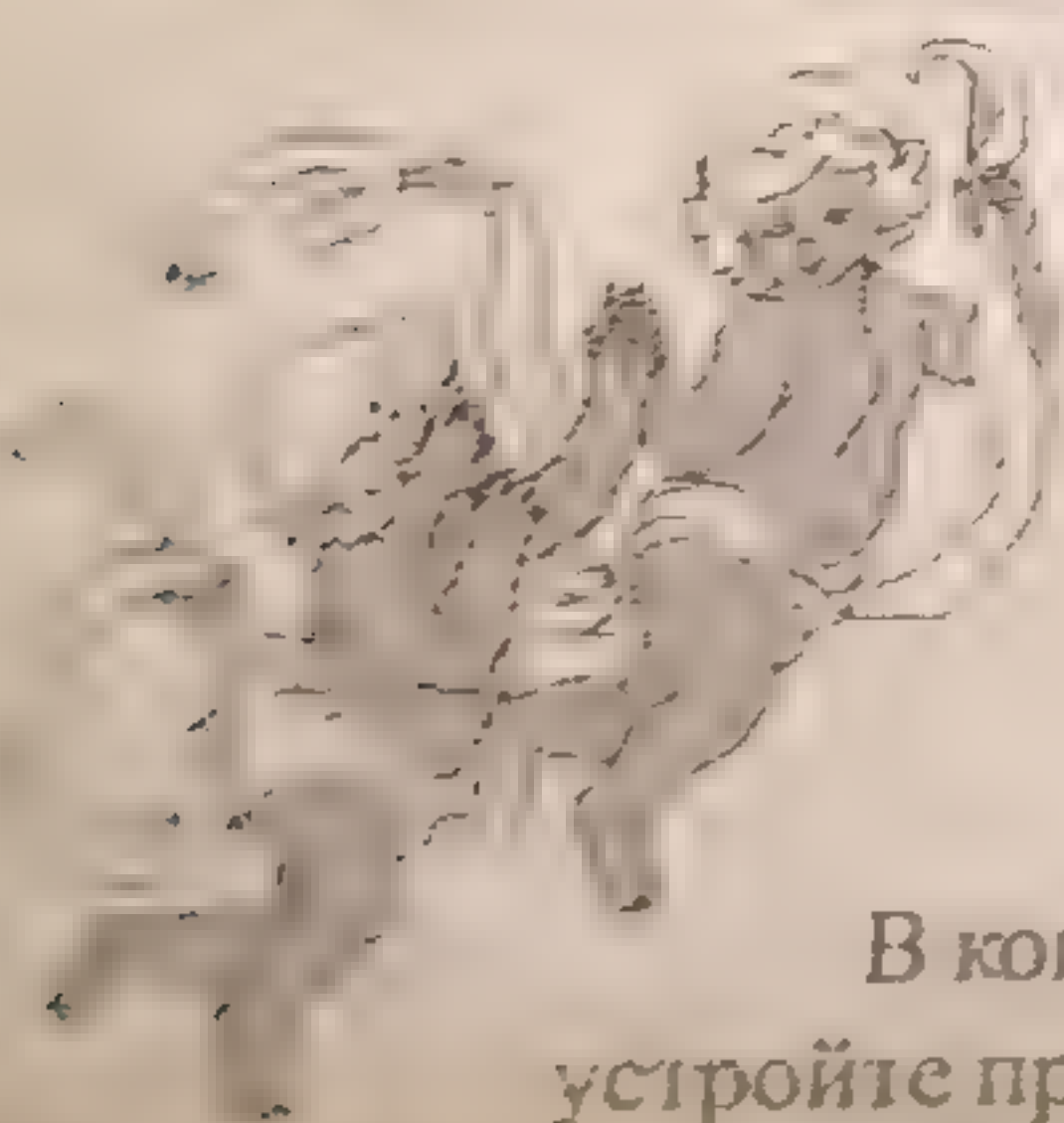
Стремительный и пылкий Овен, попав под влияние Сатурна (планеты Козерога), замедляется и чувствует некоторую растерянность. Все происходит, будто во сне: напрягается изо всех сил, но с места сдвинуться не может. К тому же возрастает склонность к депрессии, чувствует упадок духа, хотя нет к этому видимых причин. Так что если у вас даже дел невпроворот и все они важные, делайте вид, что для вас это не главное. Пусть все подумают, что вы вообще не собираетесь утруждать себя работой, а намерены отдыхать и веселиться. Впрочем, если у вас есть определенные средства и вы желаете действительно отдохнуть и развлечься, то сделайте это незамедлительно.



Благоприятные дни: 3, 4, 12, 13, 17, 18, 26, 27, 30, 31  
Неблагоприятные дни: 1, 2, 14-16, 22, 23, 28, 29

## ТЕЛЕЦ 21 апреля-21 мая

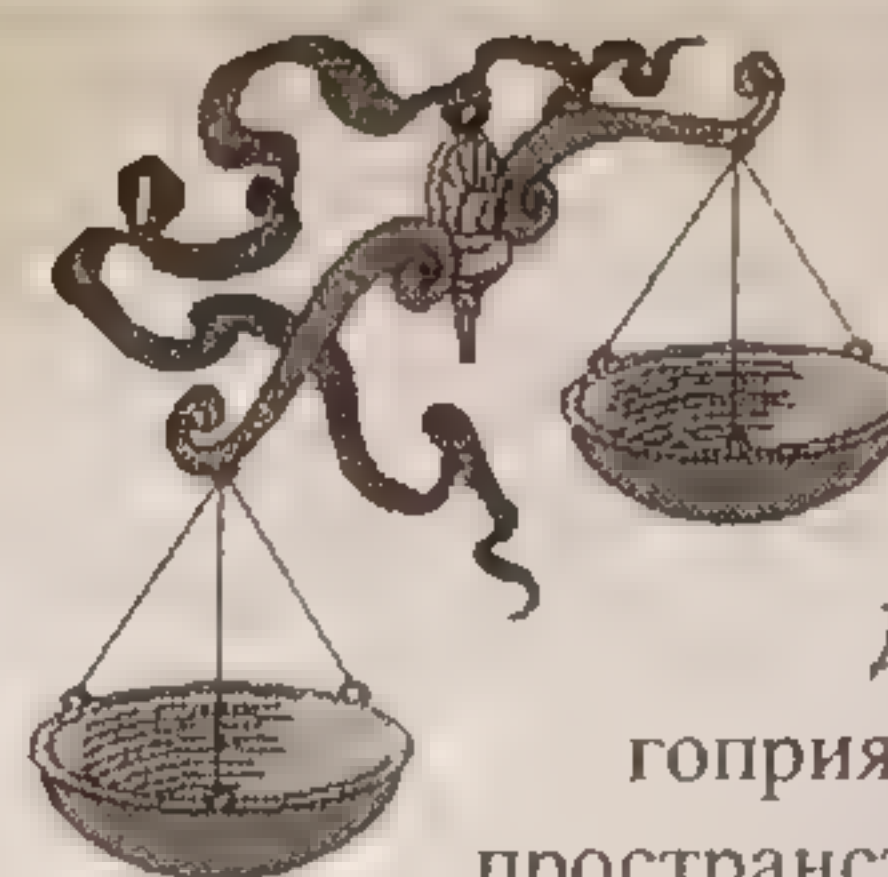
Все, что касается работы и вообще деловой стороны вашей жизни, будет в полном порядке. Но вот в личной жизни надо запастись терпением и оптимизмом. Иначе рискуете впасть в депрессию. Ваши романтические порывы будут встречены холодно и насмешливо. Не торопитесь сами превращать близкие отношения в еще более близкие. Предоставьте сделать это партнеру (или партнерше). Во всяком случае, первую декаду лучше посвятить развлечениям. Повеселитесь хорошенько. И уже со второй декады вы почувствуете, что внешнее сопротивление ослабевает. Вам поступят предложения от тех людей, которые прежде вас недооценивали.



Благоприятные дни: 1, 2, 5, 6, 14-16, 19-21, 28, 29  
Неблагоприятные дни: 3, 4, 17, 18, 24, 25, 30, 31

## БЛИЗНЕЦЫ 22 мая-21 июня

В конце и начале года Близнецы чувствуют себя отлично. Дайте себе волю, устройте праздник со свойственным вам размахом и изобретательностью. Приготовьте маски для друзей, придумайте игры и всяческие развлечения. Даже если у вас какие-либо серьезные ситуации на работе, в семье или неполадки со здоровьем, не замыкайтесь, не переживайте в одиночку. Ведь если никто ничего не будет знать, как же друзья смогут вам помочь? Поэкспериментируйте с белым цветом - в одежде, в квартире.



Благоприятные дни: 1, 2, 9-11, 14-16, 24, 25, 28, 29  
Неблагоприятные дни: 5, 6, 12, 13, 26, 27

## ВЕСЫ 24 сентября-23 октября

Для Весов конец декабря и январь в любой жизненной ситуации благоприятные. Для этого знака вообще благоприятные пограничные моменты пространства и времени, так как появляется возможность для колебания. Своей ственное вам сумасбродство и желание бросить вызов окружающим в период новогодних праздников может вызвать у всех бурное одобрение. Дайте себе волю и резвитесь до середины января. В вашей жизни многое зависит от того, найдете ли вы душевного собеседника в жизни. Сейчас наиболее близкий вам знак — это Водолей.



Благоприятные дни: 3, 4, 12, 13, 17, 18, 26, 27, 30, 31  
Неблагоприятные дни: 1, 2, 7, 8, 14-16, 28, 29

## СКОРПИОН 24 октября-22 ноября

Не суетитесь, расслабьтесь. Ведь новогодние и рождественские праздники — это отдых. Не хотите праздновать — не празднуйте, но другим дайте повеселиться. С вашей точки зрения приятное безделье слишком затянулось, и пора уже браться за дело. Но постарайтесь не раздражаться, если оно пойдет не так быстро, как вам бы хотелось. Успешным будет все, что связано с музыкой, живописью, театром и телевидением. Однако у мужчин среднего возраста возможны маленькие неприятности, связанные с «грехами молодости».



Благоприятные дни: 1, 2, 5, 6, 14-16, 19-21, 28-29  
Неблагоприятные дни: 3, 4, 9-11, 17, 18, 30, 31

## СТРЕЛЕЦ 23 ноября-21 декабря

Не удивляйтесь, что некоторые ваши начинания как бы зависнут в воздухе, хотя вы считали их перспективными. Так что не старайтесь догнать удачу, а лучше караульте ее в засаде.

Стрельцы, как и все двойные знаки, подвержены резким сменам настроений. Нагрешив и накуролесив, они вдруг становятся сверх всякой меры добродетельными. При этом они начинают осуждать тех, кто ведет себя, по их мнению, неправильно. Так вот: лучше этого не делать. Иначе все праздники начала года вам придется проводить в одиночестве, утешаясь лишь одной фразой типа: «Я никому не нужна, значит, и мне никто не нужен». Безусловно, вы нужны многим людям, но, согласитесь, что встречать Новый год в компании с вечно недовольным человеком, это не очень большая радость.







# К рождественскому столу

## Индейка, фаршированная Окорочка индейки с соусом грецкими орехами из грецких орехов

(старинный русский рецепт)

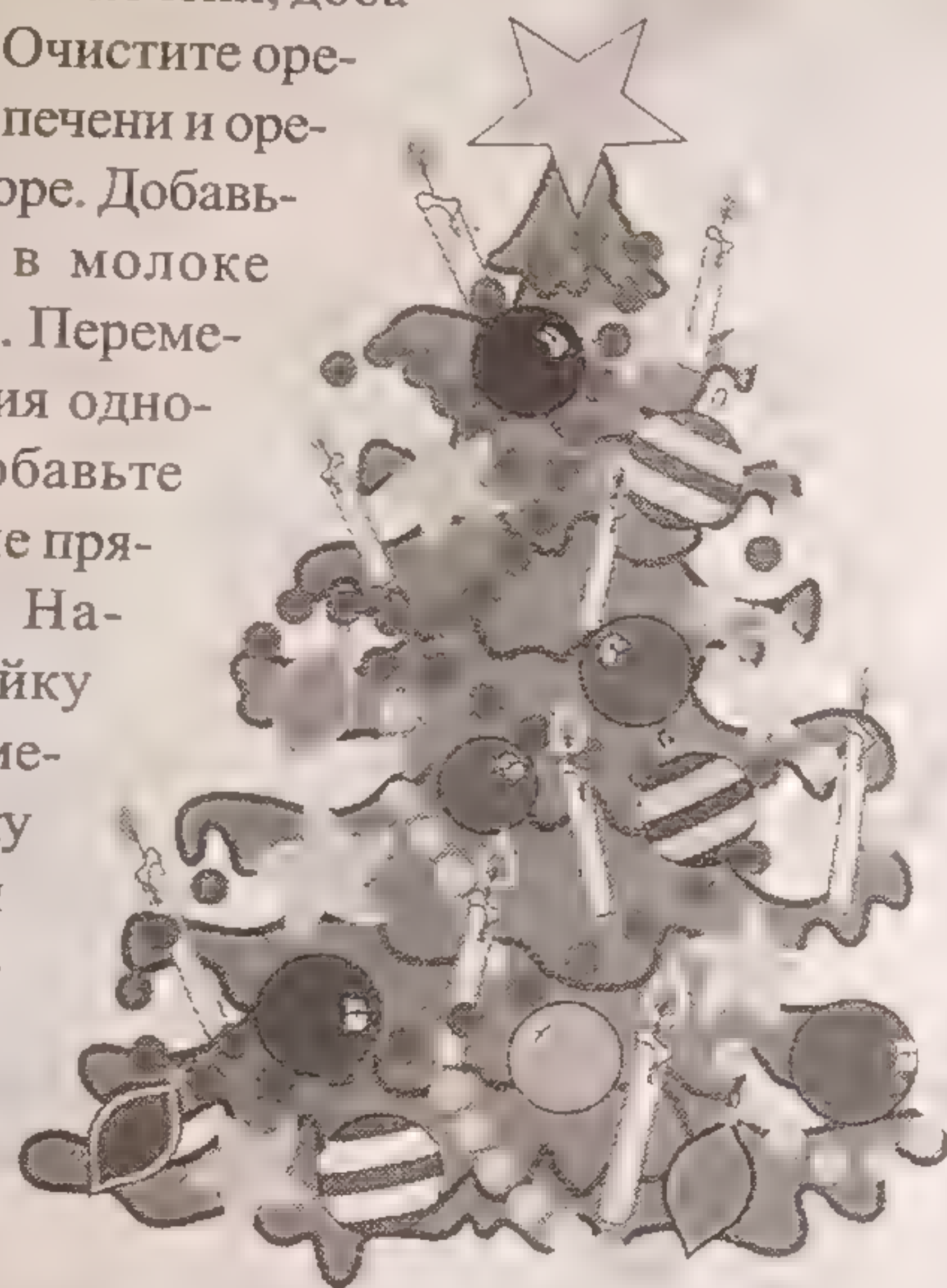
1 небольшая индейка (около 2 кг), 500 г грецких орехов (неочищенных), 400 г телячьей (или любой другой) печени, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 200 г белого хлеба, 2-3 яйца.

Обжарьте кусочки печени, добавив по вкусу соль. Очистите орехи от скорлупы. Из печени и орехов приготовьте пюре. Добавьте размоченный в молоке хлеб, яйца и масло. Перемешайте до получения однородной массы. Добавьте соль, перец и другие пряности по вкусу. Нафаршируйте индейку приготовленной смесью. Натрите тушку сначала пшеничной мукой, а затем солью (2 ч. ложки). Положите индейку на сковородку или на противень, подлейте 2-3 ст. ложки воды, смажьте ее 100 г сливочного масла. Поставьте в предварительно нагретую до 250° духовку. Каждые 10 минут необходимо поливать индейку стекшим соком.

Когда индейка обжарится со всех сторон, убавьте жар до 175-190°, продолжая поливать ее.

Время приготовления такой фаршированной индейки 1,5-2 часа. Конечно, это блюдо для терпеливых. Но ваше терпение будет вознаграждено великолепным вкусом праздничного блюда и похвалами близких.

Если вы не смогли приобрести индейку, не расстраивайтесь. Вполне полноценной заменой могут вам служить окорочка индейки. Поэтому следующий — современный — рецепт как раз для тех, кто собирается приготовить рождественское блюдо из окорочка.



1 небольшая индейка или 4 окорочка, 2-3 куриных бульонных кубика, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного перца горошком, пучок петрушки.

Положите индейку или окорочка в кастрюлю. Полностью залейте птицу водой, доведите до кипения, снимите пену.

Добавьте бульонные кубики и приправы, варите на медленном огне 1-1,5 часа. Остудите в бульоне. Остывшую птицу выньте из бульона. Снимите и удалите все кости и сухожилия. Положите кусочки в огнеупорную посуду, сверху полейте соусом, приготовленным из 250 мл сметаны, двух горстей грецких орехов, очищенных и растолченных в 1-2 ст. ложках лимонного сока, с 1-2 зубчиками чеснока. Соль и пряности добавляйте по вкусу.

Запеките в гриле или духовке до появления красивой золотистой корочки. Приготовив индейку с этим соусом, вы сможете по достоинству оценить изысканный кулинарный вкус наших прабабушек, считавших грецкие орехи непременно компонентом блюд из индейки.

Исключительно вкусна индейка, приготовленная аналогичным способом, но приправленная, как советуют американские традиции, заварным соусом с лимоном.

## Заварной соус с лимоном

600 мл бульона, 100 мл белого сухого вина (или разбавленного лимонного сока), 100 мл сметаны, 4 ч. ложки крахмала, 4 желтка.

Бульон, в котором варилась индейка, процедите. Соедините все компоненты и дайте соусу загустеть на медленном огне (на водяной бане или в кастрюле с толстым дном) при постоянном помешивании. Соус остудите (желательно поставить его часа на два в холодильник). Приправьте соус по вкусу (очень важно добавлять соль и другие приправы уже после того, как соус остынет). Полейте соусом кусочки индейки и посыпьте сверху мелко натертой цедрой лимона.

Украсьте блюдо зеленым салатом, отварным рисом или картофелем.

## Хозяйке на заметку

ПРИ РАЗМОРАЖИВАНИИ МЯСА нужно помнить: чем медленнее идет этот процесс, тем меньше теряется мясного сока и питательных веществ. Лучше всего размораживать мясо в холодильнике, поместив его в кастрюлю или миску и прикрыв мокрой тканью. При этом кристаллы льда тают медленно, и часть образующейся влаги успевает впитаться в мышечные волокна, которые набухают и в значительной степени восстанавливают свои свойства. Если же мясо нужно оттаять быстрее, его оставляют при комнатной температуре на 2-3 часа. Не следует размораживать мясо в горячей воде или теплом месте.

## Ореховый пудинг

200 г грецких орехов, 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана молока, 150 г сливочного масла.

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи очистить, подсушить, пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с ореховой массой, намоченным в молоке хлебом и растопленным сливочным маслом.

Всю эту массу хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку на 20 минут. Подавать горячим.

## Сдобные ушки



3 стакана муки, 6 яиц, 2 столовые ложки масла сливочного, 1 стакан молока, 3/4 стакана сахара, 2 стакана растительного масла.

Из муки, яиц, масла, молока, сахара замесить пресное тесто и оставить на 45 минут. Затем тесто разделить на шарики величиной с грецкий орех, раскатать тонко, как на лапшу. Защипнуть один конец каждой лепешки, придавая ей форму ушка, и обжарить в раскаленном масле до слабо-румяной корочки.



...ние терпение будет вознаграждено великолепным вкусом праздничного блюда и похвалами близких.  
Если бы не смогли приобрести индейку, не расстраивайтесь. Вполне полноценной заменой могут вам служить окорочка индейки. Поэтому следующий — рецепт как раз для тех, кто собирается приготовить рождественское блюдо из окорочков.



## Торт «Сладкая крошка»

Тесто: 500 г муки, 300 г маргарина или масла, 150 г сахара, 2 яйца. Крем: 1 банка сгущенного молока, 400 г сливочного масла, ванилин. Начинка: 1 кг яблок или яблочного пюре, натертая корка 1 лимона.

Муку смешать с сахаром, нарубить ножом вместе с маслом, добавить взбитые яйца, продолжая рубить. Затем быстро все смешать в однородную массу и на час поставить в холодильник. После этого пропустить тесто через мясорубку без ножа на смазанный маслом противень, печь в духовке, время от времени помешивая вилкой, пока не получится коричневая крошка. Дать остыть и замешать в крем.

Одну часть получившейся массы выложить на плос-

...ленном огне (на водяной бане или в кастрюле с толстым дном) при постоянном помешивании. Соус остудите (желательно поставить его часа на два в холодильник). Приправьте соус по вкусу (очень важно добавлять соль и другие приправы уже после того, как соус остынет). Полейте соусом кусочки индейки и посыпьте сверху мелко натертой цедрой лимона.

Украсьте блюдо зеленым салатом, отварным рисом или картофелем.

кую тарелку, оформить в форме круглого торта, сверху положить тушеные дольки яблок (лучше антоновку) или яблочное пюре, посыпать тертой лимонной коркой, сверху положить оставшуюся массу.

Для крема сварить банку сгущенного молока в воде (2-3 часа). Остывшее молоко по частям добавить к взбитому маслу. Затем, продолжая взбивать, добавить ванилин.

Торт можно украсить таким образом: по верху чайной ложкой сделать углубления, которые заполнить начинающим застывать желе. Желе приготовить из стакана ягодного сока (можно использовать сироп от варенья), 1-2 столовых ложек сахара и 2 чайных ложек желатина.



...ловые ложки масла сливочного, 1 стакан молока, 3/4 стакана сахара, 2 стакана растительного масла.

Из муки, яиц, масла, молока, сахара замесить пресное тесто и оставить на 45 минут. Затем тесто разделить на шарики величиной с грецкий орех, раскатать тонко, как на лапшу. Защипнуть один конец каждой лепешки, придавая ей форму ушка, и обжарить в раскаленном масле до слабо-румяной корочки.

Готовые ушки обсыпать пудрой или полить медом.

## ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Для густого теста: 250 г муки, 50 г сахарного песка, 40 г маргарина, соль, полпакетика ванильного сахара, около 1/8 л молока, 15 г дрожжей.

50 г маргарина, 175 г сахарного песка, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 500 г творога, 500 г яблок, 2 ст. ложки манной крупы, 3 ст. ложки рома или коньяка.

Подошедшее тесто положить в смазанную маслом разъемную форму, прижав высокий край. Взбить маргарин, сахарный песок, яйца и ванильный сахар до образования устойчивой пены, добавить творог, натертые на терке яблоки, манную крупу и ром. Хорошо размешать массу, положить ровным слоем на тесто и выпекать торт на среднем огне не менее 50 мин.

Смазать сливочным маслом и посыпать сахарным песком.

## Торт с вареньем

1/2 тонкого стакана сметаны, 1 стакан сахара, 100 г масла, два желтка, по 1/4 чайной ложки соли и соды, ванильный сахар и 4 стакана муки.

Все это смешать осторожно до состояния мелкой крошки. Половину теста насыпать на сухой противень слоем в 1 см. Сверху положить начинку: малиновое, клубничное, клюквенное или брусничное варенье, тертые яблоки с сахаром, промолотый через мясорубку изюм или чернослив без косточек, а можно и всего этого взять понемногу. Сверху накрыть оставшимся тестом. Печь в нежаркой духовке 30 минут.

Пока торт в печи, взбить оставшиеся белки в крепкую пену, добавить постепенно три чайные ложки сахара. Готовый торт быстро покрыть взбитыми белками. Еще раз поставить в духовку, пока они не зарумя-

## Салат «Рыба в шубе»

1 банка рыбных консервов из лосося, 4 сваренных вкрутую яйца, по 3 вареных картофелины и моркови, 3 луковицы, майонез, черный молотый перец, соль.

Салат выкладывать слоями, каждый из которых заливается майонезом. Первый - натертый на крупной терке картофель, поперчить, посолить. Второй - тертая на крупной терке морковь. Третий - хорошо размятая вилкой рыба. Четвертый - мелко нарезанный репчатый лук. Пятый - рубленые яйца. Верх также залить майонезом.

Поставить в холодильник не менее, чем на 30 мин.

По этому рецепту можно приготовить салат из любых рыбных консервов (натуральных или в масле).

## Люблю бутерброды с маслом!

**Зеленое масло:** чайную ложечку сливочного масла растереть со столовой ложкой мелко-мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.

**Томатное масло:** растереть ложку масла с ложкой густой томатной пасты или кетчупа, сбобрить щепоткой перца.

**Чесночное масло:** очень мелко нарезанный или пропущенный через чесночницу чеснок растереть с ложкой сливочного масла, можно добавить и укроп. Рекомендуются с черным хлебом.

**Килечное (сардинное, шпротное, сайровое) масло:** хорошенько размять рыбу и растереть ее с крутым желтком и сливочным маслом.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

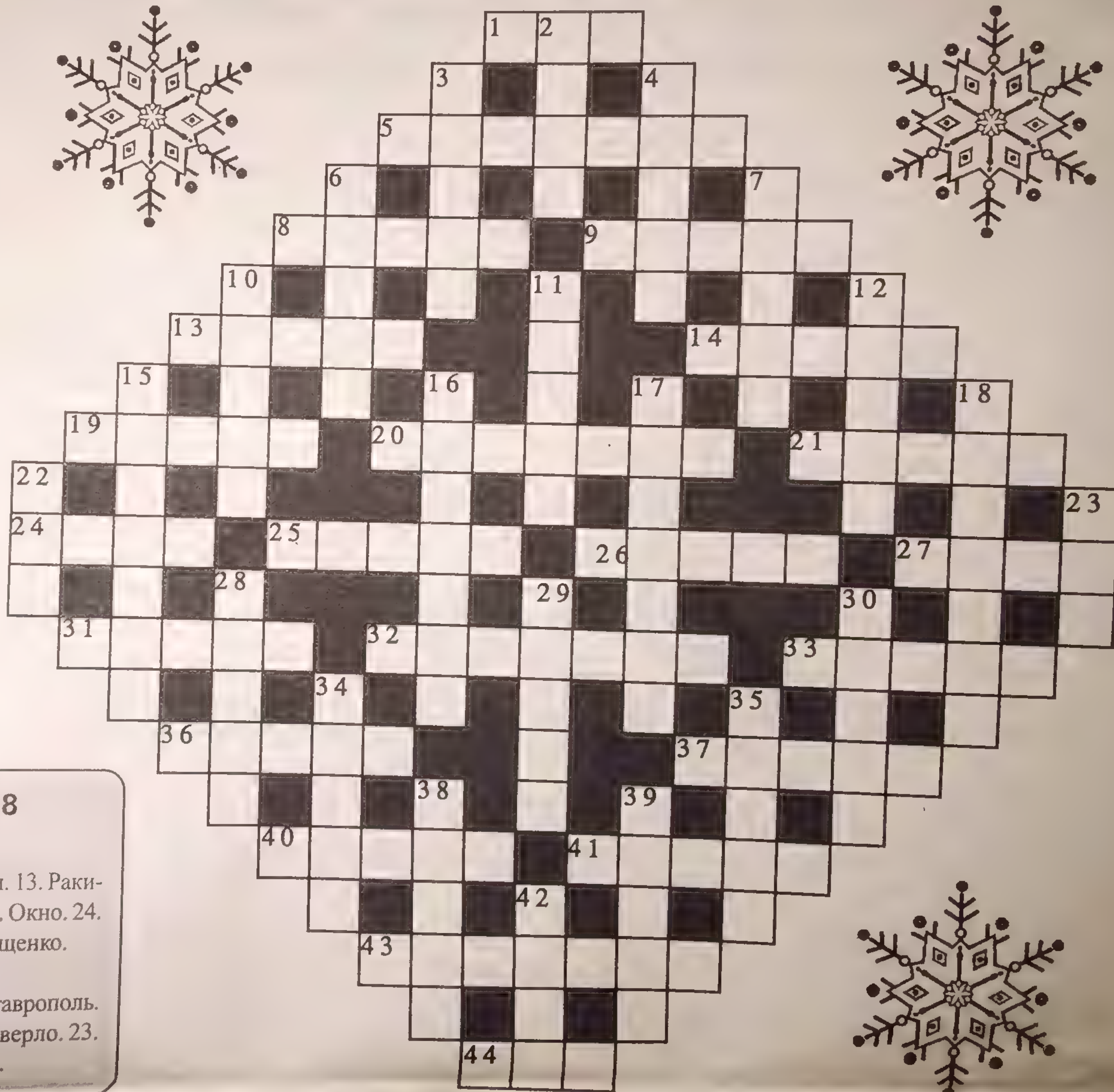
По горизонтали.

1. Почтительное обращение к мужчине в Испании. 5. Передовой работник. 8. Громкий смех. 9. Мера веса драгоценных камней. 13. Нестабильная элементарная частица, переносчик ядерных сил. 14. В древнеиндийской литературе лаконичное и отрывочное высказывание. 19. Колокольный звон, означающий тревогу. 20. Человек, проповедующий определенную систему идей. 21. Торжественная форма приветствия. 24. Дух природы, населяющий воздух. 25. Тихая речь. 26. Место розничной торговли. 27. Мрак. 31. Метла. 32. Чешуекрылое. 33. Сборник стихов одного поэта на Востоке. 36. Заболевание кожи. 37. Один из ведущих жанров драматургии. 40. Ткань, развивающаяся на месте бывшей раны. 41. Деревянный брус. 43. Забывчивость. 44. Крепкий спиртной напиток.

По вертикали.

2. Выпуклая замкнутая плоская кривая без угловых точек. 3. Взрывчатое соединение. 4. Неконтролируемый процесс горения. 6. Город-порт в Греции. 7. Пружинящее устройство для прыжков. 10. Футляр для хранения ручек, карандашей и т.д. 11. Задержка в движении от скопления людей. 12. Духовой клавишный музыкальный инструмент. 15. Высокий мужской голос. 16. Защитник в суде. 17. Народный духовой музыкальный инструмент. 18. Растение семейства лилейных. 22. Лицо, возглавляющее муниципалитет. 23. Эдем. 28. Наука о строении и свойствах веществ. 29. Американская актриса. 30. Левый приток Печоры. 34. Плотная лента. 35. Взаимные побои. 38. Мужская шапочка из красного фетра. 39. Прозрачная часть яйца. 42. Верхняя часть полости рта.

## Кроссворд № 1



### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 168

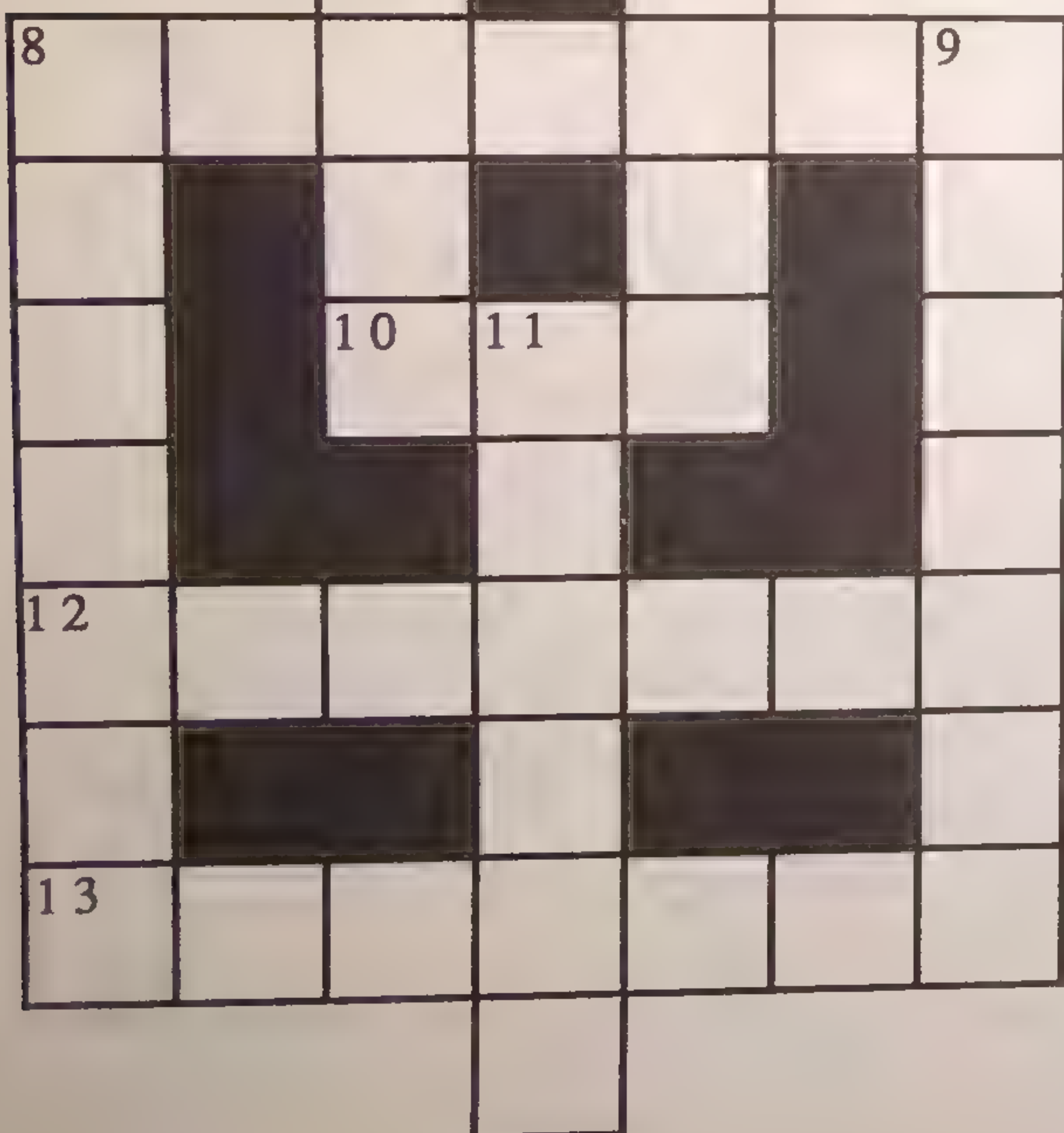
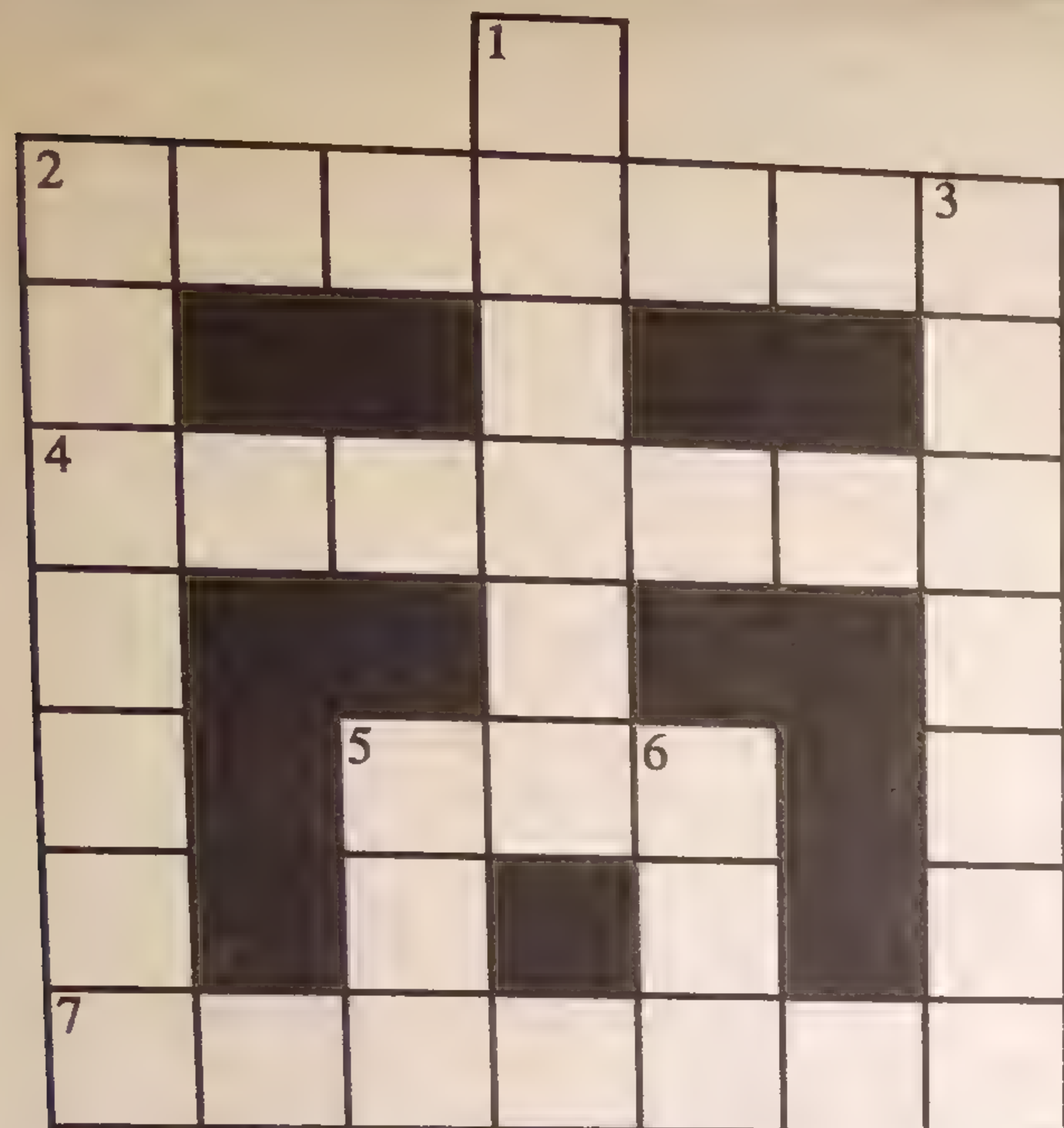
#### ПО ГОРИЗОНТАЛИ.

5. Шишкин. 6. Пушкин. 9. Арифметика. 10. Анис. 12. Пони. 13. Раки-та. 16. Марс. 18. Стог. 19. Алексеев. 20. Карнавал. 21. Роза. 22. Окно. 24. Баркас. 27. Конь. 28. Ворс. 29. Шостакович. 31. Барбюс. 32. Яценко.

#### ПО ВЕРТИКАЛИ.

1. Ливень. 2. Лира. 3. Руза. 4. Сирена. 7. Тигр. 8. Липа. 11. Ставрополь. 14. Алебарда. 15. Трелевка. 17. Салака. 18. Сверло. 23. Пружина. 24. Бусы. 25. Сова. 26. «Тройка». 29. Шлюз. 30. Чаша.





## Кроссворд для детей № 1

### По горизонтали.

2. Вид городского транспорта. 4. Блюдечко для варенья. 5. Морской сигнал «Спасите наши души». 7. Как по-другому можно назвать солнышко? 8. Домик для туриста. 10. Повар на корабле. 12. Аппарат, на котором летают. 13. «Пошла муха на базар и купила ...» (К. Чуковский).

### По вертикали.

1. Руль транспортного средства Бабы-Яги. 2. Фрукт, похожий на маленький персик. 3. Слово благодарности. 5. Жучок, освещающий темноту. 6. Бывает милицейский, а бывает на паровозе. 8. Собирает пыль с мебели и с пола. 9. Как раньше называли летчика? 11. Один виток.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 140

### По горизонтали.

3. Супермаркет. 6. Томагавк. 9. Береза. 10. Педаль. 11. Вареники. 14. Анис. 16. Трость. 17. Сирота. 18. Ас. 19. Помпон. 21. Си. 22. Приказ.

### По вертикали.

1. Бронза. 2. Март. 3. Скоба. 4. Паприка. 5. Комод. 7. Галка. 8. Колесо. 10. Приз. 11. Ворс. 12. Росток. 13. Ирис. 15. Нота. 17. Санки. 20. Поп. 21. Стан.

## АНЕКДОТЫ

В детском саду — ЧП: дети стали нецензурно выражаться. Заведующая пошла жаловаться в соседнюю воинскую часть, откуда присылали двух солдат чинить в детском саду электричество.

Лейтенант вызвал провинившихся.

— Никак нет, товарищ лейтенант, ничего такого не позволяли. Рядовой Сидоров паял провода, а я держал снизу стремянку. Потом олово стало капать мне на голову.

— Ну и ты?

— Я и говорю: «Рядовой Сидоров, разве ты не видишь, что твоему товарищу на лоб падают капли расплавленного олова?»

\* \* \*

Прапорщик:

— Копать траншею от меня до следующего дуба!

В комнату вбегают бледная горничная:

— Мадам! Ваш муж лежит бездыханный посреди гостиной, в руке у него какая-то бумажка, а рядом — сверток.

— Наконец-то прибыла заказанная мною норковая шуба!

\* \* \*

Пожилой мужчина доверительно говорит другу:

— Мне уже почти шестьдесят лет, у меня приличное состояние — почти полмиллиона и я влюбился в очаровательную девятнадцатилетнюю девушку. Как ты думаешь, мои шансы повысятся, если я скажу, что мне только пятьдесят?

— Я думаю, мой друг, что будет намного лучше, если ты ей скажешь, что тебе восемьдесят...





# Праздники продолжаются!

# БАЛТАКОВСКАЯ

№ 2 (167), 9 января,  
2002 г.

НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Лошадь совершенно не переносит скуку... 2 стр.**

Астрологический прогноз по восточному календарю. А также православная школа и рассказ о проклятии фараона.

**Все о противных шишках «халюс-вальгус»... 3 стр.**

Новости медицины, советы натуропатов, рецепты читателей.

**Косметику надо покупать с подключением интеллекта... 6 стр.**

Так советует доктор медицинских наук. Здесь же питание для волос.

**Говорящая посуда, холод без холодильника ... 7 стр.**

О чудесах науки для любознательной хозяйки. Закуски к празднику, коих в январе - весь январь.

**Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.**

**Кроссворды, анекдоты.**

## Год Лошади принесет России кредиты и сильную власть



произойдут в начале и в конце года.

В предстоящем году Земля подарит людям много сюрпризов, будут открыты новые месторождения нефти, угля, газа, драгоценных металлов. В сфере человеческих отношений «двойка» символизирует противоречия, поэтому от мудрости политических решений в 2002 году будут зависеть мир и стабильность жизни на Земле.

Аналогом 2002 года из позапрошлого века является 1882 год (120 лет разницы - десять двенадцатилетних

Наступающий 2002 - единственный в своем столетии самый мистический год.

В его числе мы видим важный эзотерический код - две двойки окружают два нуля. Это означает, что самые важные события

циклов). В 1882 году развивающаяся реакция в России привела к ужесточению цензуры и тройному контролю периодических изданий, исчезновению большинства либеральных органов массовой информации. Экстраполируя эту тенденцию в сегодняшний день, можно заключить, что в 2002 году контроль власти над прессой и телевидением будет усилен, возможно даже появление неких общественных органов цензуры по типу «полиции нравов».

В XX веке впервые год Лошади пришелся на 1906 год. Тогда был подписан международный заем для поддержки финансовой системы России на 2,25 млрд. франков. Очевидно, что и первый год Лошади в XXI веке - 2002 - также принесет России большие международные займы и кредиты.

Вообще, годы Лошади имеют для России особое значение, так как они приносят с собой харизматических лидеров. Так, в год Лошади родились В.И. Ленин, Б.Н. Ельцин... Год Лошади характеризуется подъемом родного самосознания. Можно предположить, что в 2002 году авторитет власти значительно возрастет.

С. Безбородный, астролог.



Говорящая посуда, холод без холодильника ... 7 стр.

О чудесах науки для любознательной хозяйки. Закуски к празднику, коих в январе - весь январь.

Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.

Кроссворды, анекдоты.

## ТВ-новости

### Степашка возвращается на ОРТ



Некоторое время большинство российских малышей было лишено привычной ежевечерней встречи с любимыми героями передачи «Спокойной ночи, малыши!» - она выходила на канале «Культура». К сожалению, этот телеканал ведет свою трансляцию на ограниченной территории нашей необъятной родины. Но вот радостная новость: с февраля наступившего года Хрюша, Филя и Степашка возвращаются на ОРТ и будут вновь приходить ко всем ребятишкам каждый вечер, чтобы пожелать им спокойной ночи.

### Новый телесериал аргентинской дивы

Знаменитая, любимая в России аргентинская актриса и певица Наталия Орейро начинает съемку в новом телесериале. Название сериала пока не разглашается. Известно только, что сюжет теленовеллы придумала сама актриса и будет играть две роли: драматическую и комическую.

важные события произойдут в начале и в конце года.

В предстоящем году Земля подарит людям много сюрпризов, будут открыты новые месторождения нефти, угля, газа, драгоценных металлов. В сфере человеческих отношений «двойка» символизирует противоречия, поэтому от мудрости политических решений в 2002 году будут зависеть мир и стабильность жизни на Земле.

Аналогом 2002 года из позапрошлого века является 1882 год (120 лет разницы - десять двенадцатилетних

## Это интересно

### Шампанское - лучший огнетушитель

Шампанское — это не только восхитительный напиток, но также и прекрасный... огнетушитель. Именно шампанское помогло потушить пожар в графстве Кент и спасти дом стоимостью 2 миллиона долларов.

Инцидент произошел в городке Севеноукс, в англий-

## Наши доходы

### Военным добавили за напряженность

С 1 января 2002 года военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, установлена ежемесячная надбавка в размере 70 процентов оклада по воинской должности за сложность, напряженность и специальный режим военной службы.

### Частные объявления Продам

А/м «Москвич-2141» (Святогор), 1999 г. выпуска, пробег 75 тыс. км, цвет вишня, в отл. сост. Обр. тел. в г. Балаково 3-94-87, вечером.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

франков. Очевидно, что и первый год Лошади в XXI веке - 2002 - также принесет России большие международные займы и кредиты.

Вообще, годы Лошади имеют для России особое значение, так как они приносят с собой харизматических лидеров. Так, в год Лошади родились В.И. Ленин, Б.Н. Ельцин... Год Лошади характеризуется подъемом родного самосознания. Можно предположить, что в 2002 году авторитет власти значительно возрастет.

С. Безбородный, астролог.



ском графстве Кент. На кухне одного из помещений вспыхнул пожар. Причиной возгорания стала неисправность проводки в холодильнике. Однако пожар очень быстро был потушен. От высокой температуры шесть бутылок шампанского «Bollinger» выстрелили пробками, сработав по принципу огнетушителя. И игристое вино полилось рекой... А заодно и потушило пожар.

## Здоровье

### Нас берегут от туберкулеза

В целях своевременного выявления и предупреждения распространения туберкулеза государство намерено осматривать нас не реже 1 раза в 2 года. Отдельные группы населения будут по-прежнему проходить подобный профосмотр 1 или 2 раза в год.

### ЗЕРКАЛА, СТЕКЛО

оконное, узорчатое, тонированное  
горки из стекла

обработка, сверление отверстий

Ул. Минская, 9 (напротив маг-на «Фиалка»)

Ул. Пионерская, 1а, тел. 4-63-81



# Православная школа

## Храм - центр русской жизни

Богослужение - это совокупность священных действий и обрядов, посредством которых выражаются вовне внутренняя вера Церкви и благоговейные чувства каждого ее члена. В нем раскрываются и осуществляются отношения Бога к человеку и человека к Богу.

Жизнь человека отравлена суетой и постоянными нескончаемыми заботами. Не случайно Христос указал на это, как на главное препятствие для достижения Царства Божия. Именно поэтому храм, в котором человек может, хоть ненадолго, отрешиться от суеты жизни, - это место, где происходит наша встреча с Богом, наш духовный рост.

В храме важно все: и величие архитектуры, и аромат ладана, и красота икон, и пение хора, и проповедь, и священнодействия. Все здесь служит раскрытию провозглашаемой Истины, все свидетельствует о Ней, все побуждает человека воспрянуть над будничным миром суеты и томления духа.

Насколько огромно, незаменимо благодатное воздействие храма Божьего! Он делает людей святыми, достойными вселения в них Самого Бога! Святые Отцы Православия называли храм «училищем благочестия». Здесь совершается Божественная Литургия, здесь молитвы народа соединяются с молитвами священников, здесь особенное, благодатное, невидимое, но осязаемое пребывание Бога, здесь невидимо предстоит Божия Матерь и сонмом Святых и Ангелов за нас молится Богу. Вот поче-

му в древности христиане с благоговением целовали даже стены святых храмов.

Храм - это небо на земле, в храме «силы небесные с нами невидимо служат». Храм - это Дом Божий, это дом молитвы. Здание храма все свято. Стены храма при освящении помазуются Святым Миром. В стенах храма допустимы поэтому только святые слова молитв, священные песнопения и церковная проповедь, и совершенно недопустимо ничто, что нарушало бы святость места и благоговение.

О. Владимир Гамарис.

Святая Вера Православная сберегла для нас самую историю Отечества нашего. Ибо главным памятником каждого царствования, каждого знаменательного события в Отечестве нашем служит или святая обитель иноческая, или храм Божий, или священное торжество Церкви; так что в храмах Божиих и в обителях благочестия вся летопись и история Царства Русского. Можно ли не пожелать от сердца, чтобы Вера Православная, этот родственник, живой союз наш с предками, сохранена была нами и передана потомкам нашим как драгоценнейшее наследие, как заветное сокровище, во всей ее преднебесной чистоте и святых, чтобы и будущее отдаленное потомство питало к нам родственно-христианское сочувствие и поминало нас пред престолом Господним, как поминаем мы наших отцов и праотцев.

Преосв. Димитрий, архим. Херсонский.

## Это интересно

### Проклятия фараонов неотвратимы

В прошлом году загадочная история произошла в Гизе, неподалеку от Каира. Несколько итальянских археологов обнаружили там захоронение египетского фараона и его жены. Дешифровав надпись на надгробии, они узнали, что «великая богиня Исида трижды покарает всякого, кто посмеет осквернить эту могилу». Ученые не восприняли угрозу всерьез. Исследовав пирамиду, они прихватили с собой не только все сокровища фараона, но и мумии сановной четы.

Накануне отъезда в Италию отличавшийся крепким здоровьем руководитель экспедиции внезапно скончался от сердечного приступа. Через два дня его ближайший помощник умер от укуса змеи, выползшей из-под развалин старого дома. Поезд, в котором другие члены экспедиции везли найденные древности, сошел с рельсов. Выжить в катастрофе никому не удалось, а мумии и сокровища из пирамиды бесследно исчезли...

К сожалению, это далеко не первая подобная история. В 1916 году английский археолог Говард Картер снарядил экспедицию на западный берег Нила, где провел целых 6 лет, разыскивая гробницу Тутанхамона. В конце 1922 года ученый вместе с лондонским меценатом лордом Карнарвоном нашли почти нетронутую грабителями могилу фараона, внутри которой находились золотые носилки, трон, статуи, ларцы, ритуальные статуэтки и распиленная на части золотая колесница. В соседнем отсеке возвышалась усыпальница с саркофагом фараона. Накануне вскрытия могилы лорд получил телеграмму от ясновидящего - графа Хеймона, который предупреждал Карнарвона о смертельной опасности «проклятия фараонов». Перепуганный лорд обратился к одной известной гадалке, которая, изучив его руку, «увидела» признаки внезапной смерти.

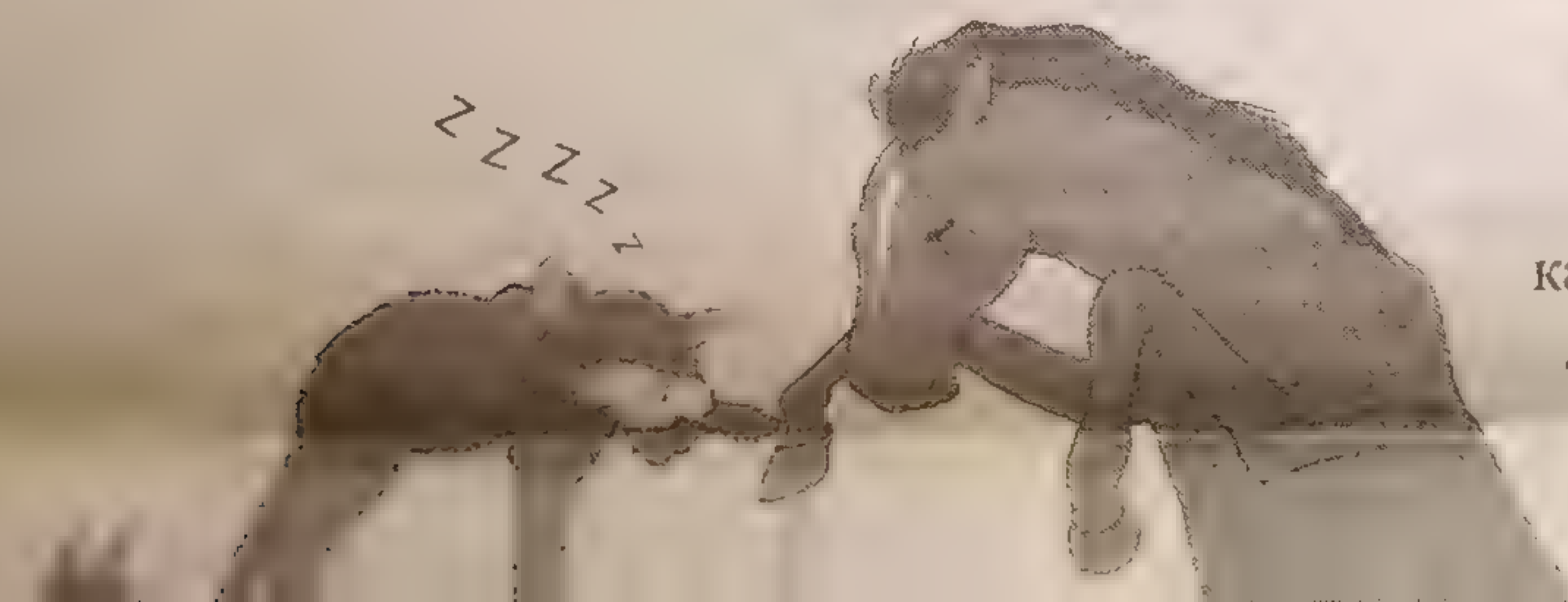
Однако жажда открытия пересилила все страхи, и Карнарвон решил рискнуть... Картер вместе со сводным братом Гербертом и молодым ученым Мейсом вскрыли саркофаг. Через полтора месяца лорд неожиданно скончался от малярии, вызванной укусом москита. В течение последующих лет при загадочных обстоятельствах погибли остальные члены экспедиции: Герберт впал в тяжелое

## Лошадь совершенно не переносит скуку

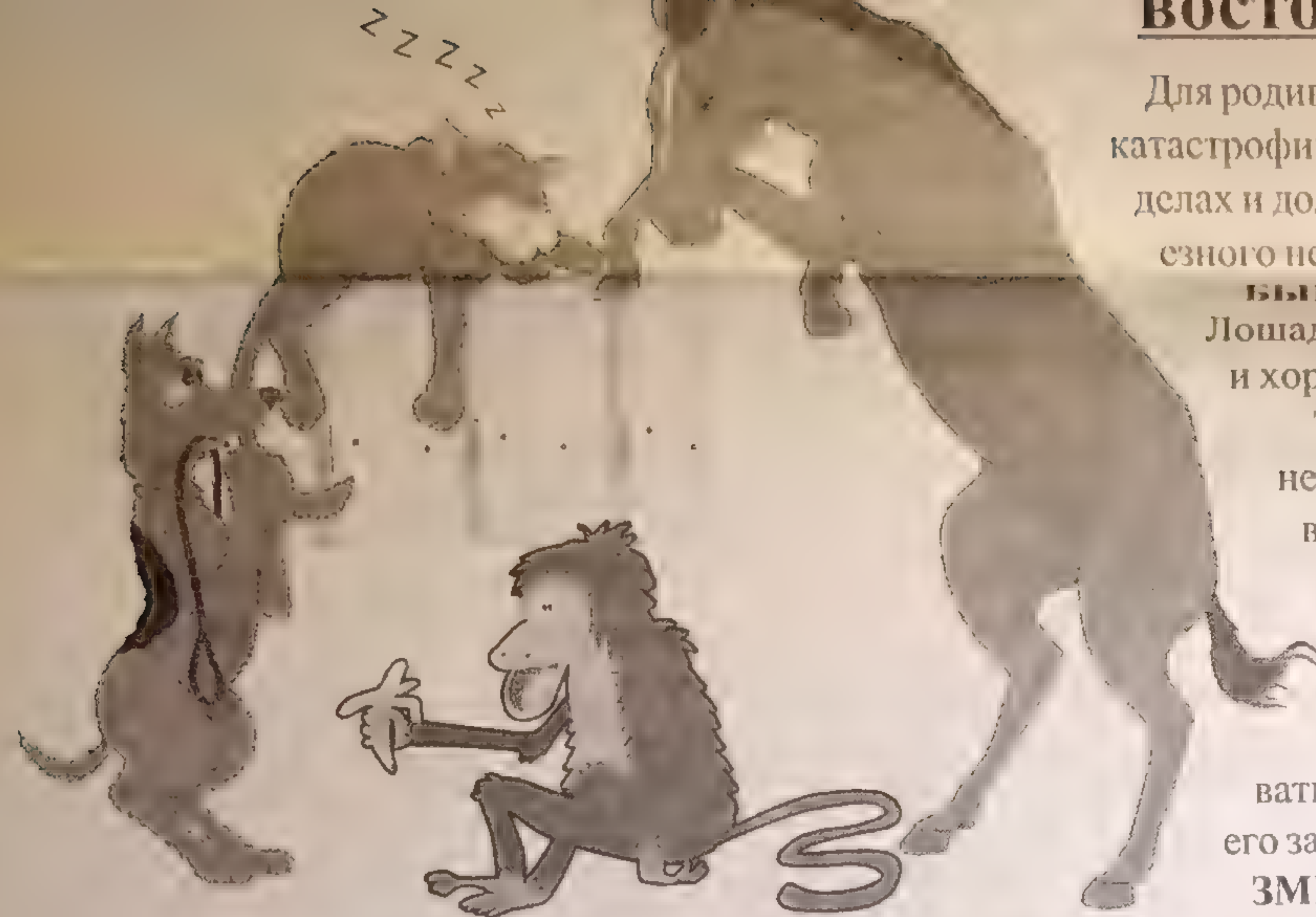
### Астропрогноз по восточному календарю

Для родившихся в год **КРЫСЫ** наступивший год катастрофичен во всех сторонах жизни. Неудачи в делах и долги преследуют их. Лучше ничего серьезного не предпринимать.

**БЫК** должен воспользоваться этим годом. Лошадь принесет ему решение всех проблем







По восточному календарю год Лошади наступит 12 февраля в 10:42 по московскому времени в момент новолуния в знаке Водолея. Год Лошади - это очень удачное время для проявления способностей каждого человека. В течение этого года надо руководствоваться простым постулатом: на что ты способен, то и делай, максимально старайся проявить все таланты, заложенные в тебе.

Лошадь - великий покровитель всех зрелищных мероприятий, спортивных и театральных. Поэтому постановки, особенно музыкальные и исполнительские, в году Лошади будут процветать и привлекать массу зрителей. Особенно удачно организовывать различные фестивали и массовые акции на площадях с выступлением артистов. Все формы культурного досуга в год Лошади должны принести прибыль, так как Лошадь совершенно не переносит скуку.

Большое преимущество в год Лошади будет у тех, кто предпочитает не ловить счастье на одном месте, но перемещаться в поисках него по свету. Лошадь обожает путешествия. Под ее влиянием люди пускаются в дорогу, посещение интересных и экзотических мест оставит неизгладимые впечатления.

## Восточному календарю

Для родившихся в год **КРЫСЫ** наступивший год катастрофичен во всех сторонах жизни. Неудачи в делах и долги преследуют их. Лучше ничего серьезного не предпринимать.

**БЫК** должен воспользоваться этим годом. Лошадь принесет ему решение всех проблем и хорошую прибыль.

**ТИГРУ** вредно бездействие. Год для него не опасен, пусть предпримет какие-нибудь важные шаги.

**КОТУ** можно спокойно пролежать на печке. Ничего нового и интересного год ему не сулит.

**ДРАКОНУ** необходимо использовать благоприятное время для того, чтобы его заметили, выдвинуться вперед.

**ЗМЕЕ** предстоит весьма бурная жизнь, множество препятствий, любовные неприятности.

Надо запастись терпением, мудростью и ждать.

Для самой **ЛОШАДИ** год как раз будет недобрый, даже трагический. Придется быть осторожной.

**КОЗА** наслаждается в этом году. Все ее развлекает, опасности нет.

**ОБЕЗЬЯНЕ** Лошадь поможет найти выгодную работу - именно этим и надо заниматься.

Для **ПЕТУХА** год хороший. Только придется следить, чтобы превратности судьбы не коснулись его личных интересов.

**СОБАКА** испытает сильное раздражение. Много планов, но отсутствует вера в себя, в успех. Поэтому возможны неудачи.

Для **СВИНЬИ** период неблагоприятный, особенно в любовной сфере. Лучше затаиться.

## В ГОД ЛОШАДИ РОДИЛИСЬ:

И. Ньютоп, А.Куприн, И.Церетели, Г.Гапон, Л.Корнилов, Э.Бирон, Г.Трумен, Ф.Рузвельт, В.Ленин, И.Хрущев, Л.Брежнев, С.Станкевич, А.Яковлев, Н.Чаушеску, Й. Антонеску, Р.Гесс, Д.Джабаев, А.Довженко, Р.Кармен, И.Бунин, А.Мицкевич, П.Каница, Г.Димитров, П.Демичев, П.Мансеров.

признаки внезапной смерти. Однако жажда открытия пересилила все страхи, и Карнарвон решил рискнуть... Картер вместе со сводным братом Гербертом и молодым ученым Мейсом вскрыли саркофаг. Через полтора месяца лорд неожиданно скончался от малярии, вызванной укусом москита. В течение последующих лет при загадочных обстоятельствах погибли остальные члены экспедиции: Герберт впал в тяжелую депрессию и повесился, покончил с собой Мейс, леди Карнарвон, так же, как и ее супруг, отправилась в мир иной от укуса насекомого. К 1930 году из числа непосредственных участников раскопок в живых остался только Говард Картер.

«Смерть быстрыми шагами настигает каждого, кто нарушает покой фараонов», - гласит одна из надписей, начертанных на гробнице Тутанхамона. Эти слова оказались пророческими...



## «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252.

© «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 13300



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Эти противные некрасивые

### «ШИШКИ»

«Шишка» на стопе имеется у 70 процентов современных женщин. Она появляется из-за отклонения большого пальца кнаружи и называется «ХАЛЮС ВАЛЬГУС».

#### ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Склонность к заболеванию может передаваться по наследству, но чаще всего стопа страдает по вине самой женщины. Помните, что за туфли на высоких каблуках и с узким мысом неизбежно придется расплачиваться! Недаром у модниц халюс вальгус встречается гораздо чаще. Однако вредна и другая крайность: женщины, предпочитающие кроссовки и другую обувь, без каблука, в будущем тоже могут попасть к ортопеду.

Халюс вальгус считается профессиональным заболеванием парикмахеров, продавцов и поваров. Но страдают им и домохозяйки, ежедневно таскающие тяжелые сумки и часами стоящие у плиты. Халюс вальгус не щадит даже спортсменов. Опасно для стопы и вынашивание ребенка, сопровождающееся значительной нагрузкой на мышцы ног.

#### ПОСЛЕДСТВИЯ

Халюс вальгус чреват весьма серьезными осложнениями. В суставах развивается хроническое воспаление - артрозы и бурситы. Ухудшается питание костной ткани, что ведет к остеопорозу. На фоне этих необратимых изменений возникают вывихи суставов пальцев. В результате женщина полностью утрачивает способность передвигаться и становится инвалидом.

#### ПРОФИЛАКТИКА

Предотвратить прогрессирование заболевания можно с помощью каждой женщины. Пре-

жде всего нужно вести борьбу с плоскостопием. Для этого необходимо поменять свою обувь. Придется забыть про туфли на высоком каблуке и без каблука. Лучший вариант - это туфли с широким мысом, на среднем или низком каблуке и со стелькой-супинатором. Кстати, все уважающие себя фирмы выпускают обувь только с такими стельками. Не экономьте: лучше разориться на хорошую обувь.

Если вы весь день проводите на ногах, придется подумать о другой работе, иначе все старания пойдут насмарку.

#### ЛЕЧЕНИЕ

Мало просто разгрузить больные ноги, их еще надо лечить, причем ежедневно. Вечером, придя с работы, полезно принимать теплые ножные ванны, чтобы расслабить уставшие мышцы и связки. Улучшает питание тканей массаж стоп и лечебная физкультура. Многие упражнения достаточно просты: к примеру, растягивание резинового кольца большими пальцами. Его можно делать, сидя за телевизором или читая книгу.

Чтобы ограничить отклонение большого пальца, необходимо носить специальные прокладки, вставляя их между большим и вторым пальцем. Есть прокладки, которые защищают от натирания и воспаления шишки на стопе. Заказать их можно в любом ортопедическом центре.

Такое лечение очень эффективно на ранней стадии болезни, когда отклонение пальца незначительно, шишки только намечаются, а более нет вообще. Но, к сожалению, в этот благоприятный

для лечения период женщины очень редко обращаются к врачу. Они приходят, когда палец уже залез на соседние, а шишки не позволяют носить обычную обувь. В этом случае консервативное лечение облегчения не принесет.

Возвратить ногам былую прыть и красоту может только операция.

#### ЕЩЕ РАЗ О ПРИЧИНАХ И ПРОФИЛАКТИКЕ

Есть несколько возрастных пиков, особенно опасных для костей стопы. Это время первых шагов девочки, подростковый период, беременность и климактерический период, сопровождающийся остеопорозом.

Так что начинать борьбу за красивые и здоровые ноги нужно с раннего детства. Первые шаги ребенок должен делать в ботиночках на низком каблуке и с хорошо сгибаемой передней частью подошвы. Многие дети ходят неправильно, расставляя ноги и разводя носки в стороны. При такой походке внутренняя часть стопы перегружается, а связки, поддерживающие большой палец, расшатываются.

В утреннюю зарядку надо включать упражнения, предотвращающие развитие плоскостопия. Про них, кстати, частенько забывают и в детских садах, и в школах.

Следует помнить, что халюс вальгус часто развивается у женщин, которые в детстве страдали рахитом. Неправильно сросшиеся переломы стоп и лодыжек тоже приводят к деформации. В период климакса лечение остеопороза поможет предотвратить прогрессирование заболевания.

В. Конько, врач-ортопед.

## Народная аптека

### Головокружение и шум в ушах

При этих симптомах можно попробовать чесночно-прополисный бальзам. Готовится он так: 200 г чеснока пропустите через давилку (или мясорубку), залейте 200 г водки (а лучше медицинского спирта), закутайте в темный платок (ткань) и 12 дней настаивайте. Затем процедите (профильтруйте), добавьте 50 г меда и 30 г 20%-ной настойки прополиса, размешав, настаивайте еще 3 дня.

Принимать 3 раза в день за 30 мин. до еды, капая в 50 мл молока по схеме: утром в первый день - 1 капля, в обед - 2 капли и так далее, прибавляя по 1 капле. Дойдя до 15 капель на прием, начать обратное движение, снижая количество капель по одной.

### Тугоухость

При ухудшении слуха и шуме в ушах готовят масляно-спиртовую эмульсию прополиса. Для этого сначала делают спиртовую настойку (100 мл спирта на 40 г прополиса), которую после фильтрации смешивают с очищенным подсолнечным маслом в соотношении 1:4. Перед употреблением жидкость необходимо взбалтывать. Марлевый тампон, пропитанный эмульсией, вводится в слуховой проход через день на 36-38 часов. Общее количество процедур - 10-12.

Улучшение слуха и исчезновение шума в ушах достигается при этом методе лечения в 80% случаев.



## К сведению



### Болезни по сезонам

**ЗИМОЙ** активно функционируют почки и мочевой пузырь. Одновременно снижена функция сердца, тонкой кишки, желудка, системы кровообращения. В это время года чаще проявляются психозы, подагра, алкоголизм и наркомания, зашлакованность организма, человек легко набирает лишний вес.

**ВЕСНОЙ** наиболее активны желчный пузырь и печень. Зато снижены функции головного мозга, легких, надпочечников. Воспалается слизистая оболочка полости рта, болят зубы. Выпадают волосы, они, как и ногти, становятся ломкими. Обостряются болезни глаз, органов слуха, бронхов, чаще случаются инсульты, обмороки, приступы мигрени. Больше беспокоит бессонница.

**ЛЕТОМ** в состоянии гиперфункции находятся сердце, тонкая кишка, желудок, мочеполовая система, сосуды. Понижена защитная функция органов дыхания. Могут обостриться бронхит, туберкулез, плеврит, астма. Чаще случаются психические и нервные расстройства. Снижается работа эндокринной системы. Организм подвержен различным инфекциям, болезненное проявляется остеохондроз.

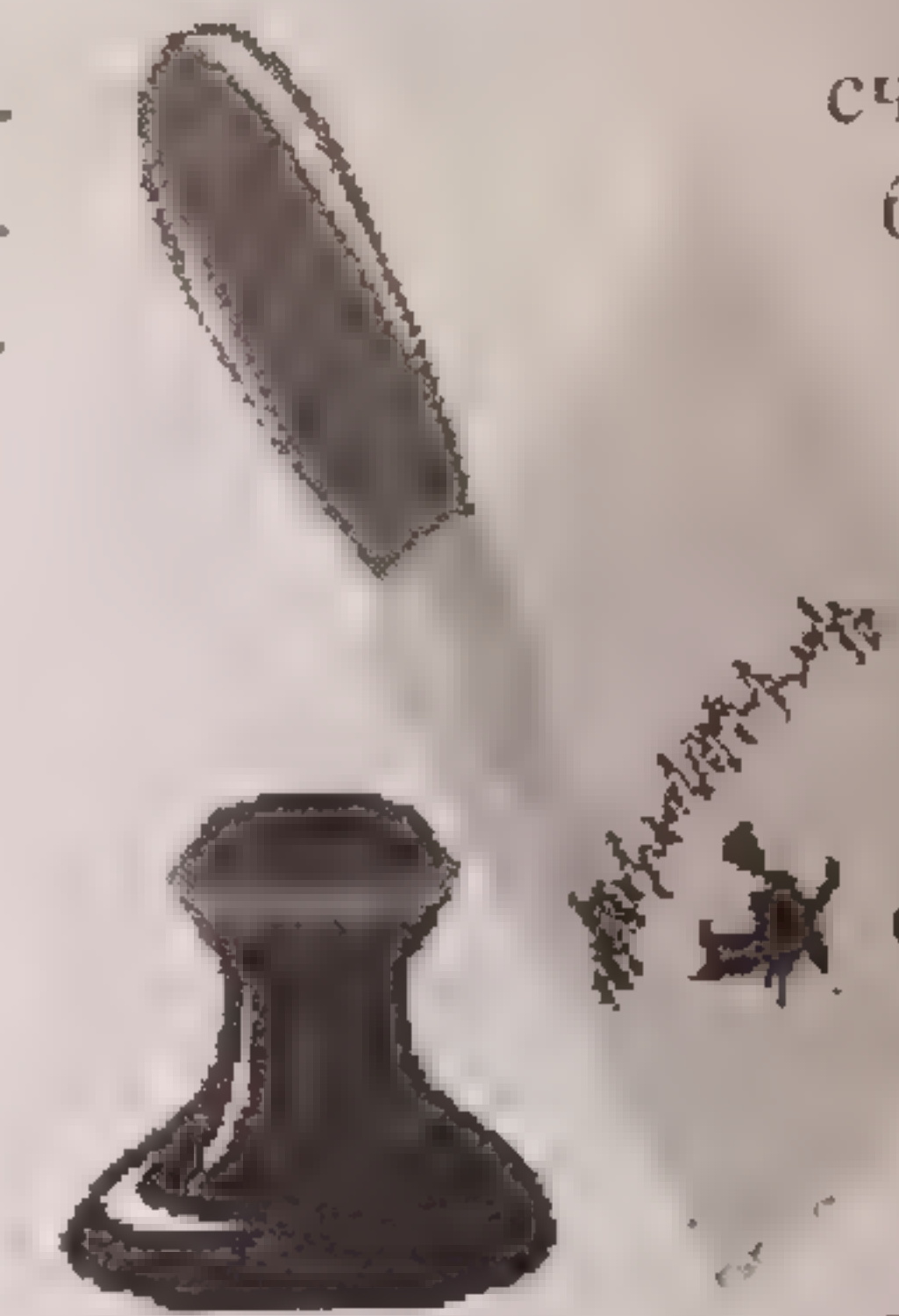
**ОСЕНЬЮ** повышена активность легких, толстой кишки. Снижается функция мочевого пузыря, почек, надпочечников. Обостряются геморрой, спазмы каналов, протоков, в том числе уретры. Чаще возникают воспалительные процессы на коже, заболевания придатков, желчного пузыря. Могут проявиться аллергия, нервные расстройства. Прогрессируют заболевания суставов, как крупных, так и мелких. Происходят сбои в работе органов пищеварения.

## Новости медицины

### Учиться мешает... свинец

Что такое «трудный ребенок», знают многие родители. Но что является причиной неуправляемого поведения обожаемого чада, стало известно только после исследования британских ученых.

Ученые из Института здоровья английского графства Девон провели исследование, в котором приняли участие более сотни детей. Результатом этого эксперимента стало неожиданное открытие - в крови «трудных детей» содержание свинца резко превышало норму. В медицине не известно, что свинец негативно влияет на нервную систему человека, и, в частности, на поведение, однако вред, нанесенный этим металлом организму, легко может быть исправлен. В кровь свинец попадает через дыхательные пути или же через слизистую оболочку рта. Долгое время врачи не могли понять, что же является причиной неадекватного поведения физически здоровых детей, и почему у них часто возникают проблемы с умственным развитием и успеваемостью в школе. Раньше



считалось, что причиной этих проблем является обстановка в семье, и таких «трудных детей» направляли на консультации к психологам и психоневрологам.

Но, как выяснилось, проблема «трудных детей» разрешается медикаментозным путем. Детям выписываются препараты, понижающие уровень свинца в крови и нормализующие обмен веществ.

Для родителей, не понаслышке знакомых с «трудными детьми», это открытие стало лучиком надежды в разрешении многих проблем.

### Красотка наполовину

Если Аманде Райденаур из Германии и удалось воспользоваться средством Макропулоса из фантастической пьесы К. Чапека, героиня которой, приняв волшебное зелье, прожила 350 лет, оставаясь неувядающей красавицей, подействовало оно только наполовину. По лицу красоте Аманде не дашь больше 17 лет: у нее прекрасные пышные волосы, нежная прозрачная гладкая кожа. Тем не менее, чудная головка покоится на разбитом годами и болезнями теле - фрау Райденаур в действительности 91 год. Только лица не коснулась безжалостная старость. Исследования подтвердили: женщина ни разу не прибегала к пластической операции. Медики объяснения этому феномену не находят.

### Народная аптека

В народной медицине для излечения от кишечных паразитов издавна применяются масла: конопляное, льняное, оливковое (деревянное), а особенно ореховое.

Принимать по утрам по 2 столовые ложки конопляного или льняного масла на протяжении 3 дней.

Детям рекомендуется давать натошак с хлебом свежее и чистое (без примесей) конопляное масло по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Такое же действие оказывает оливковое и ореховое масла.

\* \* \*

При параличе конечностей и при нарушении кровообращения в ногах рекомендуется после теплых ванн втирать в больные конечности такую масляную смесь: 2/3 стакана лаврового листа настоять в темноте в течение 5-6 дней в 1 стакане подсолнечного масла.



# ТВ - программа

## Понедельник

14 января

ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.10 "Торговцы счастьем".  
Дело 2001 года. Детектив.  
10.40 Поле чудес.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 КВН. 40 лет шутя.  
13.00 "Ералаш".  
13.15 Комедия "Китайский сервис".  
15.00 Новости.  
15.15 Фильм "Повелитель бурь".  
16.50 "Ералаш".  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 С легким паром!  
19.00 Жди меня.  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.40 "Граница. Таежный роман". 1-я серия.

22.45 Независимое расследование.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 На футболе.  
0.30 Ночная смена.

РТР

\*5.50, 6.50, 7.50, 8.50 Утренний эфир.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста".  
6.45 Православный календарь.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Москва-Минск.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 Мультфильм.  
9.25 "Шуб-баба Люба". Комедия.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.15 Мультфильмы.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 Смешанный жанр.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "FM и ребята". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 "Легко!".  
\*18.00 "Губерния".

\*18.20 Разговор начистоту.  
\*18.30 Городские подробности.  
\*18.45 Проездом по уездам.  
19.00 "Жанна д'Арк". Худ. фильм.  
20.00, 23.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Нина. Расплата за любовь". Сериал.  
21.55 "Пуаро Агаты Кристи. Король трюф". Сериал.  
\*23.15 Внимание, розыск!  
23.30 Дежурная часть.  
23.45 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Пары.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 Криминал.  
9.20 Служба спасения.  
10.25 "Афоня". Комедия.  
12.20 "Полицейские".  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.25 "Противостояние". 1-я серия.  
17.50 Алчность.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Боевик "Вербовщик".

22.55 "Скорая помощь".  
0.00 Сегодня.  
0.25 Гордон.

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
9.00 "Тихие страсти Магдалены".  
9.55 Слушается дело.  
10.40 Европейские ворота России.  
10.50 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.25 Дата.  
12.35 Момент истины.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
16.30 Вручение премии "Сердце".  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московская школа балета.  
17.45 "Портрет актрисы". Татьяна Окуневская.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.45 Особая папка.  
21.10 "Самозванцы". Сериал.  
22.15 "Парижский полицейский". Сериал.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Поэтический театр Романа Виктюка.

ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
9.55 В нашу гавань заходили корабли.  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Катастрофы недели.  
13.20 "Любовь и мафия".  
14.30 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40, 18.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35 "Детектив Нэш Бриджес".  
19.00, 21.00 Сейчас.  
19.45 "Агент национальной безопасности".  
21.40 Тушите свет.  
21.55 "Детектив Нэш Бриджес".  
23.00 Грани.  
23.40 Соловьиная ночь.  
0.25 "LEXX III".  
1.15 Дорожный патруль.

РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00, 13.00 24.  
9.15 Метро.

9.30 Триллер "Наезд".  
11.45 1/52.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег" Комедийный сериал.  
13.15 Военная тайна.  
13.45 "Дальнобойщики".  
14.50 "Каменская: Игра на чужом поле".  
17.55 "Чертенюк". Теленовелла.  
19.00, 23.45 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Два вопроса.  
20.00 Мультсериал.  
20.30 Фильм ужасов "Твари из бездны".  
22.30 "Каменская: Убийца поневоле".  
0.15 Футбольный курьер.  
0.30 Ночной муз. канал.

ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Верное сердце".  
10.30 "Про бизнесмена Фому".  
12.30 "Смертоносный ниндзя". Боевик.  
14.00 "Короли самоубийства".  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Пир вампиров". Ужасы.  
19.00 "Глубокое погружение". Фантастика.  
21.00 "Поцелуй или убей". Триллер.  
23.30 "Русский регтайм". Драма.

## Вторник

15 января

ОРТ

6.00 "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 Жди меня.  
10.10 С легким паром!  
10.45 Кто хочет стать миллионером?  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Независимое расследование.  
12.55 Русский экстрим.  
13.20 Фильм "Двенадцать стульев". 1-я серия.  
14.35 Дисней-клуб: "Любимчик".  
15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.35 Царь горы.  
16.00 "Граница. Таежный роман". 1-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 Смехопанорама.  
19.05 "Земля любви".  
20.05 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.40 "Граница. Таежный роман". 2-я серия.  
22.45 Как это было. Первый

десант на БАМ. 1974 год.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 "Цивилизация". Зигмунд Фрейд.  
0.30 Ночная смена.

РТР

\*5.50 Внимание, розыск!  
6.50, 7.50, 8.50 Утренний эфир.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста".  
6.45 Православный календарь.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Дежурная часть.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Эмиссар царя". Сериал.  
10.05 Два роля.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.15 Мультфильм.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 Не похожий на тебя".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 "Собрались братцы во единый круг...". Ансамбль казачей песни "Братина". г.Санкт-Петербург. Информационно-публицистический канал.

\*18.00 "Губерния".  
\*18.20 Разговор начистоту.  
\*18.40 Криминальный Саратов.  
19.00 "Жанна д'Арк". 2-я серия.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Нина. Расплата за любовь". Сериал.  
22.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Мужчины.  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.25 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Мужчины.  
0.20 "Польская красавица". Худ. фильм.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
9.00 "Скорая помощь".  
10.25 Я и моя собака.  
11.25 Путешествия натуралиста.  
12.20 "Полицейские".  
13.45 Впрок.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.25 Принцип "Домино".  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.25 "Противостояние".  
17.50 Алчность.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
20.00 Боевик "Операция "Самум".  
22.55 "Скорая помощь".  
0.00 Сегодня.

0.25 Гордон.

ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти Магдалены".  
10.05 Версты.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.25 "Петербургские тайны".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
16.30 Ступеньки.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московская школа балета.  
17.45 Я - мама.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 "Самозванцы".  
22.15 "Парижский полицейский".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.

0.25 Гордон.

ТВЦ

ТВ-6

7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
10.00, 19.45 "Агент национальной безопасности".  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".  
12.10, 15.25 Телемагазин.  
12.30 Просто звери.  
13.20 "Любовь и мафия".  
14.30 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35, 23.50 "Детектив Нэш Бриджес".  
18.40, 0.20 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 Тушите свет.  
23.00 Грани.  
23.40 Без протокола.  
0.30 "LEXX III".

РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Футбольный курьер.  
9.45 Ужасы "Твари из бездны".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Сериал.

13.00, 19.00, 23.45 24.  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Дальнобойщики".  
14.45 "Каменская: Убийца поневоле".  
17.55 "Чертенюк". Теленовелла.  
19.25 Новости.  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Любимая марка.  
20.00 "Футурама".  
20.30 Боевик "Критическая масса".  
22.30 "Каменская: Убийца поневоле".  
0.15 Успех.  
0.30 Мелодрама "Девушка на мотоцикле".

ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Короли самоубийства".  
11.00 "Маленький гигант большого секса". Комедия.  
12.30 "Глубокое погружение". Фантастика.  
14.30 "Псы большого города".  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Верное сердце". Приключения.  
19.00 "Битва за космос". Фантастика.  
21.00 "Под давлением". Боевик.  
23.30 "Поцелуй или убей". Триллер.

23.30 Ночное "Время".

Информационно-публицистический канал.



19.05 "Земля любви".  
20.05 Слабое звено.  
21.05 Время.  
21.40 Граница. Таежный роман. 2-я серия.  
22.45 Как это было. Первый

17.00 Вести.  
\*17.30 "Собрались братцы во единый круг...". Ансамбль казачьей песни "Братина". г. Санкт-Петербург. Информационно-публицистический канал.

17.50 Алчность.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
20.00 Боевик "Операция "Самум".  
22.55 "Скорая помощь".  
0.00 Сегодня.

23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

## ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.

8.00, 16.30 "Принцесса Сиси".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Футбольный курьер.  
9.45 Ужасы "Твари из бездны".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Сериал.

19.00 "Битва за космос". Фантастика.  
21.00 "Под давлением". Боевик.  
23.30 "Поцелуй или убей". Триллер.

## Среда

### 16 января ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.10 Смехопанорама.  
10.45 Слабое звено.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Как это было. Первый десант на БАМ. 1974 год.  
12.55 "Серебряный шар". Любовь и смерть Горького.  
13.45 "Двенадцать стульев". 2-я серия.  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед - один ответ.  
15.35 Звездный час.  
16.00 "Граница. Таежный роман". 2-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 Кумиры. Испытание славой.  
19.00 "Земля любви". Сериал.  
19.55 "Последний герой". "Романтики и прагматики".  
21.00 Время.  
21.35 "Граница. Таежный роман". 3-я серия.  
22.40 Человек и закон.

23.30 Ночное "Время".  
0.00 Формула власти. Президент Казахстана.  
0.30 Ночная смена.

## РТР

\*5.50 Факты минувшего дня.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста".  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50, 7.50, 8.50 На Всероссийском фестивале-конкурсе клоунады, эксцентрики и пародии.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Мультфильмы.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Эмисса царя". Сериал.  
10.05 Два рояля.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.20 Мультфильм.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 Европа сегодня.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Сериал.  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 "Снег". Поет Александр Мажирин.  
\*17.35 "Визит-music". "Клас-

сик-дуэт". Информационно-публицистический канал.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.20 Разговор начистоту.  
\*18.40 Городские подробности.  
19.00 "Жанна д'Арк". 3-я серия.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Нина. Расплата за любовь". Сериал.  
22.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Пары.  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.25 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Пары.  
0.20 "Разоблачение". Худ. фильм.

## НТВ

Профилактика.

16.00 Сегодня.  
16.30 "Противостояние". Сериал.  
17.50 Алчность.  
18.35 Криминал.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
19.55 "Воры в законе". Худ. фильм.  
22.55 "Первомайская колонна". Док. фильм.  
0.05 Сегодня.

0.25 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.00 Квадратные метры.  
10.15 Особая папка.  
10.40 Европейские ворота России.  
10.50 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.25 "Петербургские тайны".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
16.30 Биг-Бум.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московская школа балета.  
17.45 Кино нашей молодости.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 "Самозванцы".  
21.40 Секретные материалы.  
22.10 "Парижский полицейский".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

## ТВ-6

Профилактика.

15.00 Сейчас.  
15.25 Телемагазин.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.00, 19.00 Сейчас.  
17.35, 21.55 "Детектив Нэш Бриджес".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
19.45 "Агент национальной безопасности".  
21.40 Тушите свет.  
23.00 Грани.  
23.40 Без протокола.  
0.30 "LEXX III".  
0.20 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Фантастическая четверка".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 Боевик "Критическая масса".  
11.45 Метро.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Комедийный сериал.  
13.00 24.

13.15 Случайный свидетель.  
13.50 "Не от мира сего". Док. фильм.  
14.50 "Каменская: Убийца поневоле".  
17.55 "Чертенки". Теленовелла.  
19.00 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Гость в студии.  
19.45 Ювентал-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 Боевик "Восход Черной луны".  
22.40 "Каменская: Смерть ради смерти".  
23.50 24.  
0.20 Успех.  
0.35 Драма "Стена чудес".

## ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Долгий уик-энд". Худ. фильм.  
10.30 "Битва за космос". Фантастика.  
12.30 "Шантаж". Триллер.  
14.30 "Водяной мотор". Боевик.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Темное прошлое". Комедия абсурда.  
19.00 "Повелитель сетей". Фантастика.  
21.00 "Псы большого города". Черная комедия.  
23.30 "Под давлением".

## Четверг

### 17 января ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.10 Кумиры. Испытание славой.  
10.40 Кто хочет стать миллионером?  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Человек и закон.  
13.00 Н.Румянцев в программе "Жизнь замечательных людей".  
13.35 "Двенадцать стульев". 3-я серия.

15.00 Новости.  
15.15 "Все псы попадают в рай". Мультсериал.  
15.40 Программа "100%".  
16.05 "Граница. Таежный роман". 3-я серия.  
17.05 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.35 Сами с усами.  
19.05 "Земля любви".  
20.05 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.35 "Граница. Таежный роман". 4-я серия.  
22.40 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Мужчины.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Мужчины.  
0.45 Ночная смена.

## РТР

\*5.50 Факты минувшего дня.

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50, 7.50, 8.50 На Всероссийском фестивале-конкурсе клоунады, эксцентрики и пародии.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Открытая таможня.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Эмиссар царя". Сериал.  
10.05 Сам себе режиссер.  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.20 Мультфильмы.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 Из первых уст.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Се-

риал.  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины". Сериал.  
17.00 Вести.  
\*17.30 Рыболов.  
Информационно-публицистический канал.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.20 Разговор начистоту.  
\*18.40 Думский вестник.  
19.00 "Жанна д'Арк". 4-я серия.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Нина. Расплата за любовь". Сериал.  
22.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Танцы.  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.

23.30 "Небо в алмазах". Худ. фильм.

## НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
9.00 "Скорая помощь".  
10.25 Алчность.  
11.05 Квартирный вопрос.  
11.35 Среда.  
12.20 "Воскресный папа". Мелодрама.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.25 "Противостояние".  
17.50 Внимание, розыск!  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Герой дня.  
19.55 "Русский киллер". Боевик.  
23.00 Совершенно секретно.  
0.00 Сегодня.  
0.20 Гордон.

## ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.05 Секретные материалы.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 "Петровка, 38".  
11.25 Дата.  
12.25 "Петербургские тайны".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Экспо-новости.  
16.30 Команда на Марс.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московская школа балета.  
17.45 Двойной портрет.  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой



Москвы.  
20.35 "Самозванцы".  
21.35 Версты.  
22.15 "Парижский полицейский".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.00 События.  
0.20 Ночной полет.  
0.50 Открытый проект.  
1.45 Синий троллейбус.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.  
7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.

8.50 Назло.  
10.00, 19.50 "Агент национальной безопасности".  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".  
12.05, 15.25 Телемагазин.  
12.25 Сеть.  
13.20 "Любовь и мафия". Сериал.  
14.30 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35, 21.55 "Детектив Нэш

Бриджес".  
18.40 Дорожный патруль.  
19.00, 21.00 Сейчас.  
21.40 Тушите свет.  
23.00 Грани.  
23.40 Без протокола.  
0.30 "LEXX III".  
1.20 Дорожный патруль.

### РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Невероятный Халк".

8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 Боевик "Восход "Черной луны".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Комедийный сериал.  
13.00 24.  
13.15 "Вовочка". Комедийный сериал.  
13.45 "Не от мира сего". Док. фильм.  
14.45, 23.10 "Каменская: Смерть ради смерти".  
17.55 "Чертенек". Телено-

велла.  
19.00 24.  
19.25 Новости.  
19.30 Геометрия красоты.  
20.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
20.30 Приключенческий фильм "Поговорим, брат...".  
0.20 24.  
0.50 Успех.  
1.05 Музыкальная фантазмагория "Листомания".

### ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.

8.30 "Водяной мотор". Боевик.  
10.30 "Темное прошлое". Комедия абсурда.  
12.30 "Долгий уик-энд". Худ. фильм.  
14.30 "Небесный огонь". Боевик.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Шантаж". Триллер.  
19.00 "В плену у скорости". Фантастика.  
21.00 "Племя тьмы". Триллер.  
23.30 "Повелитель сетей". Триллер.

## Пятница 18 января ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.10 Сами с усами.  
10.45 Слабое звено.  
11.35 Непутевые заметки.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Формула власти. "Шестнадцать президентов и король".  
12.55 "Серебряный шар". Валентина Серова.  
13.35 "Двенадцать стульев". 4-я серия.  
15.00 Новости.  
15.15 "Все псы попадают в рай". Мультсериал.  
15.40 Семь бед - один ответ.  
16.00 "Граница. Таежный роман". 4-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.30 Док. детектив. "Разгром Бауманской группировки. Дело 2001 года".  
19.00 "Земля любви". Сериал.  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.35 "Убойная сила" идет в

баню в комедии "Год глухара".  
22.40 "Секретные материалы".  
23.30 Другое время.  
0.25 "Монашки в бегах". Комедия.

### РТР

\*5.50 Факты минувшего дня.  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
\*6.50, 7.50, 8.50 На Всероссийском фестивале-конкурсе клоунады, эксцентрики и пародии.  
7.15 Телепузики.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Тысяча и один день.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 "Эмисса царя". Сериал.  
10.10 Новая "Старая квартира".  
11.00 Вести.  
11.30 "Санта-Барбара".  
12.15 Мультфильм.  
12.30 Моя семья.  
\*13.30 "Студийный вариант". Музыкальная программа.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.20 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.

\*17.30 Для ребят. "Воробей".  
\*17.45 Мультфильм.  
\*18.00 "Губерния".  
\*18.20 Разговор начистоту.  
\*18.30 Знак качества.  
\*18.45 Экспромт.  
19.00 "Жених с того света". Комедия Л. Гайдая.  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Нина. Расплата за любовь". Сериал.  
22.00 "9 ярдов". Комедийный боевик.  
0.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Женщины.  
1.15 Панорама кино.

### НТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 "Первомайская колонна". Док. фильм.  
10.25 Своя игра.  
11.10 Внимание, розыск!  
12.20 "Первая встреча, последняя встреча". Трагифарс.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Профессия — репортер.  
14.50 Продолжение следует...  
15.45 Криминал.  
16.25 "Противостояние".  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Свобода слова.  
21.15 Криминальная Россия.  
22.50 "Кровь невинных". Триллер.  
1.05 Pepsi-чарт.

1.45 Кома.

### ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Тихие страсти "Магдалены".  
10.05 "Портрет актрисы". Татьяна Окуневская.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.25 Дата.  
12.25 "Петербургские тайны".  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кресс".  
15.20 Путь к себе.  
16.30 Идущие вперед.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 Московская школа балета.  
17.45 Горько!  
19.00 Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.35 "Самозванцы".  
21.35 "Парижский полицейский".  
22.35 Детектив-шоу.  
23.20 Времечко.  
23.50 Петровка, 38.  
0.05 События.  
0.25 Русский век.  
1.05 "Любовная связь". Мелодрама.

### ТВ-6

6.45 Дорожный патруль.

7.00, 9.00 Сейчас.  
7.10 День за днем.  
8.50 Назло.  
10.00, 19.50 "Агент национальной безопасности".  
11.00, 13.00 Сейчас.  
11.20 "Женщина с характером".  
12.05, 15.25 Телемагазин.  
12.25 Вы — очевидец.  
13.20 "Любовь и мафия". Сериал.  
14.25 "Самые громкие преступления XX века".  
15.00, 17.00 Сейчас.  
15.40 Дорожный патруль.  
16.00 100 чудес света.  
17.35, 22.25 "Детектив Нэш Бриджес".  
18.40, 1.10 Дорожный патруль.  
19.00 Сейчас.  
21.00 Глас народа.  
23.30 Грани.  
0.00 Свидетели века.  
0.20 "LEXX III".

### РЕН-ТВ

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.00 "Тик-герой".  
8.00, 16.30 "Невероятный Халк".  
8.30, 16.00 "Принцесса Сиси".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 Худ. фильм "Поговорим, брат...".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег". Коме-

дийный сериал.  
13.00, 19.00 24.  
13.15 "Агентство". Сериал.  
13.50 "Не от мира сего". Док. фильм.  
14.45 "Каменская: Смерть ради смерти".  
17.55 "Чертенек".  
19.25 Новости.  
19.30 Два вопроса.  
19.45 Ювента-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 Боевик "Баланс сил".  
22.35 "Каменская: Шестерки умирают первыми".  
23.45 "Диалог со всем миром". Док. фильм.  
0.20 Метро.  
0.35 Триллер "Кинопроба".

### ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Хочешь жить умей вертеться". Комедия.  
10.30 "Племя тьмы".  
12.30 "Польская красавица". Мелодрама.  
14.30 "В плену у скорости". Боевик.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Две жизни". Мелодрама.  
19.00 "Дорогая, я уменьшил пришельца". Фантастика.  
21.00 "Письма красным". Триллер.  
23.30 "Небесный огонь". Боевик.

## Суббота 19 января ОРТ

6.55 А.Вертинская и И.Костюлевский в фильме "Безымянная звезда". 1-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 Мультсеанс: "Остров".  
8.30 Сказка мастера.  
8.50 КОАПГ.  
15 Игрой, гармонь любви.

18.00 Вечерние новости.  
18.15 М.Евдокимов собирает друзей.  
18.50 Кто хочет стать миллионером?  
19.55 "Последний герой". "Жертвоприношение".  
21.00 Время.  
21.30 Дж.Ли Кертис и Д.Сазерленд в боевике "Вирус".  
23.20 Робин Уильямс в фильме "Общество мертвых поэтов".

### РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.

18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 Новогодний Голубой огонек на Шаболовке.  
23.50 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Женщины.  
1.05 Горячая десятка.

### НТВ

6.40 "Близнецы". Комедия.  
8.00 Сегодня.  
8.10 Улица Сезам.  
8.35 Мультфильм.  
8.50 Большие родители.  
9.20 Без рецепта.

0.20 "Счастливого Рождества, мистер Лоуренс". Драма.

### ТВЦ

8.05 Отчего, почему?  
9.45 Как вам это нравится?  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Городское собрание.  
11.50 "Тень, или Может быть, все обойдется". Комедия.  
14.20 Денежный вопрос.  
14.30 Мультфильм.  
14.50 "На страже порядка". Сериал.  
16.40 Великая иллюзия.

11.25 Просто звери.  
12.00 "День счастья". Мелодрама.  
13.50 Мультфильмы.  
14.10 "Самые громкие преступления XX века".  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Мультфильм.  
15.50 Сеть.  
16.20 Интересное кино.  
17.10 Дачники.  
18.00 Обратный отсчет.  
19.00 Сейчас.  
19.50 Без галстука.  
21.40 За стеклом. "Последний бифштекс".

"Жиллетт".  
13.45 Мелодрама "На тебя уповаю".  
15.45 Случайный свидетель.  
16.15 "Вовочка". Комедийный сериал.  
16.50 "Человек-паук". Мультсериал.  
17.55 "Дальнобойщики". Сериал.  
19.00 Найди свою территорию.  
19.25 Семь.  
19.30 "Секретные материалы".  
20.25 Триллер "Бассейн".  
23.05 Триллер "Шесть".



8.35 А.Вертинская и И.Кос-  
толевский в фильме "Безы-  
мянная звезда". 1-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 Мультсеанс: "Остров  
ошибок".  
8.35 Слово пастыря.  
8.50 КОАП.  
9.15 Играй, гармонь люби-  
мая!  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Смехопанорама.  
10.45 Смак.  
11.05 КВН. 40 лет шутя.  
12.00 В мире животных.  
12.40 Здоровье.  
13.20 "Серебряный шар".  
Федор Раскольников.  
14.00 Док. детектив. "Раз-  
гром Бауманской группиров-  
ки. Дело 2001 года".  
14.35 Дисней-клуб: "Черный  
плащ".  
15.00 Новости.  
15.10 Фигурное катание.  
Чемпионат Европы.  
Спортивные танцы.  
16.45 "Без лица". Спецрепор-  
таж.  
17.00 Михаил Евдокимов  
собирает друзей.

8.35 "Жертвоприношение".  
21.00 Время.  
21.30 Дж.Ли Кертис и Д.Са-  
зерленд в боевике "Вирус".  
23.20 Робин Уильямс в филь-  
ме "Общество мертвых по-  
этов".

## РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.  
7.05 "Повелитель зверей".  
8.00 Папа, мама, я —  
спортивная семья.  
8.45 Телепузики.  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Здоровье и жизнь.  
10.00 Почта РТР.  
10.35 Доброе утро, страна!  
11.10 Сто к одному.  
12.00 Рядом с тобой.  
12.55 Сериал "Тайный агент".  
14.00 Вести.  
14.20 "Человек родился". Худ.  
фильм.  
\*16.00 "Губерния. Семь дней".  
\*16.30 Секундомер.  
\*16.45 Московские встречи  
Александра Динеса.  
\*17.50 Дневник Всероссийско-  
го фестиваля-конкурса  
клоунады, эксцентрики и па-  
родии.

огонек на Шаболовке.  
23.50 Фигурное катание. Чем-  
пионат Европы. Женщины.  
1.05 Горячая десятка.

## НТВ

6.40 "Близнецы". Комедия.  
8.00 Сегодня.  
8.10 Улица Сезам.  
8.35 Мультфильм.  
8.50 Большие родители.  
9.20 Без рецепта.  
10.00, 12.00 Сегодня.  
10.15 Криминал.  
10.45 Женский взгляд.  
11.20 Квартирный вопрос.  
12.20 Комедия "Собака на  
сене".  
14.40 Путешествия натурали-  
ста.  
15.10 Своя игра.  
16.00, 19.00 Сегодня.  
16.25 Профессия — репор-  
тер.  
17.00 Продолжение следует...  
17.55 Шоу Елены Степаненко.  
19.40 Профессия — репор-  
тер.  
20.15 "Смерти вопреки"  
("Нико-2"). Боевик.  
22.05 "Любовница из Моск-  
вы". Комедия.  
23.30 "Звездные врата".

9.45 Отчего, почему?  
10.15 Наш сад.  
10.30 В последнюю минуту.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Городское собрание.  
11.50 "Тень, или Может быть,  
все обойдется". Комедия.  
14.20 Денежный вопрос.  
14.30 Мультфильм.  
14.50 "На страже порядка".  
Сериал.  
16.40 Великая иллюзия.  
17.20 Антимония.  
19.00 Чемпионат мира по  
скоростному бегу на конь-  
ках. Спринт.  
20.00 Постскриптум.  
21.00 "Одиночка". Боевик.  
22.55 События.  
23.05 ХОРОШО, Быков.  
23.20 Мода pop-stop.  
23.50 Поздний ужин.  
0.05 "Дети кукурузы-5: после  
криков". Фильм ужасов.

## ТВ-6

7.20 Дорожный патруль.  
7.35 "Жена О'Хары". Худ.  
фильм.  
9.15, 20.30 "Агент нацио-  
нальной безопасности".  
10.10 Я знаю все!  
11.00 Сейчас.

14.10 "Самые громкие пре-  
ступления XX века".  
14.35 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Мультфильм.  
15.50 Сеть.  
16.20 Интересное кино.  
17.10 Дачники.  
18.00 Обратный отсчет.  
19.00 Сейчас.  
19.50 Без галстука.  
21.40 За стеклом. "После-  
дний бифштекс".  
22.55 "Государственный пре-  
ступник". Детектив.  
0.40 "Открытые небеса-2001".  
Культура для нового тысячелетия".  
1.45 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.15 "Не от мира сего". Док.  
фильм.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 "Инспектор Гаджет".  
Мультсериал.  
9.00 "Диплодоки".  
9.30 "Мурашки".  
10.00 "Футурама". Мультсе-  
риал.  
11.00 "Баффи". Сериал.  
12.00 Щедрое Лото.  
13.00 24.  
13.15 Мир спорта глазами

16.15 "Вовочка". Комедий-  
ный сериал.  
16.50 "Человек-паук". Мульт-  
сериал.  
17.55 "Дальнобойщики". Се-  
риал.  
19.00 Найди свою террито-  
рию.  
19.25 Семь.  
19.30 "Секретные материа-  
лы".  
20.25 Триллер "Бассейн".  
23.05 Триллер "Шесть".  
1.30 Ночной музыкальный  
канал.

## ТВ-3

8.30 "Польская красавица".  
Мелодрама.  
10.30 "Письма красным".  
Триллер.  
12.30 "Хочешь жить умей  
вертеться". Комедия.  
14.30 "Дорогая, я уменьшил  
пришельца". Фантастика.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Кровавые воины". Бо-  
евик.  
19.00 "Стелс" в действии".  
Боевик.  
21.00 "Хэллоуин 6". Ужасы.  
23.00 Мой дом.  
23.30 "Две жизни". Мелодра-  
ма.

## Воскресенье 20 января ОРТ

6.50 "Безымянная звезда".  
2-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 Служу России!  
8.40 Дисней-клуб: "Детены-  
ши джунглей".  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Спасатели. Экстрен-  
ный вызов.  
11.35 Клуб путешественни-  
ков.  
12.15 Детектив "Тайны  
отца Даулинга".  
13.10 "Ералаш".  
13.20 Сами с усами.  
13.50 Умницы и умники.  
14.15 Сокровища Кремля.  
14.35 Дисней-клуб: "Чер-  
ный плащ".  
15.00 Новости.  
15.10 Приключенческий  
фильм "Забудьте слово  
"смерть".  
16.35 Кумиры. Испытание  
славой.  
17.05 Секреты "Парка Юр-  
и"

18.00 Вечерние новости.  
18.20 "Жизнь моя - моя  
любовь". Концерт Софии  
Ротару.  
20.10 Л.Ди Каприо в филь-  
ме "Человек в железной  
маске".  
22.30 Времена.  
23.45 Владимир Ильин в  
фильме Владимира Хотин-  
енко "Рой".

## РТР

6.50 "Двойной дракон". Ос-  
тросюжетный фильм.  
8.25 Телепузики.  
8.50 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.20 Доброе утро, страна!  
10.50 Сам себе режиссер.  
11.45 Городок.  
12.20 "... о милости прошу".  
Док. фильм.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Диалоги о животных.  
15.20 Вокруг света.  
16.25 "Астерикс в Брита-  
нии". Мультсериал.  
17.45 "Комиссар Рекс". Се-  
риал.  
18.45 ТВ Бинго новости.  
18.50 Аншлаги.  
20.00 Вести.  
20.55 Фигурное катание.  
Чемпионат Европы. Показа-  
тельные выступления.  
23.05 Комедия "Хочу ваше-

го мужа".  
0.35 "Твин Пикс". Сериал.  
1.35 Спорт за неделю.

## НТВ

6.25 "Смерти вопреки"  
("Нико-2"). Боевик.  
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.10 Улица Сезам.  
8.35 Мультфильм.  
8.45 Пепси-чарт.  
9.25 Ох, уж эти дети!  
10.15 Вкусные истории.  
10.30 Шоу Елены Степаненко.  
11.25 Криминальная Россия.  
12.20 "Золотая мина". Де-  
тектив.  
14.40 Служба спасения.  
15.10 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Профессия - репортер.  
16.55 Я и моя собака.  
17.40 Женский взгляд.  
18.15 Очная ставка.  
18.45 "Три короля". Боевик.  
21.00 Намедни.  
22.10 Куклы.  
22.25 "Законник". Боевик.  
0.25 "Звездные врата". Се-  
риал.

## ТВЦ

8.00 Отчего, почему?  
9.45 Полевая почта.  
10.15 Лакомый кусочек.  
10.30 "Рождественская  
сказка", "Чьи в лесу шишки?"  
Мультфильмы.

11.00 Московская неделя.  
11.25 Деловая лихорадка.  
11.40 "Не могу сказать "Про-  
щай". Мелодрама.  
13.10 "Дуня". Док.фильм.  
14.00 События.  
14.15 "Приглашает Борис  
Ноткин". Инна Ульянова.  
14.55 21 кабинет.  
16.20 "Чисто английское  
убийство". Сериал.  
18.15 Слушается дело.  
19.00 Чемпионат мира по  
скоростному бегу на конь-  
ках. Спринт.  
20.00 Момент истины.  
21.00 "Последнее дело Ва-  
реного". Криминальная ко-  
медия.  
22.35 События.  
22.45 Спортивный эксп-  
ресс.  
23.15 Деликатесы.  
23.45 Золотая фишка.  
0.40 "Женщина жаркой зем-  
ли". Эротическая драма.

## ТВ-6

7.00 Дорожный патруль.  
7.15 "Государственный пре-  
ступник". Детектив.  
8.45, 14.30 Телемагазин.  
9.00, 20.20 "Агент нацио-  
нальной безопасности".  
10.00 STAR Старт.  
10.30 Советы профессора  
Чайникова.  
11.00 Сейчас.

11.25 Завтрак с Соловье-  
вым.  
11.55 "Двенадцатая ночь".  
Экранизация комедии Шек-  
спира.  
13.35 Мультфильм.  
13.50 Мое кино.  
14.40 Дорожный патруль.  
15.00 Сейчас.  
15.25 Мультфильм.  
15.45 Катастрофы недели.  
16.20 В нашу гавань захо-  
дили корабли.  
17.20 За гранью возможного.  
18.00 Обратный отсчет.  
19.00 Итоги.  
21.35 За стеклом. "После-  
дний бифштекс".  
22.40 Земля - воздух.  
0.05 Дорожный патруль.

## РЕН-ТВ

7.00 "Не от мира сего". Док.  
фильм.  
8.00 1/52.  
8.15 Семь.  
8.30 "Инспектор Гаджет".  
Мультсериал.  
9.00 "Диплодоки". Мультсе-  
риал.  
9.30 "Мурашки". Сериал.  
10.00 "Симпсоны". Мультсе-  
риал.  
11.00 "Баффи".  
12.00 "Секретные материа-  
лы".  
13.00 24.  
13.15 Военная тайна.

13.45 Детектив "Особо  
опасные...".  
15.45 Случайный свиде-  
тель.  
16.15 "Агентство". Коме-  
дийный сериал.  
16.50 "Человек-паук". Мульт-  
сериал.  
17.55 "Дальнобойщики".  
19.00 Любимая марка.  
19.15 Два вопроса.  
19.30 Комедия "Больше,  
чем жизнь".  
21.30 Телетпузики.  
21.40 Приключенческий  
фильм "Робин Гуд, принц  
воров".  
0.35 "Альфред Хичкок пред-  
ставляет". Сериал.  
1.05 Музканал.

## ТВ-3

8.00 Жизнь в слове.  
8.30 Прикосновение.  
9.30 "Шерлок Холмс и Док-  
тор Ватсон". 3-я серия.  
12.30 "Кровавые воины".  
Боевик.  
14.30 "Падение". Триллер.  
16.30 Канал QR.  
17.00 "Наедине с убийцей".  
Триллер.  
19.00 "Марабунта". Фанта-  
стика.  
21.00 "Анкор, еще Анкор!".  
Худ. фильм.  
23.00 Непознанное.  
23.30 "Хэллоуин 6". Ужасы



# САЛОН «БАЛАКОВОЧКА»

## Советы потребителю

Любая парфюмерно-косметическая продукция имеет одно определение - предназначена для поддержания здорового состояния кожи и ухода за ней. Другими словами, тональный крем, пудра, тени, помада - предметы украшения. Они помогают женщине создавать настроение. Или, как сегодня говорят, вы-рабатывать гормоны удовольствия, которые имеют непосредственную связь с иммунной, эндокринной и другими системами организма.

Например, с тушью надо обращаться очень аккуратно. Если она обладает раздражающим действием, то веки и глаза - чрезвычайно чувствительные - реагируют очень болезненно. Начинается жжение, зуд, слезотечение, на глазах появляется пелена.

Губную помаду, блеск для губ тоже следует выбирать осторожно. Мы ведь их съедаем, они попадают в организм. И если помада плохого качества, то могут быть очень неприятные последствия для здоровья.

Есть четко отработанные показатели безопасности, которые определяются в испытательном лабораторном центре. И на основании его протоколов государственные органы по сертификации выдают или не выдают санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия. Именно эти документы говорят потребителю, что косметическая продукция безопасна для здоровья.

К примеру, прекрасным качеством обладают косметические линии «Серебряная Роса», «Мирра-Люкс».

«Ольхон», «Фармакон». Безвредна декоративная косметика московской фабрики «Рассвет» - блеск для губ, карандаш для бровей, румяна.

Специально для молодых девушек могу сказать, что столь модная нынче «сверкающая» тональная косметика - блески для тела и лица, влажные тени для век - не представляет угрозы для здоровья. В ее состав не входят вещества, которые запрещены Европейской ассоциацией косметологов. Те же блески из целлюлозы остаются на поверхности кожи, не проникают внутрь.

Престижные фирмы строго следят за тем, чтобы их продукцию не подделывали. Мелкие фирмы-однодневки, конечно, менее разборчивы в средствах для получения прибыли. И внешне вы не сможете отличить, допустим, кустарный лак для ногтей - якобы особо прочный - от настоящего. Вы потом это поймете, когда воспользуетесь им. Лак-фальшивка не высыхает, не ложится ровно, меняет свой первоначальный цвет, смывается через два часа - стоит только помыть руки. Главная же опасность в том, что он портит ногтевую пластину.

Но такие «производители» никогда и не представят свою продукцию для проверки на безопасность. Следовательно, у них нет документов, разрешающих продажу. Поэтому-то и надо обязательно спрашивать сертификат качества. Если его не показывают, значит, просто не покупайте предлагаемый товар.

А. В. Резайкина, доктор медицинских наук.

## ПОКУДАЙТЕ КОСМЕТИКУ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО

## Домашней хозяйке

Высококачественная сталь содержит хром и никель, которые защищают ее от ржавчины и окисления. Когда вы готовите в **КАСТРЮЛЯХ ИЗ СТАЛИ**, содержащих кислоту продукты, такие, как томаты, шпинат или ре-...

... начинают взаимодействовать с ионами никеля. В результате у вас возникает... аллергия на никель. Поэтому...

... лучше всего готовить в эмалированной посуде. **СПРЕИ И ОСВЕЖИТЕЛИ** не столько очищают воздух в помещении при помощи искусственных арома-...

... сколько засоряют его вредными для здоровья веществами, алкоголем или аммонием. ... лучше всего помогут зеленые растения. Они отфильтровывают...

## Сбылась ли тайная надежда?

В 1996 году на вопрос, какими станут мужчины к 2000 году, ирландские исследователи получили весьма неожиданный ответ. Подавляющее большинство анкетированных записали: «Нежными, понимающими, терпеливыми и вдобавок умеющими прекрасно готовить».

Верным ли оказался прогноз опрашиваемых, решать женщинам.

## Что желаете, волосы?

Летом мы пытаемся насытить свой организм витаминами впрок. Но достаточно ли нам фруктов и овощей, чтобы иметь красивые волосы?

Известно, что у поклонников вегетарианства волосы, как правило, находятся в плачевном состоянии. Кстати, та же участь обычно постигает и тех, кто пытается похудеть, переходя исключительно на растительную пищу. А стремление сбросить лишний вес охватывает слабый пол именно накануне лета.

Чтобы осиная талия не отразилась на волосах не лучшим образом, ни в коем случае не исключайте из рациона растительные масла. Особенно советую не пренебрегать оливковым, а также кукурузным, подсолнечным. Они богаты **ненасыщенными жирными кислотами**, полезными для волос. Содержится в растительных маслах и **витамин Е**, которому волосы тоже очень обрадуются. Тот же витамин есть в брокколи, брюссельской капусте, соевых бобах, зародышах пшеницы.

Чтобы хорошо выглядеть, волосам также требуется **витамин А**. Поэтому на вашем столе непременно должны быть молочные продукты, морковь. Причем морковь советую потреблять, сдоблив ее маслом или сметаной, - без жира витамин А не усвоится.

**Хранилища витамина В** - яичный желток, дрожжи, зеленые листовые овощи, нешлифованный рис.

Недавно в аптеках и супермаркетах стали продава-...



## Домашней хозяйке

Высококачественная сталь содержит хром и никель, которые защищают ее от ржавчины и окисления. Когда вы готовите в **КАСТРЮЛЯХ ИЗ СТАЛИ**, содержащие кислоту продукты, такие, как томаты, шпинат или ревень, начинают взаимодействовать с ионами никеля. В результате у вас возникает... аллергия на никель. Поэтому лучше всего готовить в эмалированной посуде.

**СПРЕИ И ОСВЕЖИТЕЛИ** не столько очищают воздух в помещении при помощи искусственных ароматов, сколько засоряют его вредными для здоровья веществами, алкоголем или аммонием.

Чтобы воздух в доме был свежим и чистым, лучше всего помогут зеленые растения. Они отфильтровывают диоксид серы и углерода, которые содержатся в воздухе. Амариллис, кливия, филодендрон, кроме того, отфильтровывают и формальдегиды, например бензол. Растения смягчают воздух и обогащают его кислородом.

Вы никогда не начинали кашлять в тот момент, когда гладите, например, любимую рубашку мужа? Возможная причина — металлизированная обшивка **ГЛАДИЛЬНОЙ ДОСКИ**. Она испаряет вредные для здоровья толуол и формальдегид. Выход — поменять обшивку на хлопчатобумажную.

Зимой огородные страсти не бушуют. Но вопросы есть

## Откуда в погребе появляются белые пятна?

Это домовый гриб. Дело в том, что, как и другие его собратья, он размножается спорами. Попав в древесину, такое «семечко» разрастается и образует грибницу. Вначале на бревнах и досках появляется белый пушок, потом проступают пятна, они могут быть желтоватого, розоватого, сиреневого цвета. Разрастаясь, пятна превращаются в «шнуры» и «плети».

Если уж завелся гриб, прежде всего тщательно удалите налет. Места, на которых гнездились пятна, стешите топором, соскоблите, отходы обязательно сожгите.

Очищенную древесину промажьте 2-3 раза трехпроцентным раствором фтористого натрия, кремнефтористого натрия. Можно также применить кремнефтористый аммоний и хлористый цинк (3-процентные растворы).

Чтобы получить 3-процентный фтористый натрий, надо взять 30 г вещества, засыпать в 1 л горячей воды и хорошо размешать. Когда химикат растворится, промазать древесину кистью или опрыскать горячим раствором. Операцию эту проводите 6-7 раз в месяц.

Этим способом вы избавитесь от гриба. Но если деревянные части у вас полностью поражены грибом, нужно немедленно удалить их и заменить новыми, обязательно обработав вышеуказанными препара-

## Почему выросла несладкая свекла?

Причин может быть несколько. Во-первых, некачественные семена, во-вторых, неправильная агротехника.

Столовая свекла особенно требовательна к влаге в начале вегетации и во время роста корнеплодов. Любит богатую перегноем землю, хорошо взрыхленную, чтобы был достаточный доступ воздуха к корневой системе.

Своевременная прорывка необходима, так как при загущенном посеве корнеплоды завязываются плохо.

Подкормки на грядках лучше всего делать настоем коровяка, древесной золой (3 стакана на 1 кв. м). Зола помимо питания еще и уменьшает кислотность почвы, которая вредит свекле.

Выращенные в сухой, жесткой земле корнеплоды приобретают горьковатый привкус. А вот обыкновенная поваренная соль повышает сахаристость свеклы. Можно попробовать следующую подкормку: 1 ч. ложка соли на ведро воды — норма на 1 кв. м.

### Попробуйте так!

Если вы не подготовили к зиме ящики с землей или бережете их для рассады, можно вырастить зеленый лук в воде. Для этого надо взять несколько стеклянных банок с широким горлышком. Налить воды и поместить в банку луковицу, но так, чтобы донце луковицы лишь касалось поверхности воды, иначе она загниет. Вырежьте из картона кружки, в центре которых сделайте отверстия по размеру луковицы.

Чтобы хорошо выглядеть, волосам также требуется витамин А. Поэтому на вашем столе непременно должны быть молочные продукты, морковь. Причем морковь советую потреблять, сдобрив ее маслом или сметаной, — без жира витамин А не усвоится.

Хранилища **витамина В** — яичный желток, дрожжи, зеленые листовые овощи, нешлифованный рис.

Недавно в аптеках и супермаркетах стали продавать **лецитин** в виде пищевой добавки. Это вещество очень полезно для нормального роста волос.

Е. Хавкина, косметолог.

## Калейдоскоп

## Жених умер, подавившись накладным ногтем своей невесты

Согласно древней иранской традиции, жених должен слизнуть мед с руки своей невесты, чтобы совместная жизнь их началась со сладости.

28-летний жених, исполняя этот ритуал, вместе с медом слизнул накладной ноготь молодой жены, подавился им и умер.

Девушка, после того как ее вывели из состояния глубокого шока, была госпитализирована.

## Пятнадцать плетей за приставание

Пятнадцать плетей получили публично двое молодых людей на одной из площадей Эр-Рияда за то, что приставали к посетительницам торгового центра, передало РНА «Новости». Однако власти Мекки сочли эту меру слишком мягкой.

Они решили наказывать совершивших подобные проступки, недопустимые с точки зрения исламской морали, сначала тридцатью плетями, а при повторных нарушениях — сажать молодых людей в тюрьму и подвергать штрафу.

Специальная религиозная полиция Саудовской Аравии следит за соблюдением порядка в торговых центрах и вблизи женских учебных заведений. Как сообщает газета «Араб Тайме», в Танфе были задержаны 350 набожных молодых людей, преследовавших женщин. В это же страны только за одну ночь арестовано около 40 мусуль-



# Страничка кулинарных секретов

Чудеса науки

## Охлажденные напитки... без холодильника



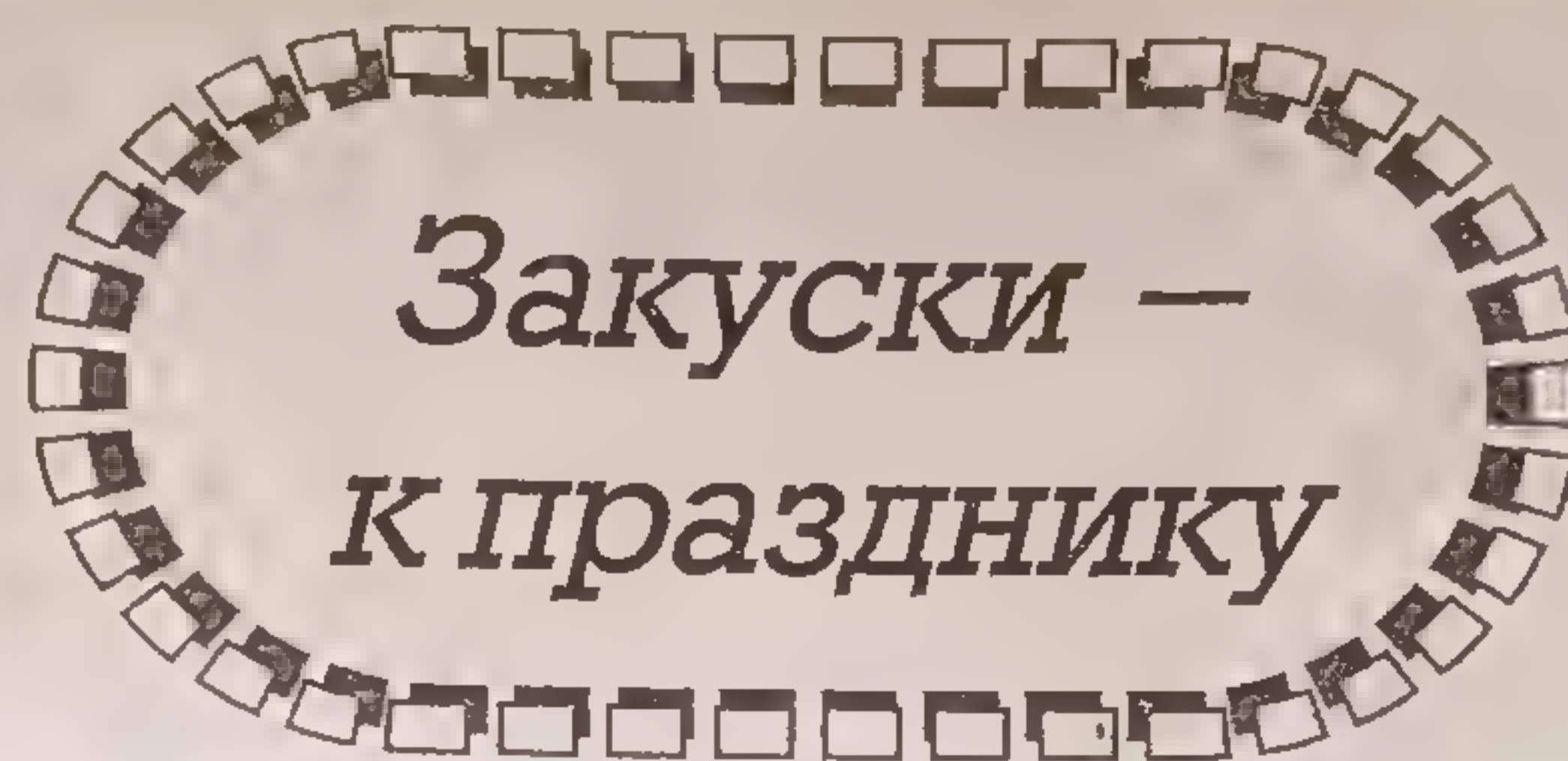
Немецкие ученые сделали открытие, которое очень понравится и взрослым и детям в особенности жарким летом. Они изобрели способ охлаждения прохладительных напитков, для которого не

требуется ни кусочка льда...

Диетологи из Германии открыли совершенно безвкусную пищевую добавку, охлаждающая сила которой в 35 раз превышает мощность ментола. Этот ингредиент можно будет использовать при производстве баночного пива, прохладительных напитков, шоколада, и даже антиперспирантов.

Специалисты из мюнхенского Исследовательского центра питания и пищевых добавок получили это вещество из темного солода, который используется в пивоваренной промышленности. Полученное вещество принадлежит к группе циклических альфа-кетонаминов. Оно активирует те рецепторы на языке, которые отвечают за ощущение температуры. Например, когда человек ест острую пищу, ему кажется, что во рту горячо, а ментол, наоборот, создает ощущение холода во рту — все это работа рецепторов, а не фактическая температура пищи. По такому же принципу действует и это вещество, то есть фактически оно не охлаждает продукты, а обманывает рецепторы языка. Но при этом создается полное впечатление, что напиток холодный.

Этот эффект длится около получаса, но диетологи надеются разработать более стойкую версию. Профессор Томас Хоффман, возглавляющий группу, заявил, что вы-



## Закуски — к празднику

### Волшебные кружочки

Эта закуска выглядит так красиво и оригинально, что можно потратиться на пару дорогих болгарских перцев.

Крупный болгарский перец, лучше красный, предварительно обдать кипятком и вычистить семенную камеру.

Брынзу смешать в равных долях со сливочным маслом. Добавить мелко нарезанную зелень, все хорошо перемешать и начинить этим перец (как вариант: можно добавить грецкие орехи, чеснок).

Нафаршированные таким образом плоды на некоторое время поместить в холод. Потом нарезать поперек крупными кружками и разложить на тарелке.

### Сырный шарик

200 г сыра (лучше брынзы), 4 зубка чеснока, 6 грецких орехов, пучок кинзы или петрушки.

Все вместе пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить немного молотого горького перца, соль по вкусу. Добавить 50 г сливочного масла и тщательно перемешать руками, придавая форму шара. Поставить на 20 минут в морозильник, а потом — на стол. Вместо сыра можно использовать вареную свеклу или капусту.

### Салат

#### «Морковь с горошком»

500 г моркови, 1 луковица, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана уксуса,

А вам бы это понравилось?

## Говорящая посуда

Американская компания из штата Теннесси выпустила в продажу уникальную посуду — она умеет непринужденно поддерживать разговор за столом в том случае, если владелец обедает в одиночестве или же за столом повисло неловкое молчание.

Ваша тарелка не просто ответит вам, но и сама задает вопросы. Причем фарфор оказался по-детски непосредственным: ему ничего не стоит спросить: «Ну и как вы докатились до жизни такой?» или «За что вас больше всего наказывали в детстве?».

Как любой собеседник, тарелка может обидеться, если вы будете отвечать ей односложно. Она «желает» услышать развернутые ответы на свои вопросы.

Если тарелка обидится, она может начать бурчать и браниться на своего хозяина (естественно, не используя при этом ненормативной лексики).

## Из любимого плода Яблочные конфеты

80 г сушеных яблок с кожурой, 150 г овсяных хлопьев, 25 г масла, 200 г сахара.



Масло растопить на сковороде, всыпать 20 г сахара, овсяные хлопья и, перемешивая, жарить до тех пор, пока хлопья не приобретут красивый золотистый оттенок. Яблоки разрезать на мелкие дольки и перемешать с остывшими хлопьями.

Оставшийся сахар обжарить на сухой сковороде, положить яблоки с хлопьями, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.

Затем массу вылить в смазанное маслом блюдо. Как только она остынет и затвердеет, разломать на кусочки. Сложить в целлофановый мешочек, хранить в сухом месте.



есть фактически оно не охлаждает продукты, а обманывает рецепторы языка. Но при этом создается полное впечатление, что напиток холодный.

Охлаждающий эффект длится около получаса, но диетологи надеются разработать более стойкую версию этого вещества. Профессор Томас Хоффман, возглавивший исследование мюнхенских ученых, заявил, что выпуск пищевых продуктов, содержащих это вещество, начнется в ближайшие два года.

## В записную книжку хозяйки

Чтобы подсолнечное масло не прогоркало, лучше всего хранить его не в плотно закупоренной посуде, а в слегка прикрытой. Хорошо всыпать в него немного поваренной соли.

\*\*\*

Не выливайте жидкость из консервированного горошка или фасоли. Ее можно использовать в пищу — в ней много сахара, витаминов и минеральных веществ.

\*\*\*

Для устранения у подмороженного картофеля неприятного вкуса предварительно подержите его в холодной воде, а потом опустите в кипятки, добавив ложку уксуса.

## Рыба с рисом по-русски

600-800 г рыбы, 1 стакан белого столового вина, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 6-7 помидоров, 0,5 стакана риса, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, перец, соль

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей, посолить, поперчить, выложить в сотейник, добавить топленое и растительное масло, нарезанный соломкой и слегка обжаренный лук, нарезанные дольками помидоры, а также предварительно отваренный в подсоленной воде до полуготовности рис. Посыпать измельченной зеленью петрушки, влить вино, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Через 10 минут уменьшить нагрев, выпарить жидкость наполовину и потушить. В самом конце тушения добавить растертый с солью чеснок.

Выложить рыбу на блюдо вместе с отваром. На гарнир подать зеленый салат или малосольные огурцы.

Вместо сыра можно использовать вареную свеклу или капусту.

## Салат

### «Морковь с горошком»

500 г моркови, 1 луковица, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана уксуса, 1 банка майонеза, соль и сахар по вкусу.

Нарезать морковь соломкой, залить 1 стаканом кипящей воды с уксусом, сахаром и солью по вкусу, сварить до готовности. Слить жидкость, остудить морковь, перемешать с процеженным от сока зеленым горошком, рубленым луком, заправить майонезом. Можно добавить 2-3 дольки растертого с солью чеснока.

## Розовый редис

Редис нарезать кружками и залить маринадом, состоящим из растительного масла (1 часть), уксуса 9-процентного (1 часть), воды (2 части). Сахара добавить по вкусу. Оставить мариноваться часов на двенадцать.

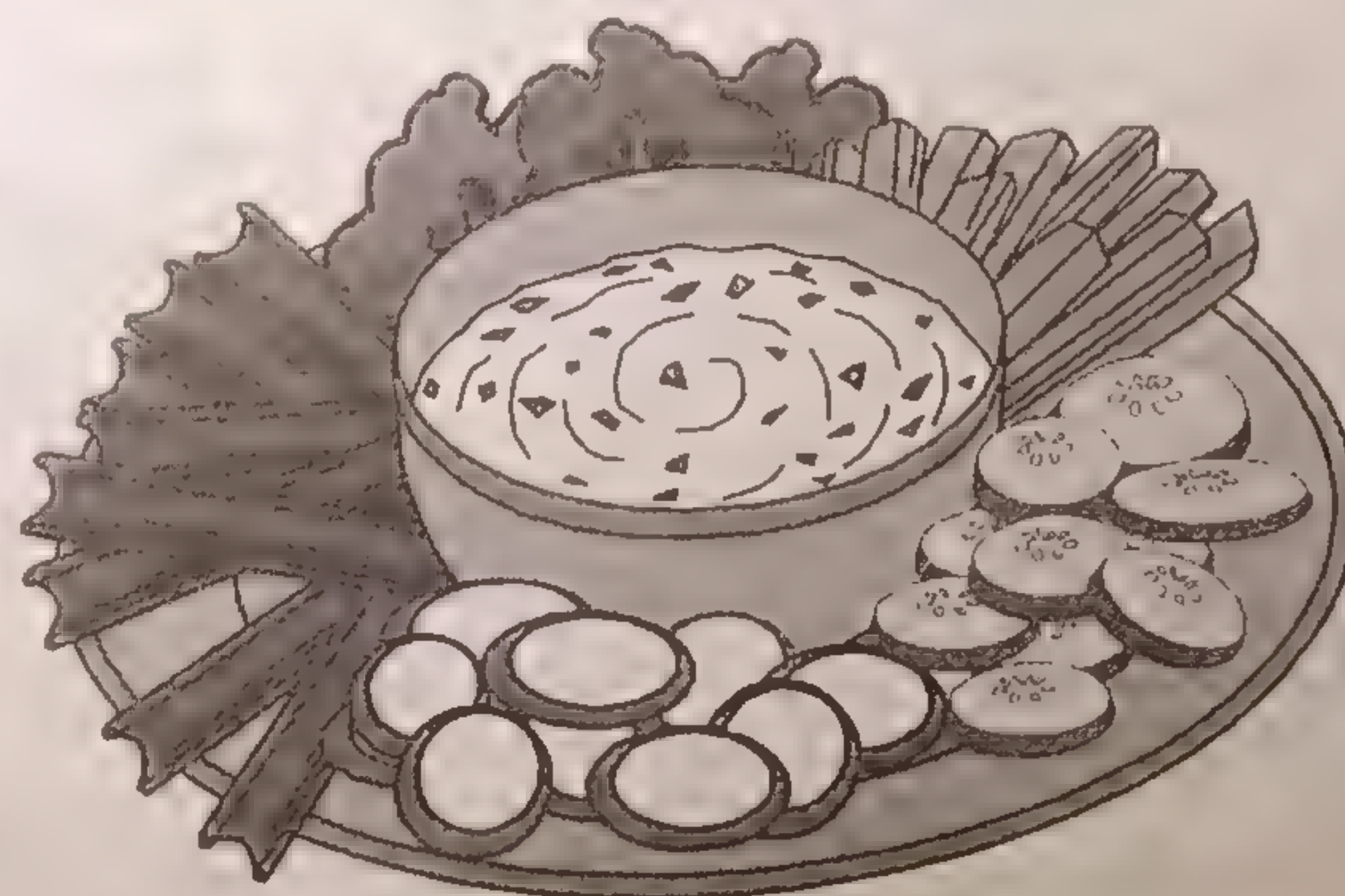
Готовый редис приобретет красивый розово-брусничный цвет и отменный вкус.

## Салат «Слоеный»

1 луковица, 2 яблока, 100 г сыра, 3 вареных яйца, майонез.

Лук нарезать кольцами и положить на тарелку. Натереть на терке яблоки и уложить сверху на лук. Натереть сыр, смешать с порубленными яйцами и посолить. Эту смесь положить слоем сверху на первые два, залить майонезом.

Салат следует есть не перемешивая.



Оставшийся сахар обжарить на сухой сковороде, положить яблоки с хлопьями, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.

Затем массу вылить в смазанное маслом блюдо. Как только она остынет и затвердеет, разломать на кусочки. Сложить, в целлофановый мешочек, хранить в сухом месте.

## Яблочные пончики

300 г яблок, 0,5 л молока, 25 г дрожжей, 3 столовые ложки сахара, 30 г масла, 0,5 кг муки, 2 яйца, соль, 250 г растительного масла, сахарная пудра с ванилином.

Дрожжи развести в небольшом количестве молока, прибавив столовую ложку муки. Когда дрожжи поднимутся, перемешать их с оставшимся молоком, солью, сахаром, взбитыми яйцами. Положить муку, растопленное масло, измельченные на терке яблоки, перемешать, укрыть и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, ложкой отделять от него кусочки и опускать в кипящее растительное масло. Готовые пончики обсыпать сахарной пудрой с ванилином.

## Попробуйте мой пирожок

Чаще всего пироги у нас пекут с капустой, яблоками, рисом. А вот картошка вроде и за начинку не считается. После того, как отведаете моего пирожка, вы так думать перестанете.

Приготовьте опару из четверти палочки дрожжей, чайной ложки сахарного песка, 100 миллилитров теплой воды и поставьте в теплое место.

Соедините 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки размягченного маргарина, чайную ложку сахарного песка, 0,5 чайной ложки соли и стакан теплого молока. Добавьте к этому подошедшую опару и 4 стакана муки. Вымесите тесто и разделите его на две части. Каждую часть раскатайте на пласты толщиной один сантиметр.

На нижний пласт уложите начинку слоями: нарезанный кружочками по 3-4 миллиметра сырой картофель, затем сырой лук и снова картофель. Посолите и сбрызните подсолнечным маслом. Накройте другим пластом и выпекайте 15-20 минут в нагретой духовке.

С. Майкова.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Сканворд № 2

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 1

#### По горизонтали:

1. Дон. 5. Новатор. 8. Хохот. 9. Карат. 13. Мезон. 14. Сутра. 19. Набат. 20. Идеолог. 21. Салют. 24. Эльф. 25. Шепот. 26. Рынок. 27. Тьма. 31. Веник. 32. Бабочка. 33. Диван. 36. Лишай. 37. Драма. 40. Рубец. 41. Рейка. 43. Склероз. 44. Ром.

#### По вертикали:

2. Овал. 3. Порох. 4. Пожар. 6. Волос. 7. Батут. 10. Пенал. 11. Затор. 12. Орган. 15. Фальдет. 16. Адвокат. 17. Волынка. 18. Тюльпан. 22. Мэр. 23. Рай. 28. Химия. 29. Монро. 30. Пижма. 34. Галун. 35. Драка. 38. Феска. 39. Белок. 42. Небо.

Лейтенант принимает экзамен по уходу за оружием. Спрашивает:

— С чего начинается чистка автомата, рядовой Гусев?

— С проверки номера.

— Почему?

— Чтобы не почистить чужое оружие.

\* \* \*

Поймали чукчу за кражу золота. Милиционер допрашивает, а другой чукча переводит:

— Куда спрятал золото? — спрашивает милиционер.

— Он говорит не брал, — переводит чукча.

— Скажи ему, — говорит милиционер, — если сейчас же не скажет, то прикажу его расстрелять.

— Он говорит, не скажешь, где золото, стрелять тебя немножко будет.

— Под ярангой в кувшине зарыл, — признался вор.

— Он говорит, — перевел чукча, — стреляй! Все равно не скажу.

Куча сена	↓	«Глаз» автомобиля	↓	Человек с точки зрения пищи	↓	По ним стекло, а в рот не попало	↓	Героиня Агаты Кристи	↓
Бортпроводница		Невольник		Женское имя		Шведский квартет		Веревочные лапти	
		↓		↓		↓	Чрезвычайное положение	↓	
Обработка алмазов	Плохой герой		Запугивание		Дорожный сундучок				
	↓		↓		Англ. ученый		Автоматический переключатель		Иногда люди встают не с той
Стадо лошадей		Космонавт-первенец			↓		↓		↓
				Сани на Севере		Часть колеса		В поле не воин	
Химический элемент		Врач, лечащий опухоли		↓		↓		↓	
					Несчастье				
Непоседа		Корабль Ясона					Мышца на голени		Музыкальный инструмент
			Звание священнослужителя		Ест железо		↓		↓
Период, эпоха		Молочный продукт		↓	↓	Единица силы		Бог Ливийской пустыни	
				Африканское животное					



...и хранил в кувшине зарыл, — признался вор.  
 — Он говорит, — перевел чукча, — стреляй! Все равно не скажу.

Период, эпоха	Молочн. продукт				Единица силы	Бог Ливийской пустыни
			Африканское животное			
Южное дерево	Карликовый буйвол				Город в Челябинской обл.	

## Сканворд для детей № 2

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 1

По горизонтали.

2. Автобус. 4. Розетка. 5. СОС. 7. Светило. 8. Палатка. 10. Кок. 12. Самолет. 13. Самовар.

По вертикали.

1. Помело. 2. Абрикос. 3. Спасибо. 5. Светляк. 6. Свисток. 8. Пылесос. 9. Авиатор. 11.оборот.

Встречаются два директора российского и японского предприятий. Предприятия изготавливают совершенно одинаковую продукцию и в одинаковом объеме. Директор нашего завода спрашивает:

— Сколько у тебя людей работает?

— Девять. А у тебя?

У нашего вообще-то пятьсот, но он говорит:

— Десять!

На следующий день японец говорит:

— Слушай, я всю ночь думал и никак не могу понять: что у тебя этот десятый делает?

\* \* \*

— Сегодня утром в буфете оставалось два куска пирога, а сейчас только один. Можешь ты это объяснить? — спрашивает мать десятилетнего сына.

— Конечно. Просто в темноте я не заметил второй...

\* \* \*

Муж, вернувшись со службы:

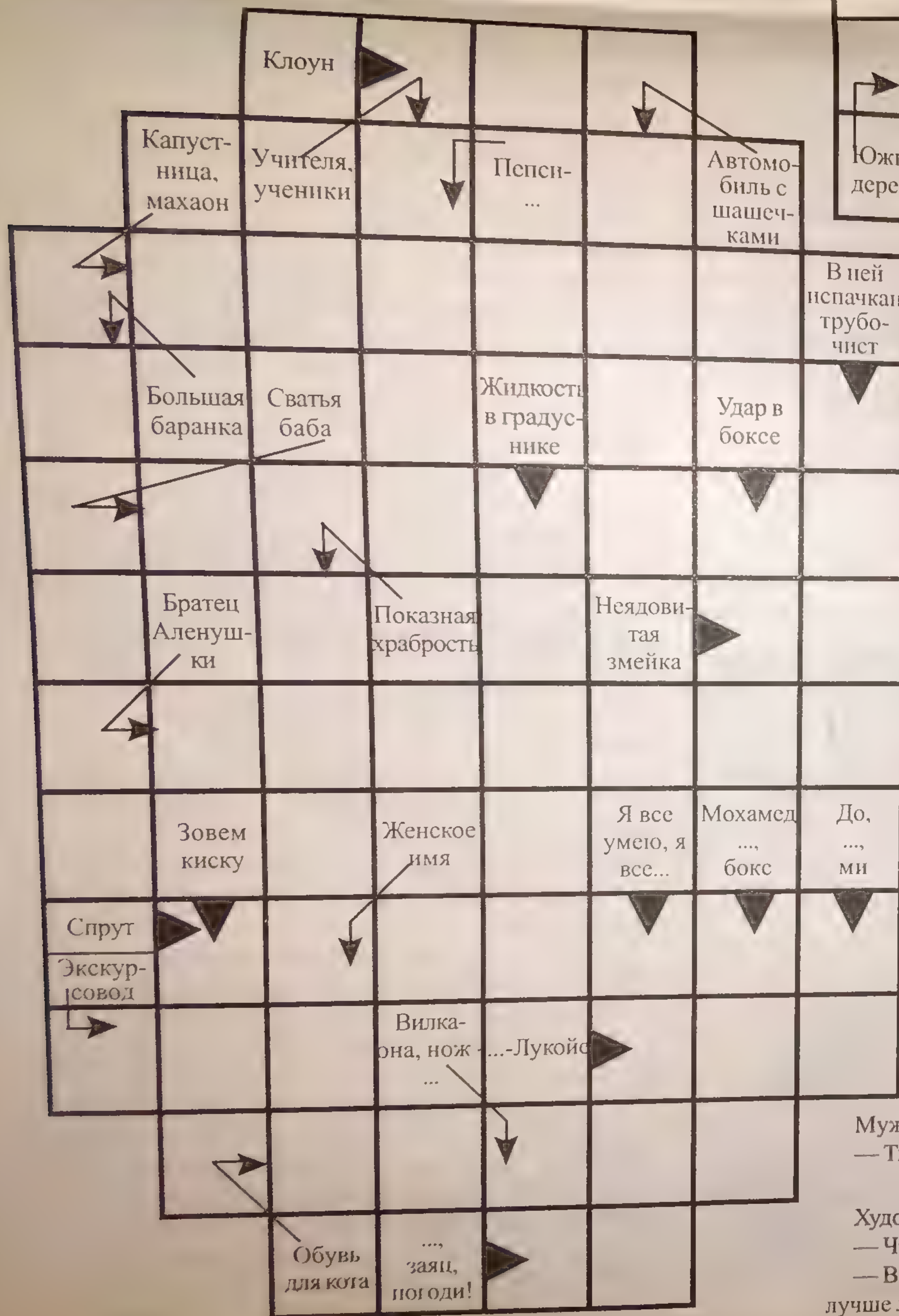
— Ты сварила сегодня утром такой крепкий кофе, что я целый день глаз не сомкнул.

\* \* \*

Художник говорит критику:

— Чтобы об искусстве живописца рассуждать, надо самому уметь рисовать.

— В жизни я не снес ни одного яйца, — отвечает критик, — но о качестве яичницы могу судить лучше любой песушки.





# Здесь все интересно!

# БАЛТАКОВИЧКА

№ 8 (173), 20 февраля,  
2002 г.



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

Как уберечь свой кошелек от карманных виртуозов... 2 стр.

Будьте внимательны, собираясь за покупками. Несколько полезных советов поведения в данной ситуации.

Принципиальные причины возникновения болезней... 3 стр.

Большинство современных болезней - это болезни души и тела.

Как мужчина сигнализирует о своей заинтересованности... 6 стр.

Уроки психологии. Здесь же об оригинальных сортах огурцов.

Страничка кулинарных секретов... 7 стр.

Во Вьетнаме готовят деликатесы из... вроде из популярных вешенок. Как

программа на следующую

## Постановления

### Где он, прожиточный минимум?

Постановлением Правительства Российской Федерации от 8 февраля 2002 года установлена величина прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в целом по Российской Федерации за IV квартал 2001 года.

В среднем по РФ эта величина составляет 1574 рубля, для трудоспособного населения - 1711 рублей, пенсионеров - 1179 рублей, детей - 1570 рублей.

## Пресс-вывод

У нас все очень  
хорошо!

## Цены

### От сигареты до здоровья - один шаг

**100%**

В 2003 году, возможно, будут повышены акцизы на табачную продукцию, причем на 100 процентов, сообщило РИА «Новости». Этот шаг предложен Министерством по налогам и сборам РФ. 10 процентов от собираемых денег будет направляться в Министерство здравоохранения для борьбы с курением.

## Тарифы

Дорогая дешевая  
электроэнергия



Во Вьетнаме готовят деликатесы из... крыс. Блюда из популярных вешенок. Как мариновать селедку.

Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.

Кроссворды, анекдоты.

## Хороший почин

## От сокращения какая экономия!

По информации «Парламентской газеты», в Кузбасе ширится кампания по сокращению штатов в администрациях области, городов и районов, в различных комитетах и департаментах. Так, например, уменьшение штатного расписания в администрации одного из районов Кузбаса на 26 должностей будет ежегодно экономить бюджету района почти три миллиона рублей.

### Частные объявления

#### Продам

2-х комн. приват. кв., есть газ, газовое отопл. (АГВ), вода, титан для горячей воды, ванная, погреб, гараж под мотоцикл, сарай, 2 сот. земли с водой. Обр. по адресу: п. Сенной, ул. Железнодорожная, 82, кв. 1, тел. 38-49 (дом в р-не почты).

Мотоцикл «Ява» в хор. сост. Обр. г. Шиханы-1, тел. 1-12 (ч/з «Рубин») днем или по адресу: ул. Молодежная, 1, кв. 52, с 20 до 21 ч.

Информацию подготовили Т. Григорьева и И. Гвоздь.

## Пресс-вывод

### У нас все очень хорошо!

Как сообщает ИТАР-ТАСС, Президент России Владимир Путин считает последние по времени преобразования в российской экономике впечатляющими. «Если бы любое западное правительство за весь период своего существования сделало хотя бы половину того, что сделало российское правительство, можно было бы считать, что оно действовало успешно», - сказал глава государства на пресс-конференции в Кремле.

Он назвал революционным снижение налогового бремени на экономику и ее разбюрокрачивание. Путин подчеркнул, что рост экономики был обеспечен на основе внутренних факторов, и отметил, что возросли доходы населения.

## Потребителю

### Отечественная колбаса опасна для здоровья

Государственная торговая инспекция провела комплексную проверку продуктов питания, наиболее популярных у россиян. Ее результаты поразили инспекторов. После проверки образцов отечественной колбасы каждый второй оказался непригодным для питания. Наиболее частое нарушение при производстве колбасных изделий - это утяжеление продукта добавлением воды или замена мяса крахмалом.

Итак, покупая колбасу, требуйте у продавца предъявления вам кусочка от понравившегося сорта. Внимательно его рассмотрите. Вареная колбаса должна быть плотной консистенции слабо-розового цвета. Фарш не должен быть ни красным, ни белым, иметь серые или малиновые пятна. Присутствие хрящей, костных включений, наличие пустот или явной влажности говорит также о непригодности употребления такой колбасы в пищу.

## Тарифы

### Дорогая дешевая электроэнергия

Как считает директор Экспертного института Российского союза промышленников и предпринимателей Е. Ясин, для успешного роста экономики тарифы на электроэнергию необходимо повысить в 2-2,5 раза. В мировой экономике цена определяется полезностью и эффективностью. У нас же на 1 рубль произведенной продукции тратится в 2-3 раза больше электроэнергии, чем в развитых странах. Именно низкая стоимость электроэнергии позволяет российским производителям с легкостью ее разбазаривать.

К сведению: в США 1 кВт/ч стоит 5 центов (около полутора рублей), а в Европе - 8 центов (примерно 2 рубля 45 копеек).

Обязательно понюхайте и попробуйте кусочек колбасы, даже если на вид он не содержит вышеперечисленных изъянов. Никакого неестественного данному виду продукта привкуса (горького, кислого или листового) быть не должно.

Если вы сумеете обнаружить на торговых прилавках такую колбасу, которая полностью соответствует всем требованиям ГОСТа и вашего вкуса, считайте, что вам крупно повезло. В противном случае для здоровья съест кусочек мяса.





## Православная школа

### Иверская икона, почитаемая всеми православными

Св. Иверская икона, прославленная на Св. Афоне в Греции, именуется также Вратарницей по месту пребывания ее над воротами святой обители.

В IX в. находилась у одной благочестивой вдовы. При императоре Феофиле иконоборцы, уничтожавшие св. иконы, пришли в дом и к богатой вдове. Один из воинов копьем ударил по образу Богородицы. Тотчас из пораженного места потекла кровь. Вдова, боясь уничтожения Святыни, дала воинам деньги, упросив их до утра не трогать икону. Желая сохранить ее от поругания, женщина опустила икону в море. Икона, стоя в воде, приплыла на Афон. Афонские иноки несколько дней видели в море огненный столп и, прийдя на берег, взяли св. икону и поставили в храме. А на следующее утро ее обнаружили над вратами обители. Так повторялось несколько раз, пока иноку Гавриилу не была открыта воля Богоматери: Она желала быть их Хранительницей. После этого образ был установлен на вратах монастыря, поэтому икону называют еще Вратарницею.

К замечательным чудесам от св. иконы Богоматери относится и то, что она, находясь на вратах монастырских, часто не допускала входить в обитель людей, имевших какую-либо душевную нечистоту; некоторые из нераскаянных грешников, при попытке насильно войти внутрь ограды, падали мертвыми.

То же действие оказывала и чудотворная икона, находившаяся до 1929 г. у Воскресенских ворот в Кремле в часовни ее имени. После разрушения Иверской часовни, св. икона была перенесена в храм Воскресения Христова в Сокольниках, а затем вновь заняла свое место в восстановленной Иверской часовне перед входом на Красную площадь.

Эта икона (список с Чудотворного образа) находится в Москве с 1656 г. и составляла всегда предмет

благоговейного почитания не только жителей города, но и всей России, не только православных, но даже иноверцев. Глубоко поучительный пример почитания чудотворной иконы подавали Высочайшие особы. Каждый раз, приезжая в Москву, они считали своим долгом посетить Иверскую часовню и приложиться к св. иконе.

Празднование Иверской иконе БМ бывает в году три раза: во вторник Светлой седмицы, 26 октября - в память перенесения ее в Москву из Афона и 25 февраля в день принесения иконы Божией Матери в Иверский Святоозерский монастырь.

### С 24 февраля - неделя о фарисее и мытаре

Готовя людей к Великому посту, Св. Церковь сегодня притчей о фарисее и мытаре учит, как надо молиться Богу.

Два человека пришли в храм. Один из них, фарисей, старавшийся исполнять все законы Моисея, молился так: «Боже, благодарю Тебя, что я не таков, как этот мытарь. Я пощусь, жертвую то, что положено по закону». А мытарь, сборщик податей, стоял у порога храма, и, не смея поднять глаз от стыда за свои грехи, взывал: «Боже, милостив будь ко мне, грешному!»

И Господь сказал: «Для Бога угоднее молитва мытаря, чем фарисея. Бог прощает смиренного, а гордящегося своей праведностью Он смирит». Мытарь знал, что он грешник и калялся, фарисей же считал себя праведным, гордился этим и был доволен собой: в этом был его грех. Мы не должны осуждать друг друга, только Господь может справедливо судить о каждом из нас.

## Оригинальные рекорды

### На воздушных шариках В небеса

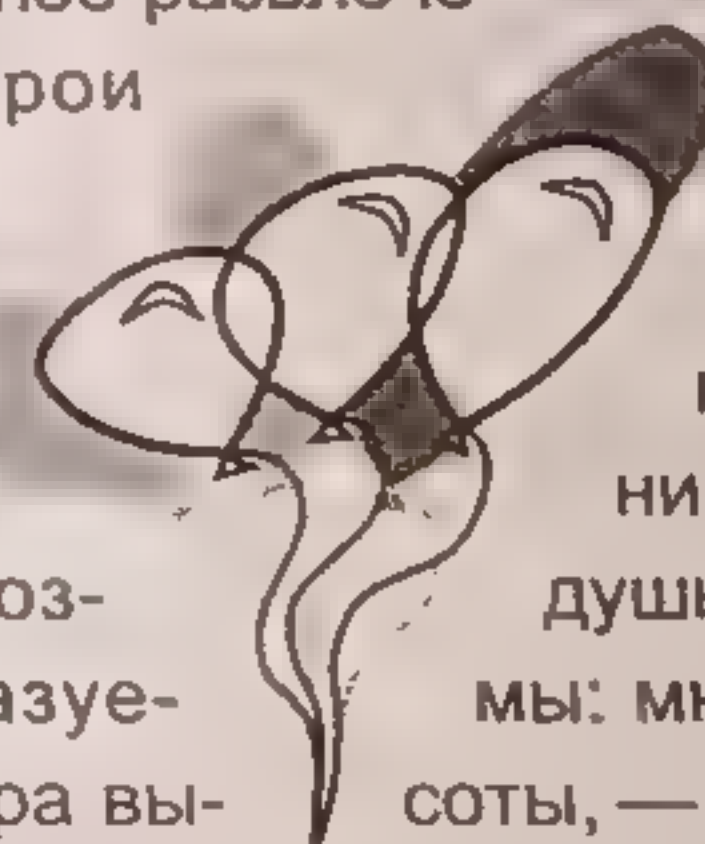
Житель английского графства Хертфордшир установил новый рекорд по полетам на воздушных шариках.

Иэн Эшпоул поднялся на высоту в 5000 метров, пристегнувшись при помощи системы ремней к 600 надувным шарам. Рекорд установлен в парашютном центре северного Лондона, графство Кембриджшир, сообщает BBC.

Достигнув желаемой высоты, Эшпоул перерезал трос, освободился от связки шариков и спустился на землю на парашюте. Существующий рекорд в этой необычной дисциплине принадлежит самому же Эшпоулу. В 1996 году он поднялся на связке шаров на высоту в три километра.

В интервью BBC рекордсмен сказал: «Летать на связке шаров — отличное развлечение. Это постоянно делают герои мультфильмов, и я с детства хожу их примерять». Иэн Эшпоул изначально понимал, что задача перед ним стоит не самая простая. «Эти воздушные шары достаточно непредсказуемы: многие из них лопаются в ходе набора высоты, — говорит он. — Нам нужно, чтобы ветер почти не дул, а небо было достаточно безоблачным».

Первые 600 метров подъема прошли при помощи обычного воздушного шара с нагретым воздухом. Эшпоул был пристегнут к нему тросом. «Когда я поднимусь до 600 метров и пойму, что полет проходит нормально, я отстегну тоос и продолжу подъем самостоятельно», — пояснил воздухоплаватель еще до начала полета.



ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР

Как уберечь свой кошелек  
от карманных виртуозов

Пробираясь сквозь густую толпу, всегда держите ее к себе. В

5 копилку  
знаний

7

чудес света



# Как уберечь свой кошелек от карманных виртуозов

Итак, собираясь за покупками...

Никогда не носите с собой крупные суммы денег без особой необходимости, на всякий случай. Но если уж пришлось, помните о пресловутых яйцах, которые не рекомендуется класть в одну корзину: рассредоточьте деньги по разным карманам или потаенным местам в сумке. Специально для дам, составляющих более восьмидесяти процентов пострадавших: отдавайте предпочтение сумкам жесткой конструкции, продублированным плотными прокладками, - их труднее разрезать.

Молодежь! Ваши излюбленные рюкзачки - находка для карманника! Срезать поясную сумку для профессионала тоже легче легкого. Про хозяйственные авоськи и пластиковые пакеты даже говорить не стоит: деньги из них не выудит разве что ленивый. Полностью отвечают требованиям безопасности внутренние карманы, застегивающиеся на молнию, а еще лучше - на обыкновенную английскую булавку.

Женщины могут оборудовать мини-сейф на самом дне сумки - под подкладкой. Забудьте о косметичках, записных книжках, конвертах и обложках удостоверений: эти «секретки» давно всем известны. Подумайте о нетрадиционных способах: приспособьте в качестве походного деньгохранилища небольшую стеклянную банку. Неудобно, конечно, но ведь не только вам - вору тоже. Годятся и массивные органайзеры: вытащить такую машину непросто.

Расплачиваясь за покупку, никогда не выставляйте на обозрение содержимое кошелька: это дает возможность карманникам собирать информацию о «клиенте». Подавляйте в себе инстинктивное желание проверять время от времени, на месте ли ваши деньги. Опытный глаз моментально расшифрует ваши нервные движения и вычислит не только наличие дензнаков, но и их местонахождение.

Пробираясь сквозь густую толпу, всегда держите сумку перед собой, крепко прижимая ее к себе. В транспорте не ставьте сумку на пол и не опускайте вниз, если она на длинном ремешке. Замечено, что в последнее время карманники все чаще прибегают к помощи детей. Вор перерезает ремешок, а его малолетний подручный ловко просачивается с добычей к выходу.

Редко, но случается: вы все-таки почувствовали чью-то руку в своем кармане или сумке. Не пытайтесь самостоятельно задержать вора. Если он не один, ассистенты устроят шум и суматоху и оттеснят вас от него. Одинокий стрелок будет сам сопротивляться из всех сил. Лучше отстранитесь, тем самым показав: вы заметили его манипуляции. Поднимите крик: есть шанс, что он «сбросит» кошелек, стараясь обеспечить себе алиби. Запомните его приметы: сотрудники специальных отделов милиции стараются отлавливать этих виртуозов.

Будьте внимательны! Карманник - существо неприметное. Он старается ничем не выделяться из толпы. По мнению профессионалов, его выдает только взгляд - по-особому цепкий, сфокусированный на сумках и одежде людей. Если один и тот же человек слишком часто попадаете вам на глаза, все время находится поблизости, старается пристроиться рядом или со скучающим видом слоняется от прилавка к прилавку - внимание! Не исключено, что это охотник за кошельком, которым может быть и респектабельный господин средних лет, и скромно одетая девушка из «приличной» семьи, элегантная дама или чудный мальчик-студент. Фраза, которую чаще всего произносят потерпевшие, столкнувшись нос к носу с карманником в отделении милиции: «Никогда бы на такого не подумал!»

Людмила Криуля.

В копилку  
знаний

7

чудес света

Все на свете боится времени,  
а время боится пирамид.

Древний мир знал семь классических чудес. Почти пять тысячелетий назад было «сотворено» первое из них — ПИРАМИДЫ ЕГИПЕТСКИХ ФАРАОНОВ, затем, двадцать веков спустя, второе — ВИСЯЧИЕ САДЫ В ВАВИЛОНЕ (VII в. до н. э.), за ним по одному в столетие — ХРАМ АРТЕМИДЫ В ЭФЕСЕ (VI в. до н. э.), СТАТУЯ ЗЕВСА В ОЛИМПЦИИ (V в. до н. э.), МАВЗОЛЕЙ В ГАЛИКАРНАСЕ (IV в. до н. э.) и, наконец, почти одновременно сразу два чуда — КОЛОСС РОДОССКИЙ и МАЯК НА ОСТРОВЕ ФОРОСЕ (III в. до н. э.).

Это были поистине великие произведения древних мастеров, они поражали воображение современников своей монументальностью и красотой. В них воплотился взлет мысли, откровение творческой фантазии, мастерство древних строителей. Изумленные современники по достоинству оценили эти творения рук человеческих, оставив о них восторженные воспоминания в прозе и стихах.

Перечень семи чудес был составлен Антипатром в I веке до нашей эры. Уже в те далекие времена не просто было отдать предпочтение одному из семи чудес перед другими, признать, какое из чудес чудесней.

Только самое древнее из чудес — египетские пирамиды дожили до эпохи телевидения; об остальных мы знаем по многочисленным описаниям очевидцев да по археологическим раскопкам. Благодарная память человечества навсегда сохранила образы удивительных творений гениальных мастеров.

«Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Э. Заславская  
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252. © «Балаковочка»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 13000



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Большинство болезней в современном обществе - так называемые психосоматические болезни, болезни души и тела. Если внимательно присмотреться к потоку идущих людей на улице, то среди них с большими допусками 3-5% здоровых людей и 0,07 процента счастливых. Восточные учителя ещё очень давно высказывали мысль о том, что болезни бывают **ПРАНИЧЕСКИЕ, МАГИЧЕСКИЕ, КАРМИЧЕСКИЕ И ПРИОБРЕТЕННЫЕ**.

99 процентов - это приобретённые болезни.

У наших предков, воспитываемых в духе православия, с детства формировалась причинно-следственная связь: ПРОСТУПОК- БОЛЕЗНЬ. У них было очень внимательное отношение к болезням. Раз болезнь пришла, прими её как благо, ибо за наказанием приходит прощение, побудь в болезни, покайся в грехах. Ведь когда недуг возникает, человек должен прежде всего спросить сам себя: за что?

Если случалось заболеть ребёнку, его всячески утешали, подбадривали, но предлагали найти причины заболевания в нравственном аспекте. Дети, у которых связь с Высшим разумом сильна, размышляли и находили причину именно в нравственном: соврал, предал товарища, обидел слабого, бросил яблоки в чужом саду и т.д.

Итак, все болезни имеют нравственное основание. А что по этому поводу думает официальная наука? Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Рядом с этими негативными человеческими страстями можно наблюдать «БОЛЕЗНЬ ГНЕВА», убивающую людей, поражающую печень гневающегося и разрушающую психику того, на голову которого обрушивается гнев.

«БОЛЕЗНЬ ЖАДНОСТИ» разрушает один из отделов толстого кишечника.



Тот, кто не хочет быть добрым, желает он того или нет, будет злым, здесь середины нет. На Западе, давно поняли, что быть добрым - рентабельно, что без доброты и честности невозможно сделать карьеру как на работе, так и в бизнесе. В России же, в стране, где доброта - естественное состояние души, её втаптывают

в грязь. Почему вывозят на Запад наших женщин? Потому что они обладают исключительной душевной добротой и искренними чувствами высшей пробы, что очень рентабельно на Западе. Сегодня мы не хотим быть добрыми - это трудно. Неудивительно, что «БОЛЕЗНИ ЗЛЫХ ЧУВСТВ» косят людей. Почему сегодня так популярна чистка печени? Потому что именно печень первая страдает от чувства злобы.

Человек не хочет быть мудрым. А это значит, что он хочет невозможного или непосильного, вот и возникает «БОЛЕЗНЬ ЧРЕЗМЕРНОГО». Например, человек из всех сил защищает диссертацию, чтобы попасть в круг элиты, не имея к тому ни малейшего призвания и основания. Вытянул из себя все жилы, чрезмерно напряг мозг, потерял за этот период друзей, стал чужой жене, детям, но попал в элитарный круг... весь больной, ИЛИ благополучно отка-

глупость болят ноги, весь опорно-двигательный аппарат - «БОЛЕЗНЬ ЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ». Петров участвовал в деятельности экстремистски настроенной партии, но заметил - после каждого собрания обостряются приступы геморроя. Сидоров вошёл в блок такой-то оппозиции - возникли головные боли, с новой силой стали проявляться заболевания у жены, а у дочери появились проблемы с учёбой. Сам он стал резок, агрессивен, ценичен, В результате развился психоз, заболела семья, отвернулись друзья - таков результат «БОЛЕЗНИ ЛОЖНЫХ ИДЕАЛОВ».

Фёдоров, доморощенный йог и оккультист, вёл группу каких-то там «верных братьев». Всё было интересно, интеллектуально обоснованно и здорово. Но секту преследовали неудачи: то у кого-то дача сгорит, то кто-то раком заболеет, то постоянно «верных» выгоняют с работы. Наконец группа распалась. Огляделись бывшие «верные» и увидели - в их жизни остались одни проблемы. Религия их к себе и близко не допускает, с работы всех повыгоняли, семьи распались, здоровье ухудшилось... Так проявила себя «БОЛЕЗНЬ ЛОЖНОГО ПУТИ».

Нешуточно болеют те, кто постоянно спешит, - у них прогрессирует «БОЛЕЗНЬ СПЕШКИ». В одной из православных молитв есть слова - «избави мя... от дьявольского поспешания...». Здесь добавить просто нечего! Спешащий всегда спешит не туда! В мудром, гармоничном человеке нет места спешке, у него всё разумно и расставленно на свои места. Стоит оглянуться вокруг - все спешащие больны! ЭТО БОЛЕЗНИ ИЛИ «СПЕШКИ» ИЛИ «ВОЛОНТАРИЗМА» ИЛИ «ЧРЕЗМЕРНОГО». Их проявления - те же самые психосоматические болезни, которые приводят к потере смысла и радости в жизни.

Тот, кто поступает совестью, заболевает «БОЛЕЗНЮ БЕСЧЕСТИЯ». Тот,



которых связь с Высшим разумом сильна, размышляли и находили причину именно в нравственном: соврал, предал товарища, обидел слабого, воровал яблоки в чужом саду и т.д.

Итак, все болезни имеют нравственное основание. А что по этому поводу думает официальная наука?

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического, социального благополучия. Определение имеет три блока: здоровый человек должен быть физически полноценен, психически удовлетворён и доволен своим местом в обществе. Тогда он в основном здоров.

Испокон веков известно, что Мать-Природа наказывает любое своё создание за нерадивость. Погибает трусливый волк, задирают ожиревшего оленя, человек, не использующий по назначению заложенные в него уникальные качества, начинает болеть. Попробуем разобраться в причинах этих болезней.

**Человек не хочет быть добрым.** Это так называемая «**БОЛЕЗНЬ НЕПРИЯТИЯ**». Свекровь способна сжить невестку со свету, не принимая её, «в упор не видя», и у той может возникнуть раковая опухоль, даже если свекровь слова лишнего не скажет. С другой стороны, невестка способна загнать свекровь в болезнь, в умственное расстройство, в гроб.

«Болезнь неприятия» порождает «**БОЛЕЗНЬ НЕНАВИСТИ**». И если последняя поражает тонкий кишечник, то болезнь неприятия - желудок и желчный пузырь.



от чувства злобы.

**Человек не хочет быть мудрым.** А это значит, что он хочет невозможного или непосильного, вот и возникает «**БОЛЕЗНЬ ЧРЕЗМЕРНОГО**». Например, человек изо всех сил защищает диссертацию, чтобы попасть в круг элиты, не имея к тому ни малейшего призвания и основания. Вытянул из себя все жилы, чрезмерно напряг мозг, потерял за этот период друзей, стал чужой жене, детям, но попал в элитарный круг... весь больной, удручённый, сумрачный. Или благоразумно отказался от ненужных мучений, но остались зависть, неудовлетворённость (уж очень в элиту хочется), что породило «**БОЛЕЗНЬ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ**», вслед за которой возникает заболевание желчного пузыря, правой почки, толстого кишечника.

#### « БО Л Е З Н И У П Р Я М С Т В А »

подвержены упорствующие в своей глупости. Такие люди обязательно болеют всеми видами заболеваний, ибо нарушают гармонию природы, а природа не любит глупых. Один решил, что если стоять на голове, то он решит все проблемы со здоровьем... и сломал себе шею. Другой решил: если не разделять чужих точек зрения, станешь мудрым... и получил язву желудка. Третий решил: мясо вредно... и подорвал здоровье. Его приятель подумал наоборот: мясо - основа здоровья... и получил желчно-каменную болезнь. Почему? Потому, что всё надо делать с умом. Что подходит одному, совсем не подходит другому.

Высокомерные страдают от болезни тонкого кишечника, возникшего в результате «**БОЛЕЗНИ ВЫСОКОМЕРИЯ**», трусы - от болезней толстого кишечника, появившегося из-за «**БОЛЕЗНИ ПОРАЖЕНЦЕВ**».

Некто Иванов решил - раз мой прадед, дед и отец были горными строителями, буду и я. Все существо его стремилось к любимому занятию - ботанике, цветочкам, травкам. Но, оказывается, честь рода превыше всего. Он стал горным инженером, но работу не любит, в наказание за упрямство и



не туда: в мудром, гармоничном состоянии, в спешке, у него всё разумно и расставленно на свои места. Стоит оглянуться вокруг - все спешащие больны! **ЭТО БОЛЕЗНИ ИЛИ «СПЕШКИ» ИЛИ «ВОЛОНТАРИЗМА» ИЛИ «ЧРЕЗМЕРНОГО».** Их проявления - те же самые психосоматические болезни, которые приводят к потере смысла и радости в жизни.

Тот, кто поступает с совестью, заболевает

«**БОЛЕЗНЮ БЕСЧЕСТИЯ**». Тот, кто живёт в давно умершей семье ради детей, от неприязни к супругу получает «**БОЛЕЗНЬ НЕПРИЯЗНИ**», поражающую толстый кишечник и желудок.

Неудовлетворенность, неопределённость, проблемы, которые человек не может ни решить, ни избавиться от них, ведут к язве. Так же язва желудка может возникнуть из-за длительного чувства унижительной зависимости от кого-то или

от обстоятельств, которые невозможно изменить. При этом возникают «**БОЛЕЗНИ РАЗОЧАРОВАНИЯ**»: из потаенных глубин сознания всплывают непростые вопросы: «Ради кого и ради чего ты жил?». Ради предприятия, которому жизнь отдал, выводя в передовые, а сегодня его признали вредным и закрыли или приватизировали и стали делать на нем все противоречащее моим идеалам?! Ради детей? Но они думают и делают все по-своему, по-другому, все не то, чему их учили! Всё это вызывает чувство шока, депрессии, болезни.

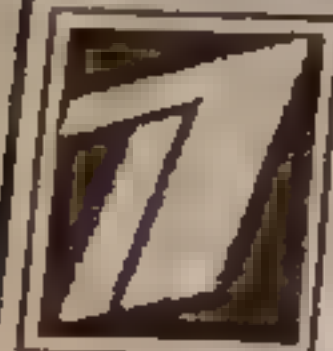
И ещё один очень важный аспект! У человека попорана свобода. Ни на работе, ни дома он не волен говорить то, что думает. Потому любой авторитарный режим буквально плодит больных руководителей-идиотов. Но дело не в самом режиме и даже не в тех, кто его возглавляет, а в той среде, которая душит свободу выбора у человека. Если вы не можете высказывать свою точку зрения, не опасаясь, что в вас полетят камни, это значит, что общество, в котором вы живете, больно несвободой. Его нельзя вылечить ни в больницах, ни импортным оборудованием. Больницы и оборудование нужны врачам и министрам. А нам нужна среда, где бы в нас не бросали камни.

Подготовил О. Кондрашов.



# ТЕЛЕПРОГРАММА

## Понедельник, 25 февраля



6.45 "Кодовое название "Южный гром". 2-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.

8.40 Дисней-клуб: "Детеныши джунглей".  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Золотые моменты Олимпиады.  
10.45 Непутевые заметки.  
11.05 Пока все дома.  
11.40 Клуб путешественников.  
12.25 "Серебряный шар". Эльза Леждей.  
13.00 "Тайны отца Даулинга".  
13.55 Сами с усами.  
14.30 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".  
15.00 Новости.  
15.10 Ален Делон в триллере "Троих надо убрать".  
16.55 "Прогулки с чудовищами". "Абсолютные убийцы".  
18.00 Вечерние новости.  
18.15 XIII фестиваль команд КВН "КиВиН - 2002".  
20.40 П.Броснан в боевике "Пик Данте".  
22.30 Времена.  
23.45 Золотые моменты

Олимпиады.

0.20 "Цирк сгорел и клоуны разбежались". Худ. фильм.



6.45 Фильм-сказка "Приключения Буратино".  
9.00 "Виктория". Фестиваль солдатской песни.  
10.35 Торжественная церемония закрытия зимних Олимпийских игр.  
12.10 "Девушка без адреса".  
14.00 Вести.  
14.20 "Экипаж". Худ. фильм.  
16.55 Юбилейный концерт Алесандра Зацепина.  
18.45 Золотые моменты Олимпиады.  
20.00 Вести.  
20.35 Авторская программа А.Мамонтова "Обратная сторона. Чек".  
21.30 "Брат-2".  
0.00 Д.Депп, Ш.Терон и Н.Кассаветес в остросюжетном фильме "Жена астронавта".  
2.05 Кинескоп.



8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.20 Комедия "Подкидыш".  
10.25 "Агент наци-

ональной безопасности-3".  
11.40 Куклы.  
12.20 "Отряд особого назначения". Худ. фильм.  
13.55 Сериал "Поющие в терновнике. Пропущенные годы".  
16.00 Сегодня.  
16.30 "Досье детектива Дубровского". 5-я серия.  
17.40, 19.40 Концерт, посвященный памяти Аркадия Хайта.  
19.00 Сегодня.  
20.40 С.Сталоне, А.Бандерас и Д.Мур в криминальном фильме "Убийцы".  
23.25 Криминальный фильм "Ближайший родственник".  
0.40 "Звездные врата".



7.00 Киноафиша.  
7.40 "Антон Иванович сердится". Комедия.  
9.45 Шире круг.  
11.00 События. Вре-  
мя московское.  
11.15 Фильм-сказка "Тень".  
12.40 "Мир дикой природы". Сериал.  
13.10 Денежный вопрос.  
13.30 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. "Динамо" - "Авангард".  
2-й и 3-й периоды. (в перерыве - События).  
15.30 "На страже порядка". Сериал.

17.20 "Магия". Театральная программа.  
18.10 "Сказки дядюшки Бобра".  
18.25 "Обратной дороги нет". Худ. фильм. 3-я серия.  
20.00 События.  
20.40 Особая папка.  
21.10 "Версия полковника Зорина". Детектив.  
23.05 События.  
23.15 Софи Марсо и Клод Брассер в фильме "Сошествие в ад".  
0.50 "Все это время..." Концерт Stinga.



7.00 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30 "Дьяволик".  
8.00, 16.40 "Железный человек".  
8.30, 16.15 "Принцесса Сиси".  
9.00 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
9.30 Метро.  
9.45 "Доспехи Бога". Боевик.  
11.45 А у нас во дворе...  
12.00 "Дарма и Грег".  
12.30 Футбольный курьер.  
13.00 "Ангел ярости". Боевик.  
14.50 "Марш Турецкого-2".  
16.00 24.  
17.05 "Моя морячка". Комедия.  
19.00 24.  
19.30 Семь.  
19.35 Два вопроса.

20.00 "Фукурама". Мультсериал.  
20.30 "Доспехи Бога-2". Боевик.  
22.50 Телетузики.  
23.05 "Звездные врата".  
1.50 Ночной музыкальный канал.



8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Влюбленный манекен". Комедия.  
10.30 "Поезд в Голливуд". Мелодрама.  
12.30 "О Боже, любовник моей матери и сын мясника". Комедия.  
14.30 "Взрослая жизнь". Трагикомедия.  
16.30 Канал QR.  
16.50 Проекция "X".  
17.00 "Адъютант его превосходительства". 1-я серия.  
18.30 "Алмазы шаха". Детективная комедия.  
20.55 Урожайная грядка.  
21.00 "Счастливый перелом". Комедия.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Миллион - одному". Приключения.



7.00 На пределе.  
7.30 Комедия "Девушка спешит на свидание".  
8.40 С новосельем!

9.00 Фильм "Между ангелом и бесом".  
11.15 Хит-парад на ТНТ.  
11.45 Телемагазин.  
11.50 "Сегоднячко" за неделю. Дайджест.  
12.50 Магазин на диване.  
13.00 "За стеклом-2". "Последний бифштекс".  
13.30 Сериал "Власть желаний".  
14.20 Магазин на диване.  
14.30 "Шехерезада".  
15.00 "Отважные-2".  
15.30, 4.40 Док. сериал "Дикая Америка".  
16.00, 3.30 "Дознание Да Винчи".  
17.00 "Майами Сэндс".  
18.00, 3.15 "Все любят Рэймонда".  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 "Черепашки-ниндзя".  
19.25, 0.00 "За стеклом-2". "Последний бифштекс".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 23.45 Глобальные новости.  
21.30 Комедия "Американский дедушка".  
23.30 Музыка.  
23.55 За плетнем. Или не стать последним.  
0.30 Комедия "Никаких проблем!".  
2.45 Сегоднячко.

## Вторник, 26 февраля



Профилактика.

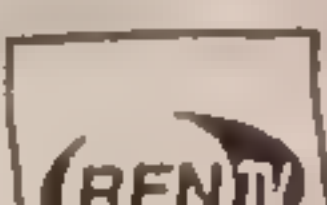
14.35 Дисней-клуб: "Любимчик".  
15.00 Новости.  
15.15 Что да как.  
15.35 Царь горы.  
15.55 А.Панкратов-Черный в боевике "Горячая точка".  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Смехопанорама.  
18.55 "Земля любви". Сериал.  
20.00 Дмитрий Дибров в телешоу "Народ против".  
21.00 Времена.  
21.35 "Следствие ведут знатоки. 10 лет спустя". Дело № 23: "Третьейский судья". 1-я серия.  
22.40 "Кремль - 9". "Полк специального назначения".  
23.30 Ночное "Время".

7.10 Дорожный патруль.  
7.20 Афиша.  
7.40 "Астра-бой". Мультсериал.  
8.10 Национальный доход.  
\*8.50 "Утренний эфир" на "Бархатном берегу".  
9.10 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.  
10.00 "Остров фантазий".  
10.50 Дежурная часть.  
11.00 Вести.  
11.15 "Санта-Барбара".  
12.05 Моя семья.  
13.00 Что хочет женщина.  
\*13.30 "Смешанный жанр". Музей К.А.Федина. Письма о театре.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Сериал.  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Три желания. Информационно-публицистический канал.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.35 Думский вестник.  
18.45 "Клуб джентльменов".



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.55 Криминал.  
9.20 Служба спасения.  
10.25 Путешествия натуралиста.  
11.00 Шоу Елены Степаненко.  
12.20 "Опекун". Комедия.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.30 "Досье детектива Дубровского". 6-я серия.  
17.45 Алчность.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.50 "На углу у Патриарших-2". 5-я серия.  
20.50 "Дальнобойщики". Сериал.  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Рома" (Италия) -- "Барселона" (Испания).  
0.50 Футбол. Лига чемпионов. "Галатасарай" (Турция) -- "Ливерпуль" (Англия).

22.40 Дорожный патруль.  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.25 А.Буйнов в криминальном фильме "Хорошие и плохие".  
1.15 И дольше века...  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Однажды у вас вырастут крылья".  
10.00 Особая папка.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 События.  
11.15 Телеканал "Дата".  
12.30 Момент истины.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 "Инспектор Кестер". Сериал.  
15.20 Как добиться успеха.  
16.30 Ступеньки.  
17.15 Дом на набережной.  
17.45 Я - мама.  
18.10 "Сказки дядюшки Бобра".  
18.25 "С вечера до полудня". Худ. фильм. 1-я серия.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 "Самозванцы-3".  
22.20 "Глаза Элен".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.05 25-й час. События.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 Открытый проект.  
1.55 Синий троллейбус.



7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".

9.15 Телетузики.  
9.30 "Доспехи Бога-2".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег".  
13.00, 16.00 24.  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 1/52.  
14.00 "Синдром смерти".  
14.55 "Марш Турецкого-2".  
18.00 "Чертенки".  
19.00 24.  
19.30 Семь.  
19.35 Два вопроса.  
19.45 Любимая марка.  
20.00 "Фукурама". Мультсериал.  
20.30 "Кровавый прибой".  
22.40 "Фаталисты". Сериал.  
23.45 24.  
0.15 Успех.  
0.30 "Утиный суп". Комедия.



8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Счастливый перелом".  
10.30 "Адъютант его превосходительства". Сериал.  
12.00 "Алмазы шаха".  
14.30 "Миллион - одному".  
16.30 Канал QR.  
16.50 С благодарностью госпоже Любе.  
17.00 "Адъютант его превосходительства". Сериал.  
19.00 "Черепашки-ниндзя".  
19.25, 0.25 "За стеклом-2".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25 Глобальные новости.  
21.30 "Большой майф".

минальная драма.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Взрослая жизнь". Трагикомедия.



7.00 На пределе.  
7.30 Сегоднячко на свежую голову.  
9.00 Фильм "Американский дедушка".  
10.40 Мультфильмы.  
11.15 Хит-парад.  
11.45 Телемагазин.  
11.50 "Солдат удачи лтд. Спецназ".  
12.50 Магазин на диване.  
13.00 "За стеклом-2".  
13.30 "Власть желания".  
14.30 "Шехерезада".  
15.00 "Отважные-2".  
15.30, 5.10 Док. сериал "Дикая Америка".  
16.00, 4.00 "Дознание Да Винчи".  
17.00 "Майами Сэндс".  
18.00, 4.45 "Все любят Рэймонда".  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 "Черепашки-ниндзя".  
19.25, 0.25 "За стеклом-2".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25 Глобальные новости.  
21.30 "Большой майф".



15.25 "Кремль - 9". "Полк специального назначения".  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 Цивилизация.  
0.30 Ночная смена.

**РТР** \*5.50, 6.50, 7.50  
"Утренний эфир".  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15, 9.50 Экспертиза РТР.  
6.25 Дежурная часть.  
6.40, 9.45 Семейные новости.

15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Три желания.  
Информационно-публицистический канал:  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.35 Думский вестник.  
\*18.45 Криминальный Саратов.  
19.00 "Комиссар Рекс".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Трое против всех".  
22.00 "Обратная сторона. Дети". Ч. 1.

18.50, 22.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.50 "На углу у Патриарших-2". 5-я серия.  
20.50 "Дальнобойщики". Сериал.  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Рома" (Италия) -- "Барселона" (Испания).  
0.50 Футбол. Лига чемпионов. "Галатасарай" (Турция) -- "Ливерпуль" (Англия).  
2.00 Дневник Лиги чемпионов.

**НТВ** 8.13, 9.02, 11.14, 11.40, 13.54, 17.14 Зеленая волна.  
6.00, 7.30 Настроение.

21.15 "Самозванцы-3".  
22.20 "Глаза Элен".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.05 25-й час. События.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 Открытый проект.  
1.55 Синий троллейбус.

**REN TV** 7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.05 "Дьяволик".  
8.00, 16.40 "Железный человек".  
8.30, 16.15 "Питер Пен".  
9.00 24.

**ТВ** 8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Счастливого перелом".  
10.30 "Адьютант его превосходительства". Сериал.  
12.00 "Алмазы шаха".  
14.30 "Миллион - одному".  
16.30 Канал QP.  
16.50 С благодарностью госпоже Любе.  
17.00 "Адьютант его превосходительства". Сериал.  
18.30 "Взять живым или мертвым". Боевик.  
20.55 Урожайная грядка.  
21.00 "В мертвой зоне". Кри-

кая Америка.  
16.00, 4.00 "Дознание Да Винчи".  
17.00 "Майами Сэндс".  
18.00, 4.45 "Все любят Рэймонда".  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 "Черепашки-ниндзя".  
19.25, 0.25 "За стеклом-2".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25 Глобальные новости.  
21.30 "Большой кайф".  
0.10 Глобальные новости.  
0.20 За плетнем. Или не стать последним.  
0.55 Криминальная драма "Атлантик-сити".  
3.15 Сегоднячко.

## Среда, 27 февраля

**1** 6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15, 18.55 "Земля любви".  
11.15 Смехопанорама.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 "Кремль - 9". "Полк специального назначения".  
13.05 "Серебряный шар". Мария Бабанова.  
13.40 "Обратной дороги нет". 1-я серия.  
15.00 Новости.  
15.15 Семь бед -- один ответ.  
15.35 Программа "100%".  
16.00, 21.35 "Следствие ведут знатоки. 10 лет спустя". Дело № 23: "Третьейский судья". 1-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Русский экстрим.  
20.00 "Народ против".  
21.00 Время.  
22.40 "Как это было". "Тайны авиационных катастроф". 1991 - 2002 гг.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00? Татьяна Тарасова в программе "Сати".  
0.30 Ночная смена.

**РТР** \*5.50 Факты минувшего дня.

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15, 8.40, 9.50 Экспертиза РТР.  
6.25 Дежурная часть.  
6.40, 9.45 Семейные новости.  
\*6.50, 7.50 "Утренний эфир".  
7.10 Дорожный патруль.  
7.20 Афиша.  
7.40 "Астра-бой". Мультсериал.  
8.10 Национальный доход.  
\*8.50 "Утренний эфир" на "Бархатном берегу".  
9.10 "Селеста, всегда Селеста".  
10.00 "Остров фантазий".  
10.50 Дежурная часть.  
11.00 Вести.  
11.15 "Санта-Барбара".  
12.05 Моя семья.  
13.00 Что хочет женщина.  
\*13.30 Европа сегодня.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".  
15.25 "Дикий ангел".  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 Спрос.  
\*18.00 "Губерния". Информационная программа.  
\*18.35 Разговор начистоту.  
\*18.45 Городские подробности.  
19.00 "Комиссар Рекс".

20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Трое против всех".  
22.00 "Обратная сторона. Дети". Ч. 2.  
22.40 Дорожный патруль.  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.  
23.25 Док. фильм "Эстония".  
0.25 "Шаманы пустыни". Остроумный фильм.

**НТВ** 6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.50 "На углу у Патриарших-2".  
10.20 Алчность.  
11.00 Квартальный вопрос.  
11.35 Среда.  
12.20 "Бармен из "Золотого якоря". Детектив.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.30 "Досье детектива Дубровского".  
17.45 Алчность.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.55 "На углу у Патриарших-2".  
20.50 "Дальнобойщики".  
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Депортиво" (Испания) - "Ювентус" (Италия).  
0.50 Футбол. Лига чемпионов. "Арсенал" (Англия) -- "Байер" (Германия).  
2.00 Дневник Лиги чемпионов.

**НТВ** 8.13, 9.02, 11.14, 11.40, 13.54, 17.14, 20.36 Зеленая волна.  
6.00, 7.30 Настроение.

8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Однажды у нас вырастут крылья".  
10.00 Квадратные метры.  
10.10 "Степа-морьяк".  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00, 17.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.30 Телеканал "Дата".  
12.20 "Петербургские тайны".  
13.30 Деловая Москва.  
14.20 "Инспектор Кестер".  
15.20 Дамский клуб.  
16.30 Мультипарад. "Хочу быть отважным", "Бегемот и солнце".  
17.15 "Шесть Иванов - шесть капитанов". Мультфильм.  
17.30 "Рекорд-2001". Церемония вручения премии.  
18.10 "Сказки дядюшки Бобра".  
18.25 "С вечера до полудня". 2-я серия.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 События.  
20.40 "Самозванцы-3".  
21.40 Секретные материалы: расследование ТВЦ.  
22.15 "Глаза Элен".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.05 25-й час. События.  
0.25 Ночной полет.

1.00 Открытый проект.  
1.55 Синий троллейбус.

**REN TV** 7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".  
7.30, 17.05 "Дьяволик".

8.00, 16.40 "Железный человек".  
8.30, 16.15 "Питер Пен".  
9.00, 13.00, 16.00, 19.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 "Кровавый прибой".  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег".  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 "Безумство храбрых".  
14.55 "Фаталисты".  
18.00 "Чертенки".  
19.30 Семь.  
19.35 Гость в студии.  
19.50 Ювента-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Брат якудзы". Триллер.  
23.00 "Фаталисты".  
0.05 24.  
0.35 Успех.  
0.50 "Парад". Цирковое шоу.

**ТВ** 8.00 Победоносный голос верующего.  
8.30 "Асы". Комедия.  
10.30 "Адьютант его превосходительства".  
12.00 "Взять живым или мертвым".  
14.30 "Вербовщик". Детектив.  
16.30 Канал QP.  
16.50 Проекция "X".

17.00 "Адьютант его превосходительства". Сериал.  
18.30 "Киллер".  
20.55 Урожайная грядка.  
21.00 "Табу". Драма.  
23.00 Канал QP.  
23.30 "В мертвой петле".

**НТВ** 7.00 На пределе.  
7.30 Сегоднячко.  
9.00 Фильм "Большой кайф".  
11.15 Хит-парад.  
11.50 "Солдаг удачи лтд. Спецназ".  
13.00 "За стеклом-2".  
13.30 "Власть желания".  
14.30 "Шехерезада".  
15.00 "Отважные-2".  
15.30, 5.45 "Дикая Америка".  
16.00, 4.35 "Дознание да Винчи".  
17.00 "Майами Сэндс".  
18.00, 5.20 "Все любят Рэймонда".  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 "Черепашки-ниндзя".  
19.25, 0.35 "За стеклом-2".  
"Последний бифштекс".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 0.20 Глобальные новости.  
21.30 Комедия "Девять месяцев".  
0.30 За плетнем. Или не стать последним.  
1.05 Драма "Спящий брат".  
3.45 Сегоднячко.

## Четверг, 28 февраля

**1** 6.00 Телеканал "Доброе утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви". Сериал.  
10.15 Русский экстрим.  
10.45 "Народ против".  
11.35 Смак.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.20 "Как это было". "Тайны авиационных катастроф". 1991 - 2002 гг.  
13.15 Дисней-клуб: "Пере-

менка".  
13.40 "Обратной дороги нет". 2-я серия.  
15.00 Новости.  
15.15 "Все псы попадают в рай".  
15.40 Мультиазбука.  
15.55, 21.35 "Следствие ведут знатоки. 10 лет спустя". Дело № 23: "Третьейский судья". 2-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 ическая программа "Сами с усами".

18.55 "Земля любви".  
20.00 "Народ против".  
21.00 Время.  
22.40 Человек и закон.  
23.30 Ночное "Время".  
0.00 Крылья.  
0.30 Ночная смена.

**РТР** \*5.50 Факты минувшего дня.  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15, 8.40, 9.50 Экспертиза РТР.  
6.25 Дежурная часть.  
6.40, 9.45 Семейные новости.  
\*6.50, 7.50 "Утренний эфир".

7.10 Дорожный патруль.  
7.20 Афиша.  
7.40 "Астра-бой". Мультсериал.  
8.10 Национальный доход.  
8.15 Открытая таможня.  
\*8.50 "Утренний эфир" на "Бархатном берегу".  
9.10 "Селеста, всегда Селеста".  
10.00 "Остров фантазий".  
10.50 Дежурная часть.  
11.00 Вести.  
11.15 "Санта-Барбара".  
12.05 Моя семья.  
13.00 Что хочет женщина.  
\*13.30 Из первых уст.  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви".

15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 для ребят. "Воробей".  
\*17.40 "Точка зрения В.Жириновского".  
\*18.00 "Губерния".  
\*18.35 Разговор начистоту.  
\*18.45 Знак качества.  
19.00 "Комиссар Рекс".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Трое против всех".  
22.00 "Обратная сторона. Дети". Ч. 3.  
23.00 Вести.  
\*23.15 Факты минувшего дня.

**НТВ** 6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.50 "На углу у Патриарших-2".  
10.25 Алчность.  
11.10 Я и моя собака.  
12.20 "Ребро Адама".  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Принцип "Домино".  
15.40, 18.35 Криминал.  
16.30 "Досье детектива Дубровского".  
17.45 Внимание, розыск!  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.



19.50 "На углу у Патриарших-2".  
20.50 "Дальнобойщики".  
22.55 Совершенно секретно.  
0.00 Сегодня.  
0.25 Гордон.



8.13, 9.02, 11.14, 11.40,  
13.54, 17.14, 20.36  
Зеленая волна.  
6.00, 7.30 Настрое-  
ние.

8.50 Газетный дождь.  
9.05 "Однажды у нас выра-  
стут крылья".  
9.55 Секретные материалы:  
расследование ТВЦ.  
10.25 "Добрыня Никитич".  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.30 Телеканал "Дата".  
12.20 "Петербургские тайны".

13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.  
14.15 "Инспектор Кестер".  
15.20 Экспо-новости.  
16.30 Мультипарад. "Остров  
ошибок".  
17.00 События.  
17.15 Кино нашей молодости.  
17.45 Двойной портрет.  
18.10 "Сказки дядюшки Бобра".  
18.25 "Так и будет". Худ.  
фильм. 1-я серия.  
19.30 Блок-Шот.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 События.  
20.40 "Самозванцы-3".  
21.35 "Версты". Путешествие  
в Россию.  
22.20 "Глаза Элен".  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.05 25-й час. События.

0.25 Ночной полет.  
1.00 Открытый проект.  
1.55 Синий троллейбус.



7.00, 17.30 "Пауэр рей-  
нджерс, или Могучие  
рейнджеры".  
7.30, 17.05 "Дьяво-  
лик".

8.00, 16.40 "Железный человек".  
8.30, 16.15 "Питер Пен".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 "Брат якудзы". Триллер.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег".  
13.00 24.  
13.15 "Вовочка".  
13.50 "Безумство храбрых".  
Док. фильм.  
14.55 "Фаталисты".  
16.00 24.

18.00 "Чертенек".  
19.00 24.  
19.30 Семь.  
19.35 Геометрия красоты.  
20.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
20.30 "История про Ричарда,  
милорда и прекрасную Жар-  
птицу".  
22.25 "Фаталисты".  
23.35 24.  
0.05 Успех.  
0.20 "Входить без стуха". Трил-  
лер.



8.00 Победоносный  
голос верующего.  
8.30 "Табу". Драма.  
10.30 "Адьютант его  
превосходительства". Сериал.  
12.00 "Киллер". Комедия.  
14.30 "Асы". Комедия.  
16.30 Канал QR.

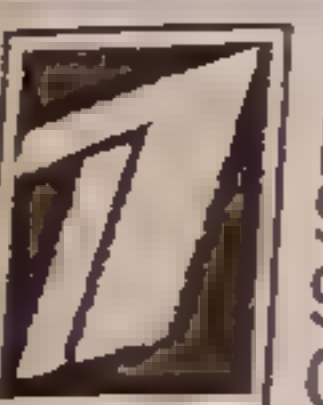
16.50 Проекция "X".  
17.00 "Адьютант его превос-  
ходительства". Сериал.  
18.30 "Киллер-2". Комедия.  
20.55 Урожайная грядка.  
21.00 "Лекарство против стра-  
ха". Детектив.  
23.00 Канал QR.  
23.30 "Вербовщик". Детектив.



7.00 На пределе.  
7.30 Сегоднячко.  
8.40 Ваши деньги.  
9.00 Фильм "Девять  
месяцев".  
11.15 Хит-парад.  
11.50 Сериал "Солдат удачи  
лtd. Спецназ".  
13.00 "За стеклом-2". "После-  
дний бифштекс".  
13.30 "Власть желаний".  
14.20 Магазин на диване.

14.30 "Шехерезада".  
15.00 "Отважные-2".  
15.30, 4.50 Док. сериал "Ди-  
кая Америка".  
16.00, 3.40 "Дознание да Винчи".  
17.00 "Майами Сэндс".  
18.00, 4.25 "Все любят Рэй-  
монда".  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00, 0.15 "Черепашки-ниндзя".  
19.25 "За стеклом-2". "Пос-  
ледний бифштекс".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 0.00 Глобальные новости.  
21.30 Триллер "Угон по-амер-  
иански".  
23.45 Музыка.  
0.10 За плетнем. Или не стать  
последним.  
0.45 Эротическая комедия  
"Капитан Оргазмо".  
2.50 Сегоднячко.

## Пятница, 1 марта



6.00 Телеканал "Доб-  
рое утро".  
9.00 Новости.  
9.15 "Земля любви".  
Сериал.  
10.15 Сами с усами.  
10.45 Народ против.  
11.35 Смак.  
11.50 Библиомания.  
12.00 Новости.  
12.15 Человек и закон.  
13.05 "Серебряный шар".  
13.40 "Обратной дороги нет".  
3-я серия.  
15.00 Новости.  
15.15 "Все псы попадают в  
рай". Мультсериал.  
15.40 Семь бед -- один ответ.  
16.00, 21.35 "Следствие ве-  
дут знатоки. 10 лет спустя".  
Дело № 23: "Третьейский су-  
дья". 3-я серия.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости  
18.25 Док. детектив. "Дело  
Григория Пасько".  
18.55 "Земля любви". Сериал.  
20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
22.40 Сериал "Секретные ма-  
териалы".  
23.35 Другое время.  
0.20 Церемония "Грэмми-  
2002".



\*5.50 Факты ми-

нувшего дня.  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30,  
9.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15, 8.40, 9.50 Экспертиза РТР.  
6.25 Дежурная часть.  
6.40, 9.45 Семейные новости.  
\*6.50, 7.50, 8.50 "Утренний  
эфир".  
7.10 Дорожный патруль.  
7.20 Афиша.  
7.40 "Астра-бой". Мультсериал.  
8.10 Национальный доход.  
8.15 Мусульмане.  
9.10 "Селеста, всегда Селеста".  
10.00 Новая "Старая квартира".  
10.50 Дежурная часть.  
11.00 Вести.  
11.15 "Санта-Барбара".  
12.05 Моя семья.  
13.00 Что хочет женщина.  
\*13.30 "Универ".  
14.00 Вести.  
14.30 "Крылья любви". Сериал.  
15.25 "Дикий ангел". Сериал.  
16.20 "Простые истины".  
17.00 Вести.  
\*17.30 "Нить судеб, событий...".  
Музей К.А. Федина.  
\*18.00 "Губерния".  
\*18.35 Разговор начистоту.  
\*18.45 Экспромт.  
19.00 "Комиссар Рекс".  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вечерние новости.  
20.55 "Гений". Комедия.

23.55 Панорама кино.  
0.40 Чемпионат Европы по  
легкой атлетике.  
1.55 Горячая десятка.  
\*2.50 "Смех -- дело несерьезное".  
\*4.20 Бенедикт Ю.Скворцова.  
"Соло на фаготе".  
\*4.50 Музыкальный бестселлер XX  
века. К.Орф. "Кармина Бурана".  
\*5.40 Новая "На-На". "Прикинь,  
да?".



6.00, 10.00, 12.00 Се-  
годня.  
8.50 "На углу у Пат-  
риарших-2".  
10.25 Своя игра.  
11.10 Вниманье, розыск!  
12.20 "Гонщики". Худ. фильм.  
14.00, 16.00 Сегодня.  
14.20 Продолжение следует...  
15.15 Пепси-чарт.  
16.25 Профессия -- репортер.  
16.55 "Семь невест ефрейто-  
ра Збруева". Комедия.  
18.40 Криминал.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Свобода слова.  
21.10 Криминальная Россия.  
22.50 "Кровавый прилив".  
Фильм ужасов.  
0.45 Кома.



7.00 Блок-Шот.  
8.13, 9.02, 11.14, 11.40,  
13.54, 17.14, 20.36 Зе-  
леная волна.  
6.00, 7.30 Настроение.  
8.50 Газетный дождь.

9.05 "Однажды у нас выра-  
стут крылья".  
10.00 Двойной портрет.  
10.40 Телемагазин.  
11.00 События.  
11.15 Петровка, 38.  
11.30 Телеканал "Дата".  
12.20 "Петербургские тайны".  
13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.  
14.15 "Инспектор Кестер".  
15.20 Путь к себе.  
16.30 Идущие вперед.  
17.00 События.  
17.15 Москва Гиляровского.  
17.45 Горько!  
18.10 "Сказки дядюшки Бобра".  
18.25 "Так и будет". 2-я серия.  
19.30 Киноафиша.  
19.50 Пять минут деловой Мос-  
квы.  
20.00 События. Время москов-  
ское.  
20.40 Р.де Морней и К.Кэр-  
дайн в фильме "Долгая доро-  
га домой".  
22.40 Детектив-шоу.  
23.25 Времечко.  
23.55 Петровка, 38.  
0.15 25-й час. События.  
0.35 Русский век.  
1.15 Т.Хилл и Б.Спенсер в  
фильме "Найдешь друга - най-  
дешь сокровище".



7.00, 17.30 "Пауэр рей-  
нджерс, или Могучие  
рейнджеры".  
7.30, 17.05 "Дьяволик".

8.00, 16.40 "Железный человек".  
8.30, 16.15 "Питер Пен".  
9.00 24.  
9.15 Успех.  
9.30 "История про Ричарда,  
милорда и прекрасную Жар-  
птицу". Триллер.  
11.45 Домашний мастер.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 "Дарма и Грег".  
13.00 24.  
13.15 "Агентство". Сериал.  
13.50 "Безумство храбрых".  
14.55 "Фаталисты".  
16.00 24.  
18.00 "Чертенек". Теленовелла.  
19.00 24.  
19.30 Семь.  
19.35 Два вопроса.  
19.45 Ювенту-клуб.  
20.00 "Симпсоны".  
20.30 "Точка падения". Боевик.  
22.35 "Фаталисты".  
23.45 "Хозяин космоса".  
0.20 Метро.  
0.35 "Гоним". Триллер.



8.00 Победоносный  
голос верующего.  
8.30 "У бога за пазу-  
хой". Комедия.  
10.30, 17.00 "Адьютант его пре-  
восходительства". Сериал.  
12.00 "Киллер-2".  
14.30 "Лекарство против страха".  
16.30 Канал QR.  
16.50 Проекция "X".  
18.30 "Выстрел на поражение".  
Боевик.



7.00 "На пределе".  
7.30 Сегоднячко.  
8.40 С новосельем!  
9.00 Фильм "Угон по-  
американски".  
11.00 Мультфильм.  
11.15 Хит-парад.  
11.50 "Солдат удачи лtd.  
Спецназ".  
13.00 "За стеклом-2". "Пос-  
ледний бифштекс".  
13.30 "Власть желаний".  
14.30 "Шехерезада".  
15.00 Хит-парад.  
16.00, 4.15 "Дознание Да  
Винчи".  
17.00 "Майами Сэндс".  
18.00, 5.00 "Все любят Рэй-  
монда".  
18.30 Из жизни женщины.  
19.00 "Черепашки-ниндзя".  
19.25, 0.30 "За стеклом-2".  
"Последний бифштекс".  
20.30 Сегоднячко.  
21.25, 0.15 Глобальные новости.  
21.30 Боевик "Близнецы-дра-  
коны".  
0.00 Музыка на ТНТ.  
0.25 За плетнем. Или не  
стать последним.  
1.00 "Ночной канал".  
3.25 Сегоднячко.  
5.25 "Дикая Америка".

## Суббота, 2 марта



6.45 "Пеппи Длин-  
ный чулок". 1-я се-  
рия.  
7.00 Новости.  
7.30 "Незнайка на  
острове".

довский полицейский".  
23.35 А.Лазарев в триллере  
"Приятель покойника".



6.40 Диалоги о  
рыбалке.



6.55 "Девушка спе-  
шит на свидание".  
8.00 Сегодня.  
8.15 Улица Сезам.  
8.40 "Зеркало, зеркало".

Сериал.  
9.25 Без рецепта.

9.45 Православная энцикло-  
педия.  
10.10 "Веселый художник".  
Мультфильм.  
10.25 "Как вам это нравится?".  
11.00 События. Утренний рейс.  
11.15 Городское собрание.  
11.50 Элизабет Тейлор в филь-  
ме-сказке "СИНЯЯ ПТИЦА"  
(СССР - США).  
13.25 "Мир дикой природы".

9.00 "Диплодоки". Мультсериал.  
9.30 "Мурашки".  
10.00 "Футурама". Мультсериал.  
11.00 "Баффи". Сериал.  
12.00 Щедое Лото.  
13.00 24.  
13.15 Мир спорта глазами  
"Жиллетт".  
13.45 "Акселератка". Детек-  
тивная комедия.  
15.45 "Случайный свидетель".



8.00 "Из жизни жен-  
щины". Дайджест  
8.30, 16.30 "Сейлор-  
мун".  
9.00, 15.30 "Веселая се-  
лка Твист".



## Суббота, 2 марта



6.45 "Пеппи Длинныйчулок". 1-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 "Незнайка на Луне". Часть 6-я.

8.35 КОАП.

9.00 Слово пастыря.  
9.15 Играй, гармонь любимая!  
9.50 Библиомания.  
10.00 Новости.  
10.10 Смехопанорама.  
10.50 Смак.  
11.05 В мире животных.  
11.50 Здоровье???.  
12.30 Телемост Россия - Украина.  
13.45 "Чтобы помнили..." Георгий Юматов.  
14.35 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".  
15.00 Новости.  
15.10 Армен Джигарханян и Леонид Куравлев в комедии "Раз на раз не приходится".  
16.45, 18.15 В.Леонтьев, Л.Долina, Ф.Киркоров в юбилейном концерте Михаила Танича.  
18.00 Вечерние новости.  
19.20 Шутка за шуткой.  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.30 А.Шварценеггер в комедийном боевике "Детса-

довский полицейский".  
23.35 А.Лазарев в триллере "Прияель покойника".



6.40 Диалоги о рыбалке.  
7.05 "Повелитель зверей". Сериал.  
8.00 Папа, мама, я -- спортивная семья.  
8.45 Телепузики.  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Здоровье и жизнь.  
10.00 Почта РТР.  
10.30 Доброе утро, страна!  
11.05 Сто к одному.  
11.55 "Медики". Комедийный сериал.  
12.55 Откройте, милиция!  
13.25 "Мужчины". Док. сериал.  
14.00 Вести.  
14.20 "Суета сует". Комедия.  
\*16.00 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.  
\*16.30 Секундомер.  
\*16.45 "Маркиза". Телеигра.  
18.00 Моя семья.  
18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 "Бриллиантовая рука". Комедия.  
23.05 "Все возможно, детка".

1.05 Чемпионат Европы по легкой атлетике.



6.55 "Девушка спешит на свидание".  
8.00 Сегодня.  
8.15 Улица Сезам.  
8.40 "Зеркало, зеркало". Сериал.  
9.25 Без рецепта.  
10.00, 12.00 Сегодня.  
10.15 Криминал.  
10.45 Женский взгляд.  
11.20 Квартирный вопрос.  
12.25 "Жандарм и инопланетяне". Комедия.  
14.15 Вкусные истории.  
14.25 Путешествия натуралиста.  
15.00 Своя игра.  
16.00, 19.00 Сегодня.  
16.25 Профессия -- репортер.  
17.00 Продолжение следует...  
17.55 Шоу Елены Степаненко.  
19.35 Профессия -- репортер.  
20.15 "Агент национальной безопасности III".  
21.25 "Танго и Кэш". Боевик.  
23.40 Все сразу!  
0.15 "Звездные врата". Сериал.  
1.10 "О, счастливчик!". Худ. фильм.



8.00 Смотрите на канале.  
8.05 "Отчего, почему?" Программа для детей.  
9.00 "Универ", "Киноафиша".

9.45 Православная энциклопедия.  
10.10 "Веселый художник". Мультфильм.  
10.25 "Как вам это нравится?!".  
11.00 События. Утренний рейс.  
11.15 Городское собрание.  
11.50 Элизабет Тейлор в фильме-сказке "СИНЯЯ ПТИЦА" (СССР - США).  
13.25 "Мир дикой природы". Телесериал (Япония).  
14.00 События. Время московское.  
14.15 Погода на неделю.  
14.20 Денежный вопрос.  
14.35 "Антимония".  
15.10 "НА С ГРАЖДЕ ПОРЯДКА". Телесериал (Франция).  
17.15 Великая иллюзия.  
18.00 "Универ", "Киноафиша".  
19.00 "Наследство Афродиты".  
20.00 Постскриптум.  
21.00 И.Монтан и Р.Шнайдер в фильме "Сезар и Розали".  
23.15 События.  
23.25 ХОРОШО, Быков.  
23.40 Мода non-stop.  
0.10 Поздний ужин.  
0.30 Фестиваль "Цыганское подворье".  
1.25 "Нерон и Поппья".



7.00 "Безумство храбрых". Док. фильм.  
8.00 А у нас во дворе.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 "Кот по имени Ик".

9.00 "Диплодоки". Мультсериал.  
9.30 "Мурашки".  
10.00 "Футурама". Мультсериал.  
11.00 "Баффи". Сериал.  
12.00 Щедрое Лото.  
13.00 24.  
13.15 Мир спорта глазами "Жиллетт".  
13.45 "Акселератка". Детективная комедия.  
15.45 Случайный свидетель.  
16.15 "Вовочка". Комедийный сериал.  
16.50 "Человек-паук". Мультсериал.  
17.50 "Марш Турецкого-2".  
19.00 Семь.  
19.05 Найди свою территорию.  
19.30 "Ее звали Никита".  
20.25 "Повторный брак".  
22.35 "Адский небоскреб".  
0.35 Ночной музыкальный канал.



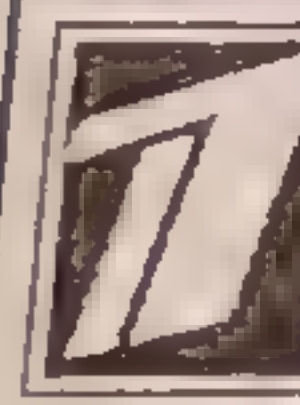
8.30 "У бога за пазухой". Комедия.  
10.30 "Адъютант его превосходительства". Сериал.  
12.00 "Выстрел на поражение".  
14.30 "Клуб убийц".  
16.30 Канал QR.  
16.50 Автоклуб.  
17.00 "Бесконечная игра".  
21.00 "Последний подозреваемый". Триллер.  
22.55 Встреча с ясновидящей Галиной Вишневской.  
23.05 Третий глаз.

23.25 Центр "Гамма".  
23.30 "Уикенд. Остермана". Триллер.



8.00 "Из жизни женщины". Дайджест.  
8.30, 16.30 "Сейлор-мун".  
9.00, 15.30 "Веселая семейка Твист".  
9.30 Первые лица.  
10.00 Драма "Человек из черной Волги".  
12.15 "Сегоднячко".  
13.00 Медицинское обозрение.  
13.30 "Час Дискавери".  
14.30, 4.10 Кино, кино, кино.  
15.00 "Удивительные животные-4".  
16.00, 21.00 "Черный пират".  
17.00, 5.05 "Земля: последний конфликт".  
18.00 Антология юмора.  
19.00 Советы от Тани.  
19.25 "За стеклом-2". "Последний бифштекс".  
20.30, 4.35 "Непридуманные истории".  
21.25, 4.00 Глобальные новости.  
21.30 "За стеклом-2". "Последний бифштекс".  
23.00 Боевик "Динамит".  
1.00 Рестлинг на ТНТ.  
2.00 Боевик "Выполнение приказа".  
5.50 Сегоднячко" за неделю.

## Воскресенье, 3 марта



6.45 "Пеппи Длинныйчулок". 2-я серия.  
8.00 Новости.  
8.10 Служу России!  
8.40 Дисней-клуб:

"Детеныши джунглей".

9.05 Утренняя звезда.

9.50 Библиомания.

10.00 Новости.

10.10 Непутевые заметки.

10.30 Пока все дома.

11.05 XIII фестиваль команд КВН "КиВиН - 2002".

13.30 Сами с усами.

14.05 Умницы и умники.

14.35 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".

15.00 Новости.

15.10 А.Збруев в детективе "Кольцо из Амстердама".

16.55 "Прогулки с чудовищами", "Абсолютные убийцы".

18.00 Вечерние новости.

18.15 "Десант". Спецрепортаж.

18.35 Л.Куравлев в комедии "Живите в радости".

20.00 С.Сигал и К.Рассел в боевике "Приказано уничтожить".

22.30 Времена.

23.45 Убойная комедия "Русские идут, русские идут!"



5.50 "Формула-1". Гран-при Австралии.  
8.00 Мультфильм.  
8.25 Телепузики.  
8.50 Русское лото.  
9.40 ТВ Бинго шоу.  
10.20 Доброе утро, страна!  
10.55 Сам себе режиссер.  
11.50 Городок.  
12.20 "Бермудский треугольник". Приключенческий фильм.  
14.00 Вести.  
14.20 Парламентский час.  
15.05 Диалоги о животных.  
16.05 Вокруг света.  
17.00 "Комиссар Рекс". Сериал.  
17.50 ТВ Бинго новости.  
17.55 "Не валяй дурака...". Комедия.  
20.00 Вести.  
20.55 Аншлаг.  
22.00 "Двойник". Остросюжетный фильм.  
0.00 "Твин Пикс". Сериал.  
1.05 Спорт за неделю.  
1.35 Чемпионат Европы по легкой атлетике.



6.40 "Счастливый рейс (Машина 22-12)". Комедия.

8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.  
8.15 Улица Сезам.  
8.40 Пепси-чарт.  
9.25 Ох, уж эти дети!  
10.15 "Агент национальной безопасности III".  
11.25 Криминальная Россия.  
12.25 "Тревожное воскресенье". Худ. фильм.  
14.15 Вкусные истории.  
14.30 Служба спасения.  
15.05 Своя игра.  
16.00 Сегодня.  
16.25 Я и моя собака.  
17.20 Женский взгляд.  
17.55 Очная ставка.  
18.30 "Новый Одеон". Комедия.  
19.50 "Агент национальной безопасности III".  
21.00 Намедни.  
22.15 Куклы.  
22.30 "Цепь". Триллер.  
0.40 "Звездные врата". Сериал.  
1.30 Журнал Лиги чемпионов.



8.00 Отчего, почему?  
9.45 Полевая почта.  
10.20 Наш сад.  
10.35 Лакомый кусочек.  
11.00 Московская неделя.  
11.25 Деловая лихорадка.  
11.45 "Степень риска". Худ.

фильм.  
13.25 Анастасия Волочкова в программе "Приглашает Борис Ноткин".  
14.00 События.  
14.15 21-й кабинет.  
14.40 Большая музыка.  
16.20 "Чисто английское убийство".  
18.10 Слушается дело.  
19.00 "Наследство Афродиты".  
20.00 Момент истины.  
21.00 "Планировка Александра Невского". Детектив.  
23.30 События.  
23.40 Спортивный экспресс.  
0.15 Деликатесы.  
0.45 Золотая фишка.  
1.40 Фильм Клода Лелуша "Вся жизнь".



7.00 "Безумство храбрых". Док. фильм.  
8.00 1/52.  
8.15 Семь.  
8.30 "Кот по имени Ик". Мультсериал.  
9.00 "Диплодоки". Мультсериал.  
9.30 "Мурашки". Сериал.  
10.00 "Симпсоны". Мультсериал.  
11.00 "Баффи".  
12.00 "Ее звали Никита".  
13.00 24.

13.15 Военная тайна.  
13.45 "Безотцовщина". Мелодрама.  
15.45 Случайный свидетель.  
16.15 "Агентство". Комедийный сериал.  
16.50 "Человек-паук". Мультсериал.  
17.50 "Марш Турецкого-2".  
19.00 Любимая марка.  
19.15 Два вопроса.  
19.30 "Супершпион". Комедия.  
21.40 Телетпузики.  
21.50 "Блуждающая пуля". Боевик.  
0.10 "Альфред Хичкок представляет". Сериал.  
0.40 Музканал.



8.00 Жизнь в слове.  
8.30 Прикосновение.  
9.30 "Ключи от неба". Комедия.  
11.00 "Бесконечная игра". Детектив.  
15.00 "Ключи от неба". Комедия.  
16.20 Лучшие целители.  
16.30 Канал QR.  
16.50 С благодарностью госпоже Любе.  
17.00 "Двое под одним зонтом". Мелодрама.  
19.00 "Звукорежиссер". Черная комедия.

20.55 Секреты долголетия.  
21.00 "Глушитель". Боевик.  
23.00 Непознанное.  
23.10 "Четвертое измерение". Болезни позвоночника.  
23.30 "Последний подозреваемый". Триллер.



8.00 "Из жизни женщины".  
8.30, 16.30 "Сейлор-мун".  
9.00, 15.30 "Веселая семейка Твист".  
9.30, 15.00 "Фантастические существа".  
10.00 Фильм "Динамит".  
12.00, 3.50 Страсти по...  
13.00 "Встреча с..." Сергей Рогожин.  
14.00 Неизвестная планета.  
14.30, 2.10 "Дневники НЛО".  
16.00, 21.00 "Черный пират".  
17.00, 3.05 "Земля: последний конфликт".  
18.00 Боевик "Свой среди чужих, чужой среди своих".  
20.30, 2.35 "Непридуманные истории".  
21.25 Глобальные новости.  
21.30 "За стеклом-2". "Последний бифштекс".  
22.30 Уикенд "За плетнем".  
23.00 Однажды вечером.  
0.05 Триллер "Убийственный вечер".



## УРОКИ ПСИХОЛОГИИ

## Как мужчина сигнализирует о своей заинтересованности

Женщина может понять, что она нравится мужчине, по его поведению, жестам, позам, то есть сигналам бессловесного общения.

Если вы входите в какое-нибудь помещение, а мужчина при виде вас начинает «прихорашиваться», например, поправлять галстук, застегивать пиджак, приглаживать волосы, смахивать с плеча несуществующие пылинки, то можете смело заключить: «Я, кажется, произвела на него впечатление!», так как все вышеперечисленные действия говорят о том, что вы показались ему привлекательным сексуальным объектом. Если же женщина произвела своей внешностью на мужчину очень сильное впечатление, он может даже начать смущаться, отводить глаза в сторону и т.п. Общаясь с мужчиной в первый раз, знакомясь с ним, старайтесь всегда замечать его реакцию, то, какое впечатление вы на него производите. Это позволит вам в дальнейшем не наладить личное общение, но необходимости более легко решать деловые вопросы. Что уж тут скрывать, женщины нередко используют возможность оказать влияние на мужчину, используя свое очарование.

Каковы еще знаки мужской заинтересованности? Конечно, это стремление войти в более тесный контакт, а именно: подойти поближе, придвинуться, подсесть, в разговоре слегка, как бы невзначай коснуться вашего тела, пригласить вас потанцевать и тому подобное.

Существуют более наступательные, имеющие в себе оттенок некоторой агрессивности признаки того, что мужчина хочет произвести на вас впечатление. Напри-

мер, такая поза: мужчина стоит перед вами выпрямившись, чуть-чуть расставив ноги, при этом он кладет свои руки на пояс или на бедра, закладывая большие пальцы за ремень или за прорези карманов. Вспомните, именно такую позу любят принимать «супермены» в фильмах-боевиках, чтобы произвести впечатление своей силой и мужественностью. Эту позу можно назвать провокационной, так как если мужчина ее, то это говорит о том, что он крестительным, активным действиям, и это женщине надо учесть.

То же самое выражает и следующая поза: мужчина сидит на стуле, откинувшись на спинку и положив ногу на ногу, при этом его руки согнуты в локтях и сцеплены за головой.

Ну и конечно, взгляд. Если женщина нравится мужчине, то он смотрит на нее иначе, чем это то, скажем, при деловом разговоре. В ситуациях делового общения смотреть собеседнику прямо в глаза. Если женщина привлекает мужчину, то его взгляд скользит как бы невзначай по всему ее телу, такой взгляд иногда называют «раздевающим». То же самое можно сказать и о долгом, пристальном взгляде прямо в глаза или о взгляде неотрывном («водит за ней глазами»).

Впрочем, для большинства женщин здесь не сказано ничего нового. У большинства из нас тонко развита интуиция, и считывать сигналы в общении нам не составляет особого труда.

И. Криксунова.



только и при-  
шить, жен-  
щины

приня-  
воре (в  
принято  
глаза). Если

женщина привлекает мужчину, то его

## Ваши глаза внушают только любовь...

Чтобы ваши прекрасные глаза смогли внушить любовь, воспользуйтесь советами известного косметолога из Германии Рейс Гаро.

• Если ваши глаза слишком глубоко расположе-

ны ни в коем случае нельзя пользоваться каран-

дашом для внутренней обводки глаз. Нанесите на

внутренний угол глаза, а несколько более темные - под

брови и внешний угол глаз. Брови слегка подкрась-

до бровей - более темные. Тот же тон нанесите на нижнее веко от середины к внешнему углу глаза. Брови следует выщипать так, чтобы увеличить расстояние между ними.

• Если глаза, на ваш взгляд, расположены излишне широко, более темный тон теней нанесите у внутреннего угла глаза, а более светлый - от середины глаза к вискам. Брови подведите карандашом в на-

## Калейдоскоп

## Юноши врут про компьютеры и про свои любовные похождения

Девушки меньше уверены в своем умении обращаться с компьютером, чем молодые люди. Юношам свойственно преувеличивать свои знания и умения несмотря на то, что на самом деле уровень этих знаний и опыт работы с компьютером у женщин и у мужчин почти одинаковый.

Девушки к тому же меньше бездельничают за компьютером: они реже болтают в чатах и играют в игры.

К такому выводу пришли исследователи из Калифорнийского университета, которые опрашивали студентов-первокурсников. Выяснилось, что за год до поступления 77,8 процента девушек и 79,5 процента юношей уже работали за компьютером. Однако юноши говорили, что их знания «выше среднего» в два раза чаще, чем девушки.

Ученые предполагают, что молодые люди стараются набить себе цену и врут про компьютеры так же, как и про свои любовные похождения.

Профессор Калифорнийского университета Линда Сакс полагает, что неуверенность в себе и заниженная самооценка, которые продемонстрировали девушки в отношении компьютеров, будут мешать им на работе.

## Толще, потому что беднее

Чем толще женщина, тем хуже ее кошелек, меньше счет в банке, считают американские исследователи из университета штата Мичиган. Они провели опрос среди 7000 женщин «разных весовых категорий» в возрасте от 50 до 60 лет. Им надо было ответить на два вопроса: вес и финансовое положение. Оказалось, что женщины, вес которых превышает среднюю для них норму на 15 кг, как правило, имеют на счете 80 тысяч долларов. Их более стройные сверстницы — более 200 тысяч.



Чтобы ваши прекрасные глаза смогли внушить любовь, воспользуйтесь советами известного косметолога из Германии Рейс Гаро.

- Если ваши глаза слишком глубоко расположены, вам ни в коем случае нельзя пользоваться карандашом для внутренней обводки глаз. Нанесите на веки светлые тени, а несколько более темные - под брови у внешнего угла глаз. Брови слегка подкрасьте и придайте им круглую форму.

- Если глаза, напротив, выпуклые, используйте для макияжа два тона теней. На веки нанесите тона нейтральные - коричневый, серый, сиреневый (выясните методом проб и ошибок, какой вам больше идет), а на складки век - темный тон, который мягко растушуйте по направлению к вискам. Брови оставьте естественной формы.

- Глаза слишком близко посажены? Для того, чтобы устранить эту досадную ошибку природы, нужно всего-навсего нанести от внутреннего угла глаза до складки века светлые тени, а от середины глаза вверх

до бровей - более темные. Тот же тон нанесите на нижнее веко от середины к внешнему углу глаза. Брови следует выщипать так, чтобы увеличить расстояние между ними.

- Если глаза, на ваш взгляд, расположены излишне широко, более темный тон теней нанесите у внутреннего угла глаза, а более светлый - от середины глаза к вискам. Брови подведите карандашом в направлении к носу, чтобы оптически уменьшить расстояние между ними.

- У вас раскосые глаза, и это главный предмет огорчений. Нанесите светлые тени до складок век. На внешний угол верхнего века нанесите тени более темные, а под брови — тени среднего, «промежуточного» тона. Сильно подкрасьте ресницы у внешних углов глаз в направлении вверх. Брови слегка приподнимите.

Теперь вы настоящая красавица и чего уж вам точно не избежать, так это восторженных взглядов прохожих. Как просто, оказывается, быть красивой...

канские исследователи из университета штата Мичиган. Они провели опрос среди 7000 женщин «разных весовых категорий» в возрасте от 50 до 60 лет. Им надо было ответить на два вопроса: вес и финансовое положение. Оказалось, что женщины, вес которых превышает среднюю для них норму на 15 кг, как правило, имеют на счете 80 тысяч долларов. Их более стройные сверстницы — более 200 тысяч.

Руководитель исследовательской группы Стефания Фонда считает, что виноват «рынок невест». Богатые господа предпочитают стройных и худеньких. Женщины, имеющие «весомые достоинства», должны быть довольны, если на них женятся мужчины с небольшим достатком.

У мужчин все с точностью до наоборот. Мужчины с знным количеством избыточного веса имеют в среднем на счете на полмиллиона долларов больше, чем их «худосочные собратья».

## Скоро на воздух!

### Оригинальные сорта огурцов

**ЗМЕЕВИДНЫЙ ОГУРЕЦ** (трихозант японский) - довольно редкая культура, высокодекоративная однолетняя лиана. Цветы белые, с ажурно-паутинисто-рассеченными лепестками, вечером издают очень сильный приятный аромат. Плоды длиной до 1 м, прямые и извилисто скрученные (вплоть до узлов), напоминают полосатых змей.

В пищу используют зеленцы длиной 10-20 см. Они имеют специфический запах, но при переработке он пропадает. Незаметен он и в салатах. Консервируют так же, как огурцы и помидоры. Довольно хороши в ассорти с помидорами.

**МЕЛОТРИЯ ШЕРШАВАЯ** (африканский огурец, мини-огурчик) - неприхотливое, быстрорастущее, высокоурожайное растение. Довольно декоративна благодаря множеству небольших пятнистых огурчиков (забавных «жирафчиков»), которыми буквально облеплена.

В пищу употребляют зеленцы. Они напоминают по вкусу обычные огурцы. Плоды идеальны в консервиро-

ванном виде, но можно есть их и свежими.

**ТЛАДИАНТА** - красный многолетний сладкий огурец. Травянистая лиана с большими сердцевидными листьями, огурчики ярко-красного цвета, длиной 10 см, диаметром 3 см. Размножается клубнями и семенами.

В пищу употребляют только зрелые огурчики: в свежем виде, в салатах, консервировании, варенье.

**АНГУРИЯ** (сирийский огурец) - экзотическое высокодекоративное растение. Плети короткие. Его желают выращивать на грядке. Листья как у арбуза. Вкус молодых огурчиков кисло-сладкий, с приятным дынным ароматом. Огурчики длиной до 7 см можно солить, мариновать, есть в свежем виде. Более высокий урожай бывает при выращивании рассадой.

**ОГУРЕЦ-ЛИМОН** (США). Листья как у обычных огурцов. Плоды имеют желтый цвет и округлую форму. Впечатление со стороны именно такое, что на шпалере среди огуречных листьев действительно висят лимоны. Вкус у плодов обычный огуречный. Очень оригинальны в салатах и в консервированном виде.



## Дешево и сердито

### ТЭС... на навозе

В начале 2002 года в Англии пустят первую электростанцию, которая будет работать на... навозе. Таким образом будет обеспечено намного более дешевое электричество.

Эта специфическая ТЭС построена в Девоне. Ожидается, что поставщиками сырья будут местные фермеры, которые в год могут предоставить приблизительно 1,6 миллиона тонн навоза, производимого крупным и мелким рогатым скотом. Взамен фермеры будут получать электричество. С одной стороны, у фермеров решится проблема утилизации отходов, с другой — можно будет преспокойно снести ватротурбины, которые не совсем эстетичны и портят пейзаж. Чарльз Кларк, директор компании «Holsworthy Biogas», спроектировавшей этот проект, утверждает, что навозоэлектростанции со временем станут полноценной частью государственной электроэнергетической системы. На постройку этой системы было потрачено более ста миллионов долларов, выделенных Евросоюзом и немецкой компанией Farmatic. Ожидается, что в ближайшем будущем подобные электростанции будут построены по всей Великобритании, а со временем — и по всей Европе.



# Страничка кулинарных секретов

Сейчас на любом рынке круглый год можно купить грибы вешенки, которые стали частыми гостями на нашем столе.

## Вешенки с грудинкой и сливками

500 г вешенок, 1 пучок зеленого лука с луковичками, 100 г грудинки или бекона, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 зубчик чеснока, 300 г жирных сливок, 2 ст. ложки жирной сметаны, соль, молотый перец, 2 ст. ложки рубленой петрушки.

Промыть вешенки и аккуратно обтереть их полотенцем. Зеленый лук тщательно почистить и помыть. Вешенки нарезать маленькими кусочками, лук - тонкими кольцами.

Грудинку нарезать кубиками. Разогреть на сковородке масло и обжарить в нем грудинку до появления аппетитной хрустящей корочки. Добавить нарезанные грибы и лук. Тушить на среднем огне до тех пор, пока не испарится избыток жидкости.

Чеснок очистить и аккуратно раздавить. Затем добавить его к грибам. Влить сливки и уварить их в течение 5 мин. Заправить сметаной. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать петрушкой. Можно при приготовлении использовать и другую зелень, например, укроп.



## Закуска из плавленых сырков с ветчиной и соленым огурцом

1 круглая бумажная коробочка плавленых сырков, 1 желток, 100 г масла сливочного, 2 чайные ложки горчицы, 1 1/2 стакана молока, 1 стакан ветчины рубленой, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 небольшой соленый огурец, соль и перец по вкусу, 1 небольшой соленый огурец.

## На скорую руку

### Шоколадный торт

Для теста: 1,5 стакана муки, 6 ст. ложек какао, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 стакана размягченного сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки водки, 3/4 стакана сметаны. Для глазури: 1/4 л сливок, 120 г шоколада, 2 ст. ложки водки, 4 ст. ложки сливочного масла, измельченные орехи.

Все сухие компоненты для теста смешать. В миксере взбить масло с сахаром до полного растворения сахара. Влить водку, ввести сухую смесь и сметану и еще раз взбить. Вылить тесто в подготовленную (смазанную маслом и обсыпанную сухарями) форму и испечь торт при температуре 250 °С в течение 45-50 минут.

Вынуть торт из формы и, пока он остывает, приготовить глазурь. Сливки нагреть в кастрюле на слабом огне, добавить тертый шоколад, водку и масло. Залить торт теплой глазурью и обсыпать орехами.

## Если нагосела соления селедка, замаринуйте ее

На 2 средней величины сельди - 2 луковицы, 1 морковь, несколько горошин перца, 1 лавровый лист, несколько маслин, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса.

Выбрать две соленые сельди с молоками, вымочить в воде в течение суток, раз или два меняя воду. Очистить, отделив мясо от хребтовой кости. Нарезать кусочками и сложить в банку, перекладывая рыбу мелко нарезанным луком и морковью. Прибавить несколько горошин перца, лавровый лист. Все это залить соусом, приготовленным следующим образом: в хорошо растертые в миске молоки влить растительное масло, уксус, добавить немного сахара, пока не получится беловатый соус. Сверху маринад залить растительным маслом, завязать и оставить на 5-6 дней.

## Апельсиновые вафли

125 г сливочного масла, 4 стол. ложки сахара, 3 яйца, 625 мл молока, 250 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 4 стол. ложки шоколадной пасты, 40 мл апельсинового ликера, 3 апельсина, сахарная пудра.

Смешать сливочное масло с сахаром и взбивать до образования пены, постепенно добавляя яйца и 1/2 л молока.

Смешать муку с разрыхлителем, просеять на яичную массу и перемешать. Добавить щепотку соли.

Порциями выложить тесто в предварительно нагретую вафельницу и испечь вафли до появления золотистого цвета.

Смешать шоколадную пасту с оставшимся молоком и ликером. Снять с апельсинов кожуру и нарезать мякоть тонкими кружочками.

Намазать половину каждой вафли получившейся смесью, сверху выложить кружочки апельсинов, накрыть второй половиной и посыпать сахарной пудрой.



## На заметку

### Мясо - дело тонкое

• Жареное и отварное мясо получится более нежным, если во время приготовления сбрызнуть его небольшим количеством коньяка.

• Если перед тем как жарить посыпать мясо сахарной пудрой, на нем образуется вкусная поджаренная корочка.

• При обжаривании порционных кусков мяса нельзя закрывать посуду крышкой, так как пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему неприятный вкус.

• При обработке мяса нельзя слишком долго отбивать его, так как при этом разрушаются мясные ткани и вытекает питательный сок.



## ветчиной и соленым огурцом

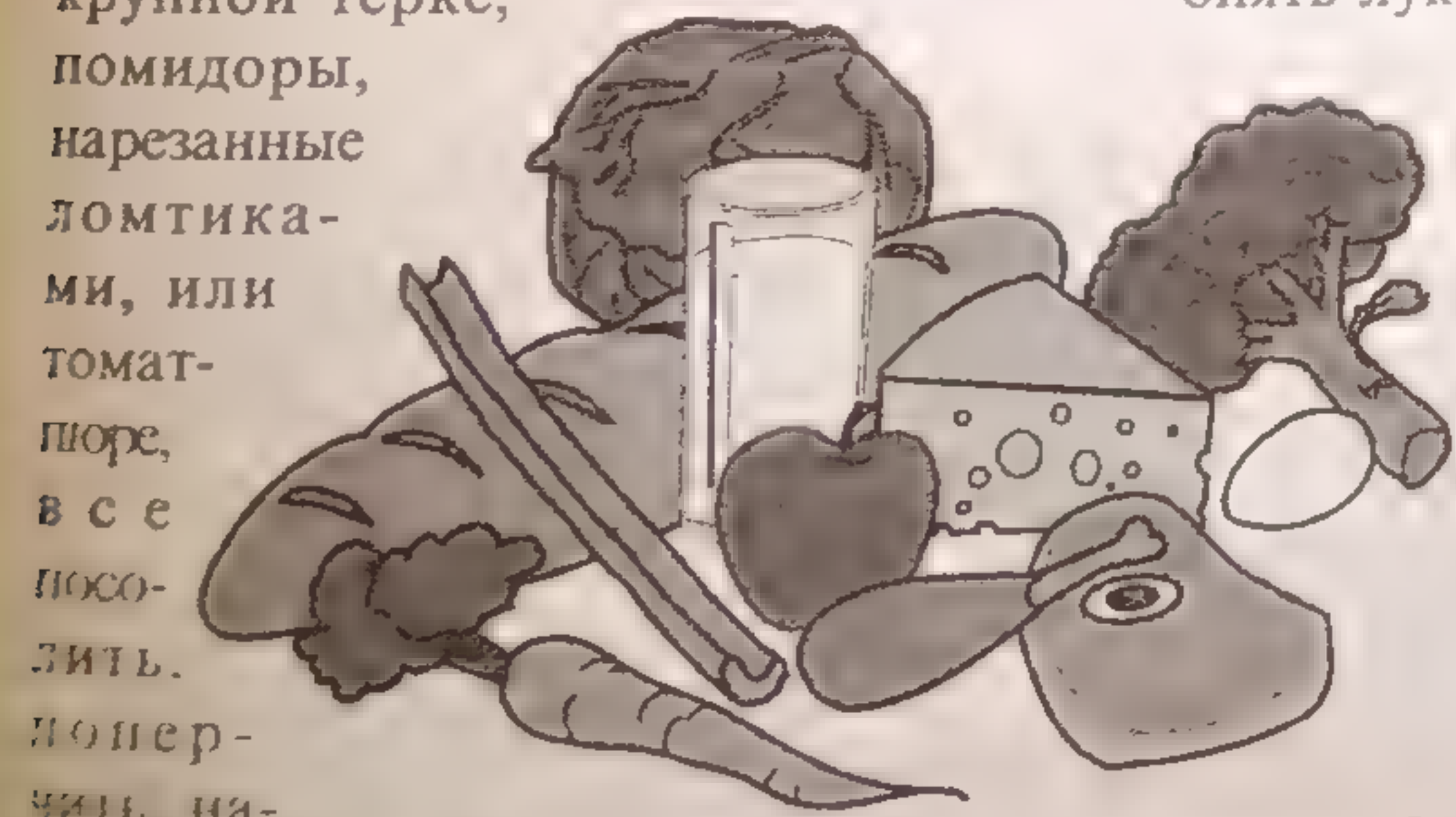
1 круглая бумажная коробка плавленых сырков, 1 желток, 100 г масла сливочного, 2 чайные ложки муки, 1 1/2 стакана молока, 1 стакан ветчины рубленой, соль и перец по вкусу, 1 небольшой соленый огурец.

Размешать муку с 1/2 стакана холодного молока, вливая его в муку постепенно, чтобы не образовались комки. Затем вылить эту массу в кастрюлю с кипящим молоком (1 стакан), проварить, помешивая до загустения, остудить, продолжая мешать, чтобы не было пенки. Сыр растереть с маслом в пышную массу, добавить сырой желток, посолить и поперчить по вкусу, соединить и хорошо перемешать с рубленой ветчиной и мелко нарезанным огурцом.

## Овощной пирог

Для теста: 2 крупные моркови, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны или простокваши, 100 г маргарина, 2 стакана муки, соль, сода. Для начинки: тушеная в подсолнечном масле свежая капуста, 2 луковицы, 3 сырые картофелины, 4 помидора или томат-пюре, соль, перец.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить яйцо, сметану, соль, соду, муку, смешать, добавить растопленный маргарин и все хорошо вымесить. На сковороду, смазанную растительным маслом, выложить половину раскатанного теста, затем капусту, лук, нарезанный полукольцами, картофель, натертый на крупной терке, опять лук,

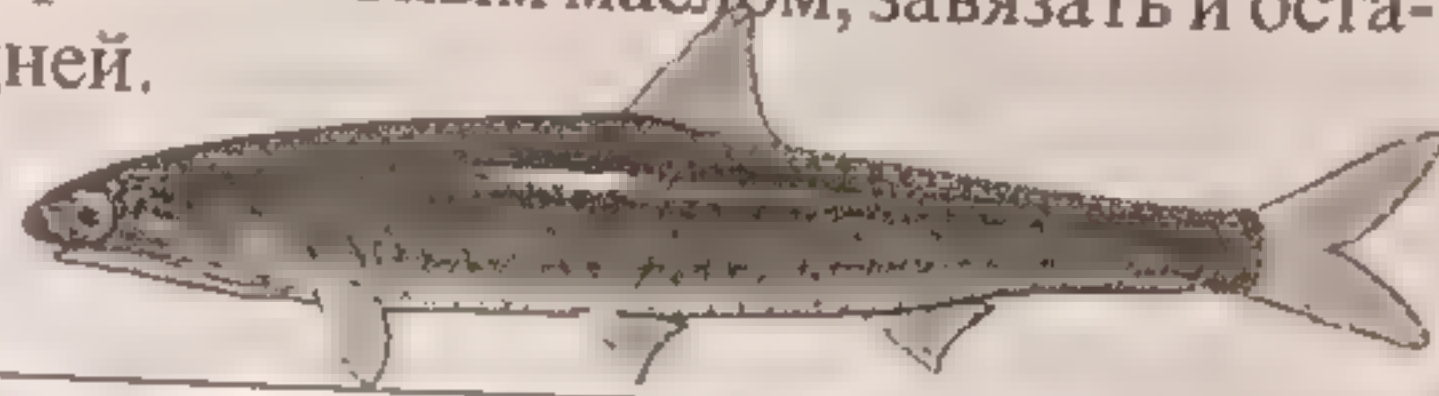


помидоры, нарезанные ломтиками, или томат-пюре, все посолить, поперчить, накрыть вторым пластом

теста и поставить

в духовку, нагретую до 200°C. Печь пирог 50 минут.

затем кусочками и сложить в банку, перекладывая рыбу мелко нарезанным луком и морковью. Прибавить несколько горошин перца, лавровый лист. Все это залить соусом, приготовленным следующим образом: в хорошо растертые в миске молоко влить растительное масло, уксус, добавить немного сахара, пока не получится беловатый соус. Сверху маринад залить растительным маслом, завязать и оставить на 5-6 дней.



## Вкусы разных народов

В Пекине каждый вечер собираются тысячи людей с одной целью - как можно больше съесть

Старинная улица Ванфуцзин в центре Пекина знаменита на весь Китай. Ее главная и единственная достопримечательность - лотки с едой. В просторечии - обжорные ряды. На своеобразном фуршете представлена кухня всего Китая. Уже подсчитано, что каждый вечер сюда приходят примерно 30 тысяч человек, причем только с одной целью: съесть 40 тонн разной снеди за те два с небольшим часа, которые отвели городские власти. Все это время люди стоят плечом к плечу и непрерывно жуют, даже когда говорят по мобильному телефону. Каждый следует народной присказке: «Лучше пусть лопнет плохой живот, чем останется хорошая еда».

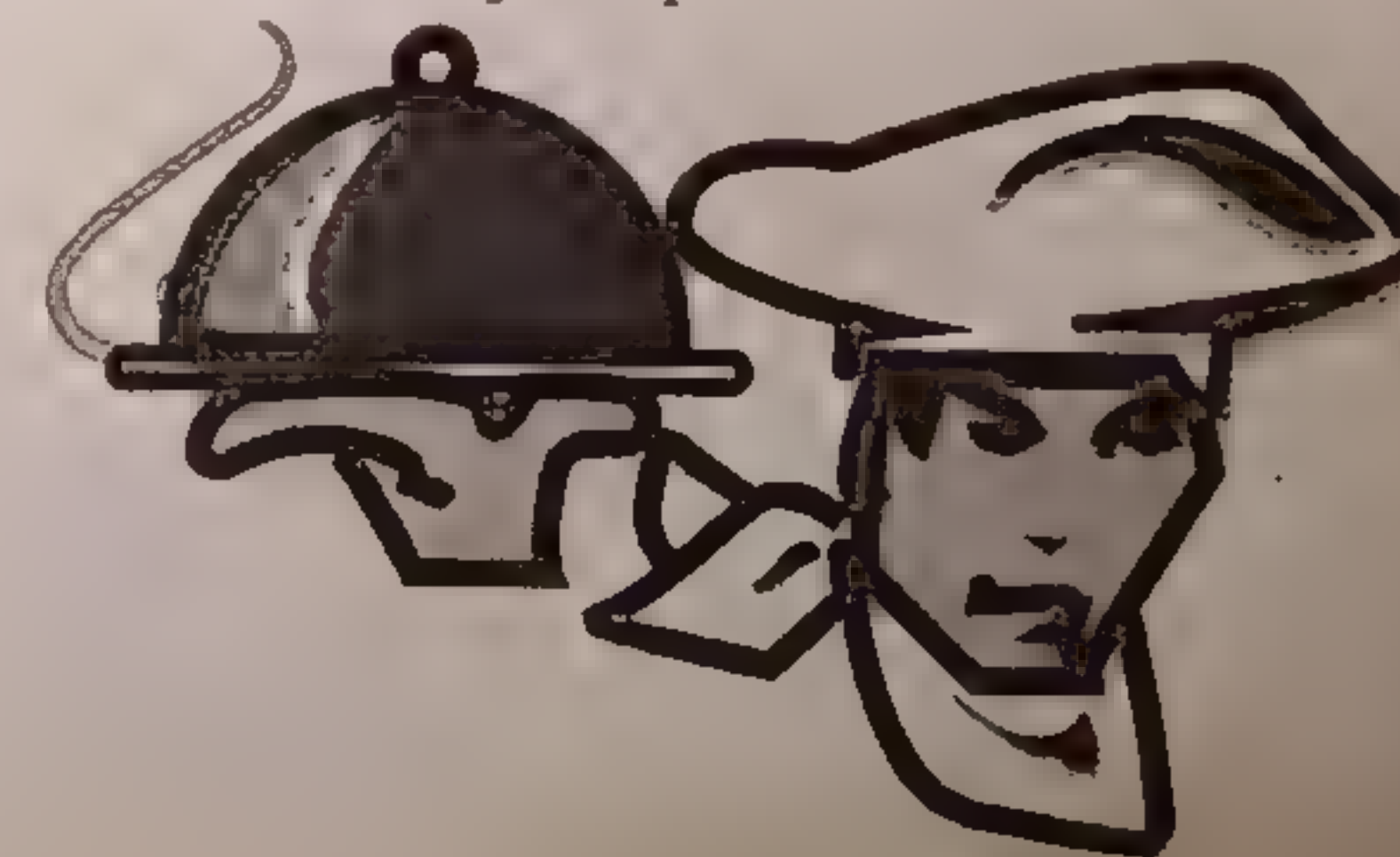
А во вьетнамских ресторанах возрастает спрос на крысиное мясо

С наступлением весенне-летнего сезона в меню вьетнамских ресторанов возвращаются блюда из крыс, которых вылавливают на рисовых плантациях компании Mekong Delta.

Как сообщает журнал «Туой Тре Чу Нхат», ежедневно тонны крысиного мяса поставляются фермерами во вьетнамские бары и рестораны южной провин-

ции Бак Лье. Из крысиных тушек вьетнамские повара готовят массу разнообразных блюд: кислый крысиный суп, жареная крыса, крыса в соусе карри, крыса-гриль. Все эти блюда очень популярны в фермерской компании Delta, для рисовых плантаций которой грызуны являются настоящим бедствием.

Крысиное мясо продается довольно дорого — от 1,7 доллара за крысу самого лучшего качества до 80 центов за крыс самого низкого сорта. Дело в том, что спрос в этом году очень велик из-за того, что в прошлом году из-за наводнения мясо крыс почти полностью исчезло из рациона местных жителей. В этом и прошлом годах, по данным Службы развития сельского хозяйства, на 34 тыс. гектаров рисовых полей в провинции Бак Лье поймали 270 тыс. крыс. Крысоловы сейчас зарабатывают по 4 доллара в день — очень неплохо для Вьетнама. В прошлом году представители этой распространенной во Вьетнаме профессии были недовольны тем, что наводнения в Бак Лье практически уничтожили поголовье крыс, но уже в этом году популяция этих обладающих феноменальными репродуктивными способностями грызунов должна достичь прежних размеров.





# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

## Кроссворд № 8

По горизонтали:

1. Хищник семейства кошачьих. 4. Футбольный клуб России. 8. День недели. 9. Нападение. 11. Водоплавающая птица. 14. Струнный музыкальный инструмент. 15. Удар в боксе. 16. Листопадное дерево. 18. Набор струн для данного музыкального инструмента. 20. Промышленное предприятие. 22. Спешная работа всей командой на корабле. 23. Соревнование ковбоев. 24. Один из языков программирования. 26. Отверстие в улье. 29. Кисломолочный продукт. 32. Персонаж повести М. Ю. Лермонтова «Бэла». 34. Помещение для содержания собак. 35. Учебное заведение. 36. Спортивное соревнование команд. 38. Мясное блюдо. 39. Архитектурный и декоративный стиль. 40. Человек, ведущий строгий образ жизни. 41. Картина, написанная с обеих сторон на просвечивающем материале. 42. Кушанье из мелко нарезанных овощей, мяса с квасом.

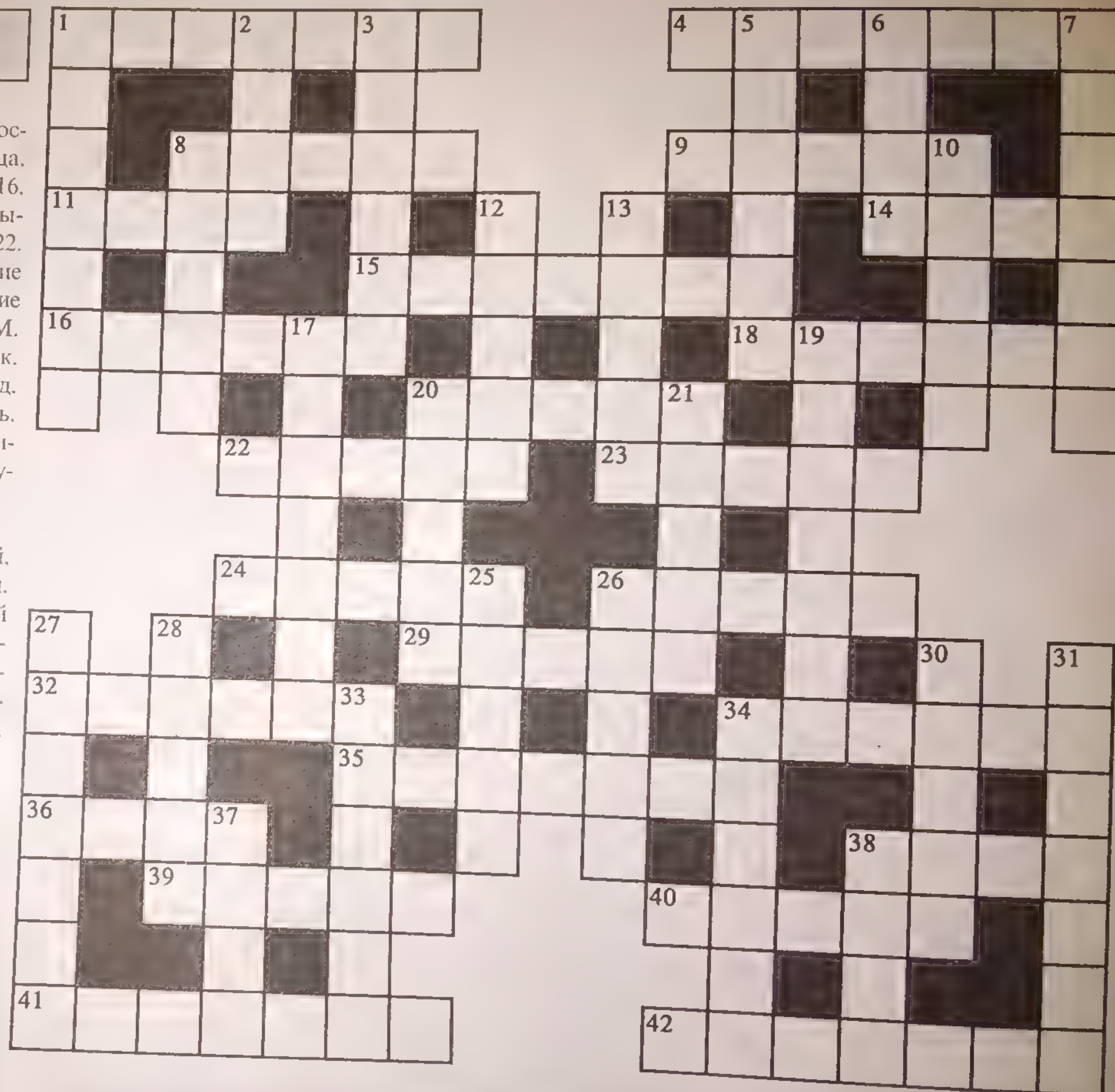
По вертикали:

1. Музыкальная пьеса, составленная из различных мелодий. 2. Упаковка. 3. Отечество. 5. Время промыслового лова рыбы. 6. Постоянный водный поток. 7. Тяжёлый молоток на длинной ручке. 8. Деталь для крепления элементов деревянной конструкции. 10. Газ. 12. Сильный порыв ветра. 13. Труппа кочующих цыганских семейств. 17. Небольшое литературное произведение. 19. Множительный аппарат. 20. Жилище феодала. 21. Портовый рабочий. 25. Герой русских народных сказок, живущий в лесу. 26. Предельная норма. 27. Сахар в кусках. 28. Промысловая рыба. 30. Пешеходная улица в Москве. 31. Земноводное. 33. Вид активного отдыха. 34. Фрукт. 37. Река. 38. Марка французского автомобиля.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 7

По горизонтали: 1. Акула. 7. Шайба. 11. Хулиган. 13. Лекало. 14. Огниво. 15. Пьяница. 16. Внучка. 18. Плавки. 19. Автор. 20. Греча. 25. Витрина. 26. Глазник. 27. Театр. 28. Парта. 31. Зеркало. 32. Котлета. 37. Книга. 38. Голод. 42. Самара. 44. Седина. 45. Ботинки. 46. Джинсы. 47. Черпак. 48. Морковь. 49. Закат. 50. Порча.

По вертикали: 2. Кактус. 3. Люлька. 4. Бульдог. 5. Вязка. 6. Панцирь. 8. Ангола. 9. Бритва. 10. Слава. 12. Мотиль. 17. Аванс. 18. Пчела. 21. Билетер. 22. Арктика. 23. Мотиль. 24. Чистота. 29. Длина. 30. Волос. 33. Агроном. 34. Подкова. 35. Ссуда. 36. Умница. 37. Краска. 39. Дерево. 40. Кирпич. 41. Гайка. 43. Вилка.



## Кроссворд для детей № 8

По горизонтали:

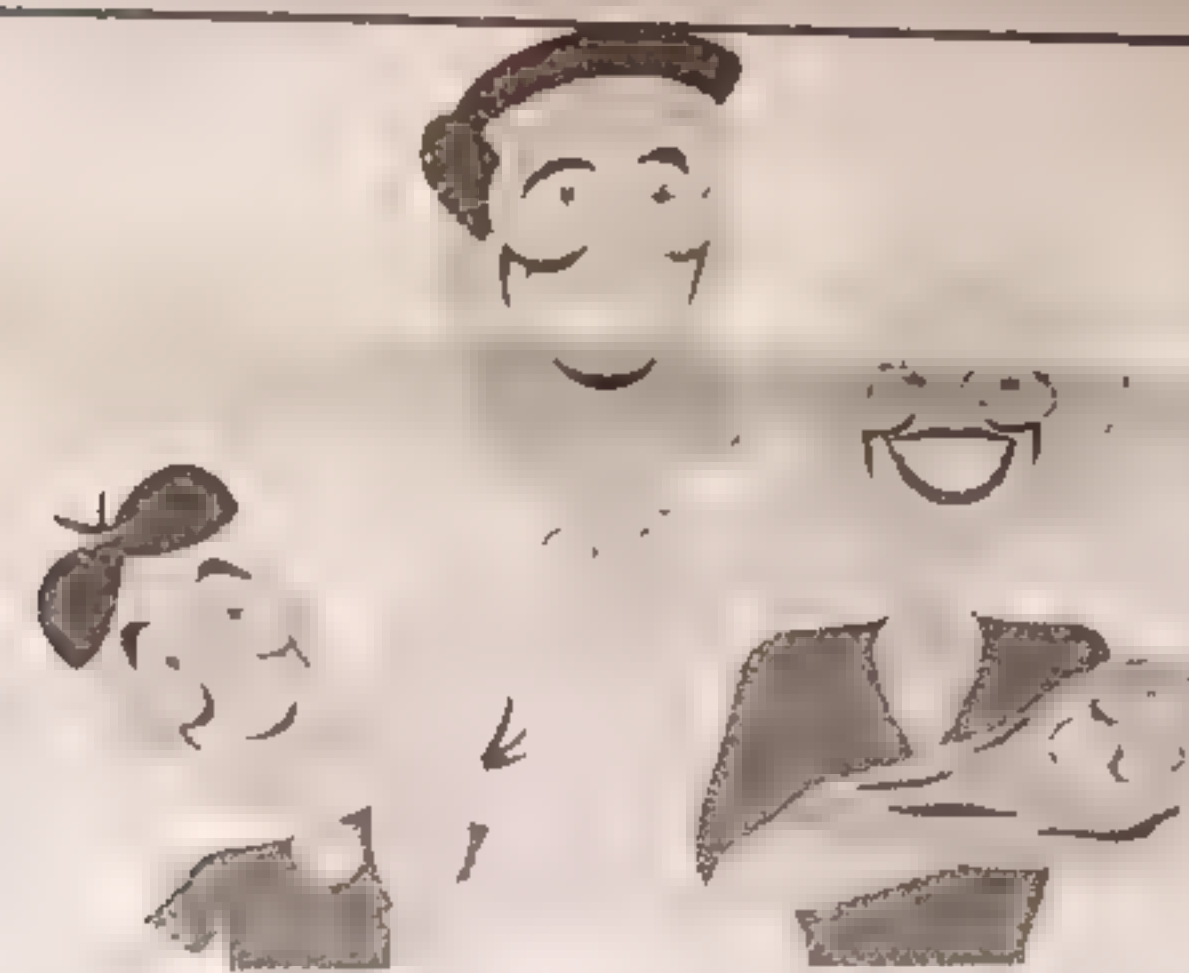
4. Этот кисломолочный продукт дал название деревне почтапольна Печкина (по Э. Успенскому). 5. Раньше так называли болячку.





По вертикали: 2. Кактус. 3. Люлька. 4. Бульдог. 5. Визитка. 6. Панцирь. 8. Ангола. 9. Бритва. 10. Слава. 12. Мотив. 17. Аванс. 18. Пчела. 21. Билетер. 22. Арктика. 23. Израиль. 24. Чистота. 29. Длина. 30. Волос. 33. Агроном. 34. Подкова. 35. Ссуда. 36. Умница. 37. Краска. 39. Дерево. 40. Кирпич. 41. Гайка. 43. Вилка.

## Кроссворд для детей № 8

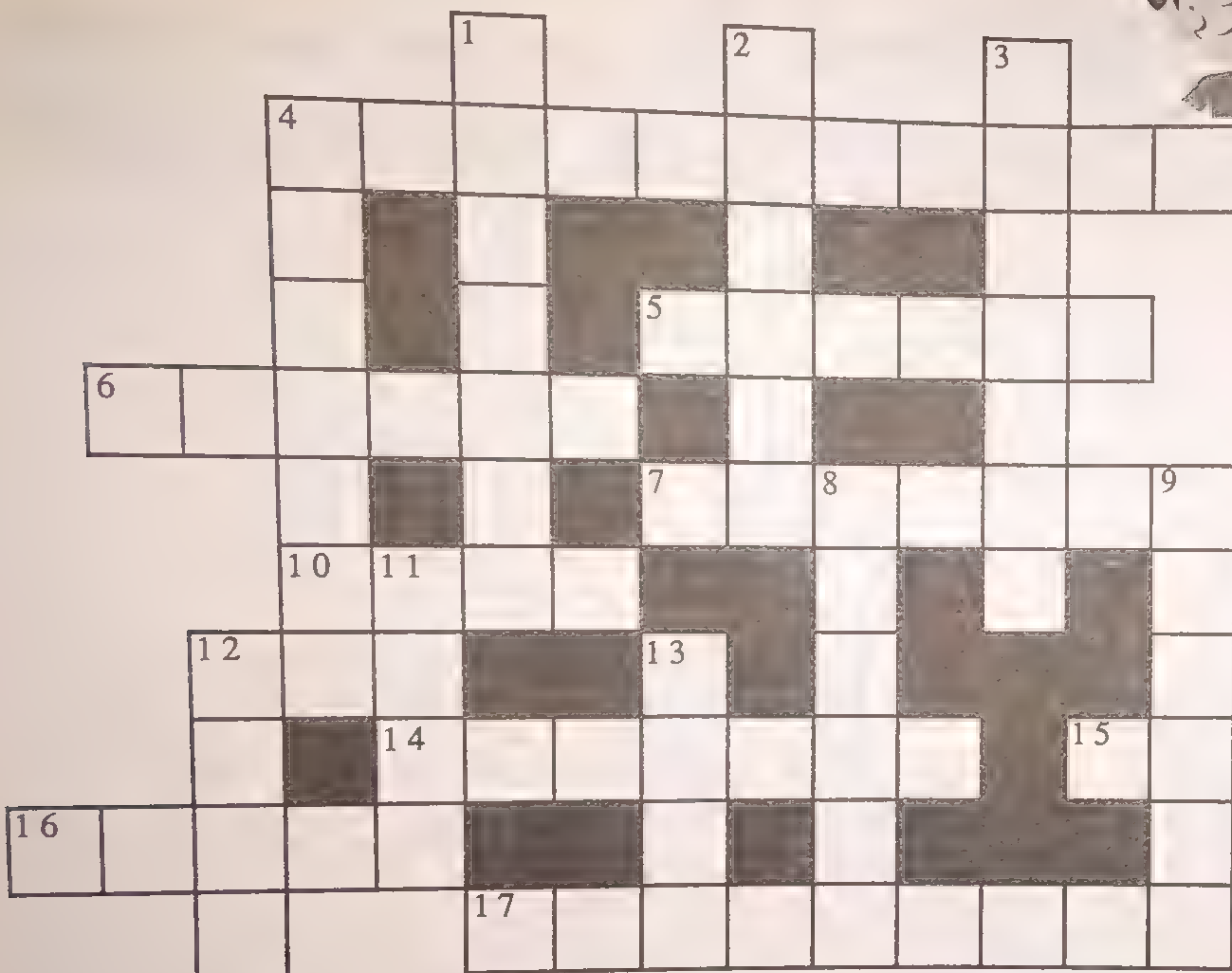


### По горизонтали.

4. Этот кисломолочный продукт дал название деревне почтальона Печкина (по Э. Успенскому). 5. Раньше так называли большую карету, а теперь - старый дребезжащий автомобиль. 6. «Что тебе снится, крейсер ...?» (из песни). 7. «Мальчик-с-...» (название сказки). 10. Густой осадок в кофе. 12. Вареная смола. 14. Что такое медаль? 15. Мера земельной площади. 16. Снежная буря. 17. Великий русский ученый и поэт.

### По вертикали.

1. «Гусь свинье не ...» (поговорка). 2. Под нее подлез бесенок, соревнуясь с Балдой (по А. С. Пушкину). 3. Огромная стая прожорливых насекомых. 4. Твоя лучшая школьная ... 8. В этом городе жил Шерлок Холмс (по К. Дойлу). 9. Если судить по названию, в этом городе Владимирской области должны ткать ковры. 11. Посудина для мусора. 12. Три дочери великомученицы Софьи: ..., Надежда и Любовь. 13. Помещение на корабле для грузов.



## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ДЛЯ ДЕТЕЙ № 7

### По горизонтали.

1. Пиджак. 4. Хомяк. 6. Угол. 7. Ветряк. 8. Озеро. 10. Лувр. 11. Игуана. 14. Сено. 15. Ключик. 17. Ра. 18. Хек. 19. Тави. 20. Ваза. 21. Вакса. 22. Зола.

### По вертикали.

1. Павлин. 2. Журнал. 3. Куклачев. 4. Хлор. 5. Крокодила. 9. Елена. 12. Указ. 13. Нюх. 16. Икар. 17. Раб. 19. Таз.

Туристы осматривают в Санкт-Петербурге крейсер «Аврора».

— А почему у знаменитой пушки стоит часовая?

— Чтобы кому-нибудь снова не пришлось на ум выстрелить.

\* \* \*

Собрались депутаты, чтобы решить, как безболезненно перейти к рыночной экономике. Мнения разделились. Тогда председательствующий и говорит:

## АНЕКДОТЫ

— Я предлагаю так: кто за социалистический путь развития — прошу сесть вправо, кто за капиталистический — влево.

— А вы что растерялись? — спрашивает председатель.

— Я хочу так, чтобы работать по-социалистически, а жить, как при капитализме.

— Тогда идите в президиум.

Русский и еврей столкнулись на машинах. Вылезли. Машины всмятку.

— Бог дал, Бог и взял, — говорит русский.

— Как пришла, так и ушла, — говорит еврей. — Давай выпьем с горя.

— Давай, — русский налил рюмку коньяку. — Пей.

— Нет, ты пей первый.

Русский выпил. Налил еврею. А тот говорит:

— Нет, я теперь инспектора подожду.



# Здесь нужная информация!

# БАЛАКОВОЧКА

№ 40 (205), 9 октября,  
2002 г.



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

**Стать сегодня ветераном труда  
трудно... 2 стр.**

Здесь же народный календарь и православная школа.

**Хотите похудеть? Переставляйте  
мебель. Грибы - лекарство от  
рака.**

Новости медицины, советы врачей и натуропатов, рецепты читателей.

**Наука признала: энергетические  
вампиры существуют!.. 6 стр.**

А может быть ваш муж - вампир? Или вы понемногу высасываете из него силы?

**Секреты домашней кулинарии...  
7 стр.**

Готовим из осенних плодов: сейчас и на зиму

Телепрограмма на следующую  
неделю - 7 каналов.

## Образование

### Те, кто достоин, будут отдыхать больше

Постановлением Правительства РФ увеличен отпуск педагогическим работникам образовательных учреждений.

Ежегодно 56 календарных дней будут отдыхать преподаватели школ, профессиональных училищ, техникумов и вузов. Работникам дошкольных образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования полагается 42 оплачиваемых календарных дня отдыха.

## Время и мы

**Скоро, может быть,  
пойдем час в час со  
всей планетой**

## Внимание, рекламодатели!

Контактный телефон в г. Балаково

**4-30-47**

Факс (84570) 7-00-03, 2-24-56  
для абонента 049

## Налоги

### Отмену налогов решили отодвинуть

Дело идет к тому, что в январе 2004 года мы по-прежнему будем платить налог с продаж. На днях министр финансов Алексей Кудрин предположил, что отмена этого налога, вероятно, состоится на год позже - с 1 января 2005 года. На эту же дату отменится снижение ставок единого социального налога - до 30 процентов и налога на добавочную стоимость - до 17 процентов.



Секреты домашней кулинарии...  
7 стр.

Готовим из осенних плодов: сейчас и на зиму.

Телепрограмма на следующую неделю - 7 каналов.  
Кроссворды.  
Анекдоты.

## Частные объявления

### Продам

3-комн. коттедж со всеми уд., 66 кв. м, надв. постр., плод. деревья, огород 6 сот. Телочка 2-месячная. Обр.: с. Ключи, ул. Молодежная, 6. Градвальд М. И.

Дом кирп. 90 кв. м в центре г. Ершова, газ. вода, баня, летняя кухня, гараж, все постр. кирп. Варианты. Обр.: тел. в г. Балаково 7-30-82, 3-96-30.

Дом кирп. 47/64 кв. м в с. Заветное, газ, с/у, слив, вода в доме и бане, омшаник, хоз. постр., гараж, 26 сот. приват. земли. Обр.: тел. в г. Балаково 5-31-34, до 21 час.

Телочку 3-мес. и телку полутонну, стельную. Обр.: п. Черкасский, ул. Ленина, 24, тел. 6-13-41.

3-комн. кв. 65,3 кв. м, 1/9-эт. нов. дома по Саратов. шоссе. Обр.: тел. в г. Самаре (8462) 94-76-29.

## «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

E-mail: balakovochka@balakovo.ru

Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово». Тираж 12200.

Газета зарегистрирована в Государственном реестре РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252. © «Балаковочка»

календарных дня отдыха.

## Время и мы

### Скоро, может быть, пойдём час в час со всей планетой

Государственная Дума в ближайшее время приступит к рассмотрению законопроекта, отменяющего в России ежегодный перевод часов на «летнее» или «зимнее» время.

Дело в том, что еще с начала советской власти «московское время» на один час опережает поясное. А переводом на летнее время мы «убегаем» от нормы на целых два часа. Критики перевода стрелок утверждают, что данная акция отрицательно влияет на здоровье людей, и призывают вернуться в лоно планетарных часов. Возможно, Дума и примет законопроект, но пока что не забудьте в ночь на 27 октября пересвести стрелки часов на 1 час назад.

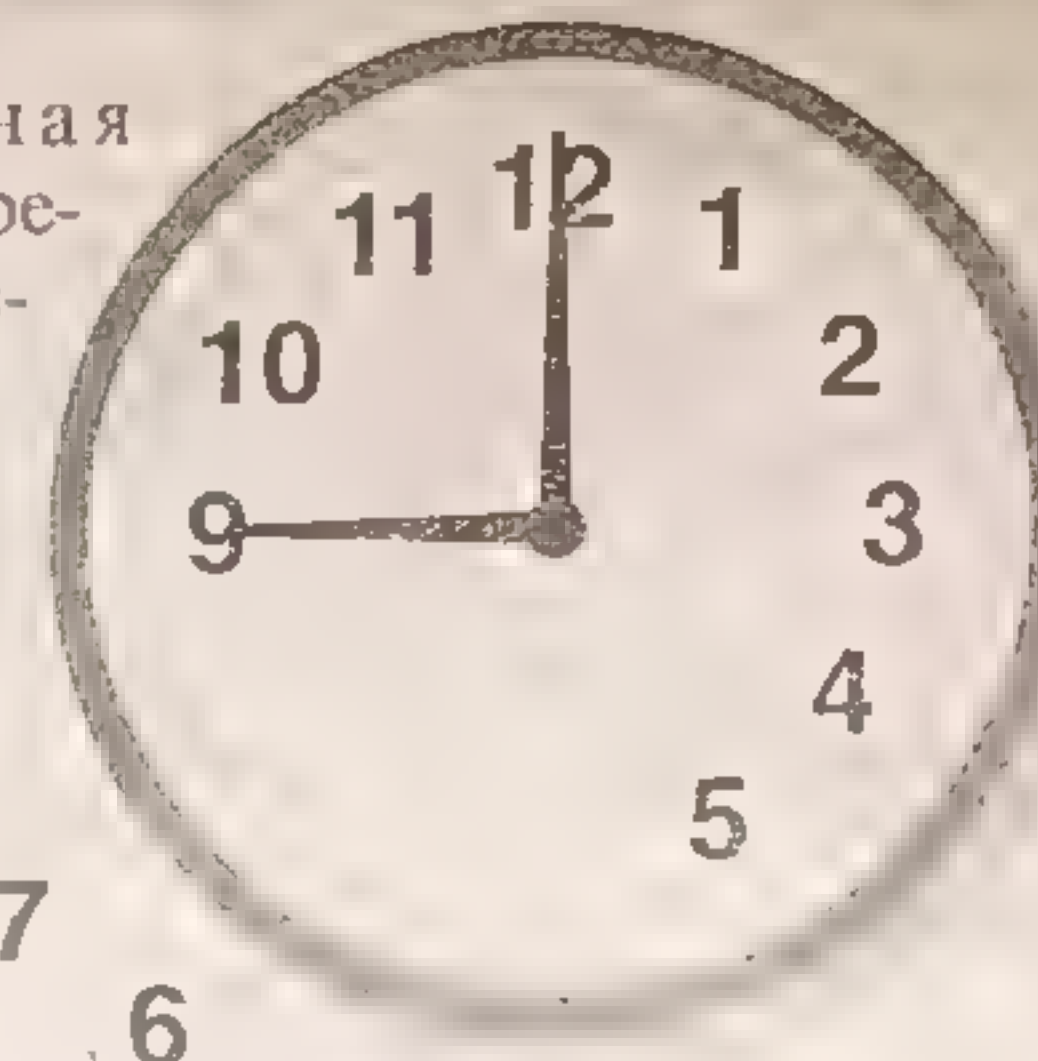
## Не мирское

### И снова по России плачут иконы

В селе Ильинка Астраханской области в храме Казанской иконы Божией матери прямо на глазах прихожан одновременно замироточили 15 икон.

Как рассказывает настоятель храма отец Сергей, в прошлый понедельник слезы появились на иконе Царицы Небесной. Затем замироточили иконы Николая Угодника, великомученицы Варвары, архангела Михаила и др.

Случаи, когда плачут сразу несколько икон, довольно редки. Что пророчествует это знамение, никто не знает. Будем надеяться, что только хорошее.



Дело идет к тому, что в январе 2004 года мы по-прежнему будем платить налог с продаж. На днях министр финансов Алексей Кудрин предположил, что отмена этого налога, вероятно, состоится на год позже - с 1 января 2005 года. На эту же дату отодвигается снижение ставок единого социального налога - до 30 процентов и налога на добавочную стоимость - до 17 процентов.

На сегодняшний день государство забирает в виде налогов и сборов до 40 процентов национального дохода, что в два раза превышает оптимальный уровень развития экономики.

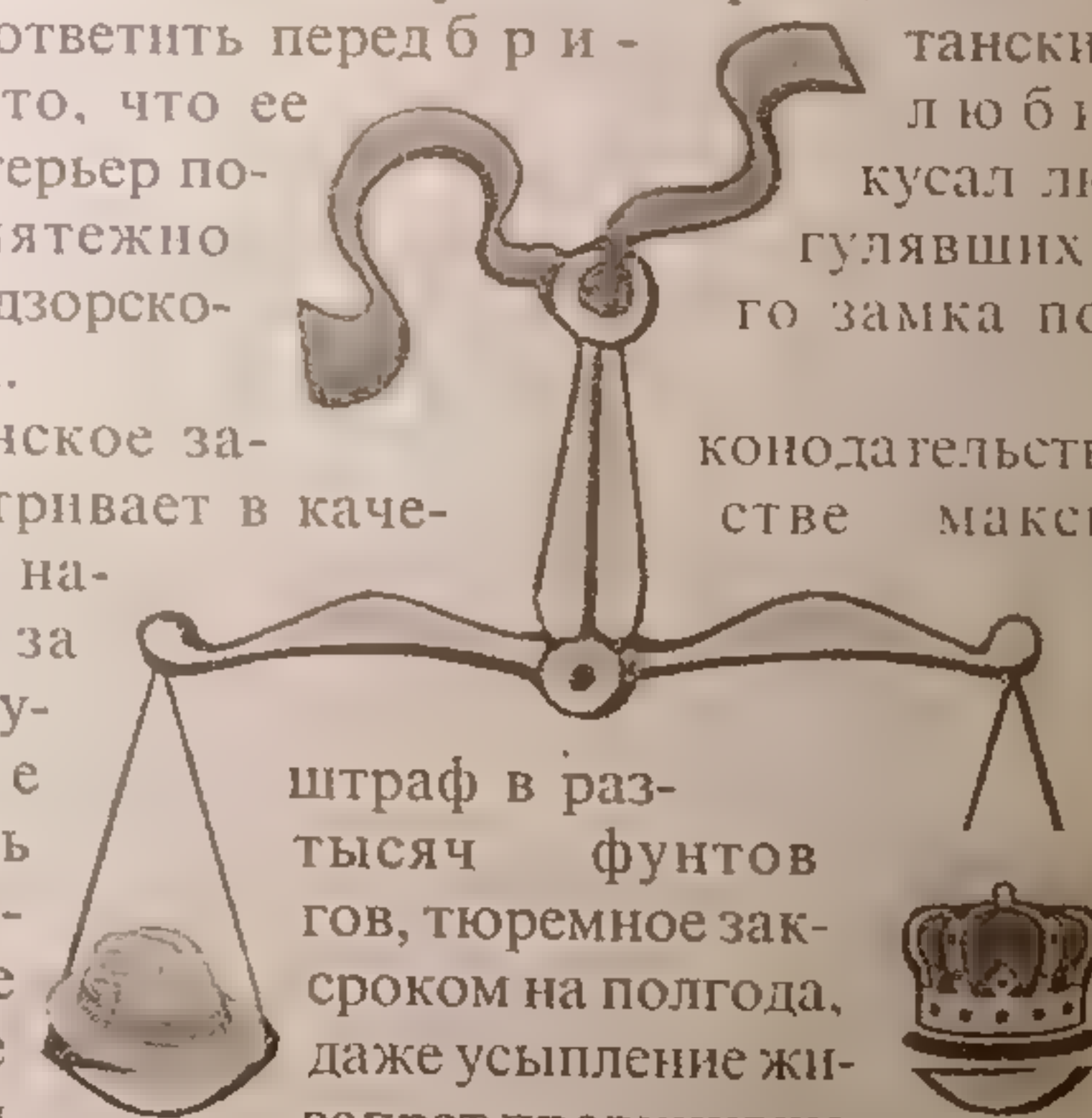
## У них так. А у нас?

### Вот что значит действительно равенство всех перед законом

Дочери английской королевы - принцессе Анне придется ответить перед британским судом за то, что ее мый бультерьер подей, безмятежно парке Виндзорско-Лондоном.

Британское законодательство предусматривает в качестве максимального наказания за такое нарушение меры пять стерлингов, тюремное заключение сроком на полгода, а также даже усыпление животного и запрет провинившемуся вообще держать домашних животных, способных совершать агрессивные действия против людей.

Вот действительно законы для граждан, и причем даже принцессу не минуем правосудие, если она их нарушает.



ИТАР-ТАСС.



# Православная школа

## 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы



Этот великий в Русской Православной Церкви праздник был установлен Андреем Боголюбским (X в.) в память о чудесном явлении Покрова Пресвятой Богородицы в Константинополе. Во время всенощного бдения она явилась, окруженная ангелами и сонмом святых, сняла с головы покрывало и распростерла его над молящимися, защищая

их от врагов видимых и невидимых.

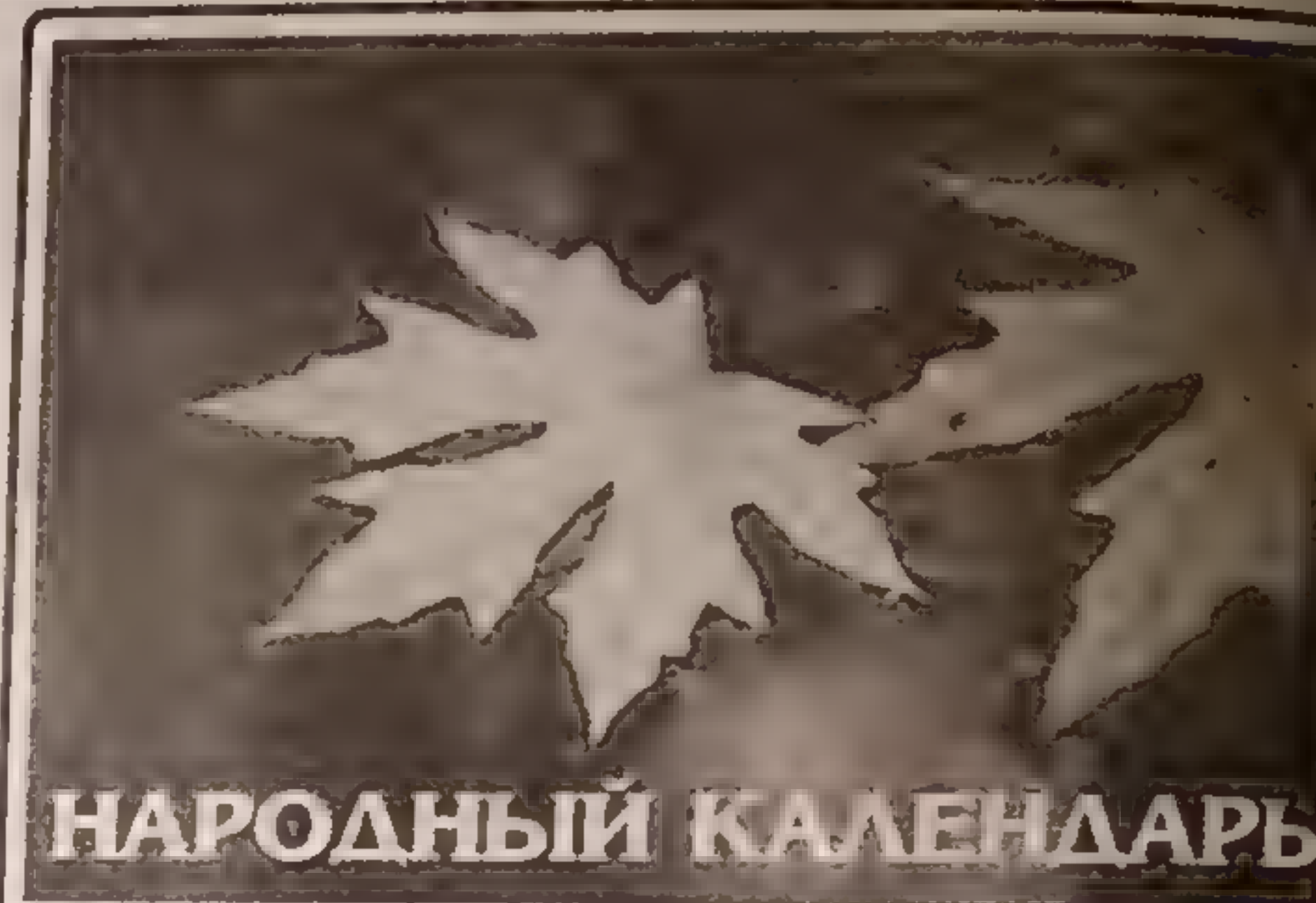
Праздник, пришедший на Русь из Византии, стал одним из самых почитаемых. Это праздник великой радости. Наши предки верили, что Пресвятая Богородица приняла под Свою защиту Святую Русь, по-

этому имеют надежду на Ее скорое и постоянное заступничество и милосердие. Особо почитаются иконы Владимирской, Боголюбской, Казанской, Смоленской Божией Матери и др.

В быту Покров связывают с окончанием полевых работ, сбором последних плодов, с первыми заморозками и снежным покровом земли. Покров традиционно является временем приискаания женихов и свадеб. Невесты надевают свадебный наряд - белоснежный покров.

Величайшей частью русского свадебного обряда было расплетание косы невесты. Это символизировало и прощание с родным домом, и переход в дом будущего мужа, и ее новое положение замужней, а значит подневольной и свекру, и свекрови, и всей мужней родне.

Обычно утром, после похода в баню, в доме невесты собирались девушки-подружки, сватья-свахи и под причитания, песни, плачи начинали расплетать косу невесты и переплетать ее в новую прическу замужней женщины. Отныне краса - девичья коса навсегда уп-



### НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

13 октября. Григорий. Если на Григория снег упадет, зима не скоро настанет.

14 октября. Покров. Последний сбор плодов и грибов. С Покрова начинается холодное время года. С какого края на Покров ветер подует, оттуда и будет дуть всю зиму. От первого снега до санного пути шесть недель.

рятывалась от посторонних глаз, т.к. замужние женщины должны были прятать волосы под головной убор. Снимать платок, кокошник (его носили молодые женщины) или чепец-повойник они могли только перед мужем.

## Еще не стал ветераном? Прочитай и попробуй!

В свое время предшественники Министерства труда и социального развития Российской Федерации — Министерство труда и Министерство социальной защиты — предприняли значительные усилия, чтобы учесть ведомственные знаки отличия в труде, которыми на протяжении многих лет отмечались граждане нашей страны. Появился перечень. Однако поскольку нынешний Минтруд не правомочен разъяснять применение Федерального закона «О ветеранах», этот перечень юридически оказался своего рода благим пожеланием. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации при вынесении решения о присвоении или отказе в присвоении звания «Ветеран труда» руководствоваться им не обязаны. Хотя на практике многие прислушиваются к рекомендациям Минтруда — пусть «неузаконенный», но все-таки вполне конкретный критерий. Думается, нашим читателям в любом случае полезно узнать, какие ведомственные знаки отличия могут стать для них шансом получить это звание. В основе публикуемого ниже перечня — приложение к письму Минтруда РФ от 15 сентября 1997 года № 4545-СК.

Наряду с орденами (медалями) и почетными званиями СССР и Российской Федерации при

«За активную работу в профсоюзах»;  
«За активную работу в органах народного контроля СССР»;  
«За активную работу» в системе Госкомтруда СССР;  
«За безаварийный налет часов» при сменной планке налета 20 000 часов;  
«За безаварийный пробег на локомотиве 500 000 км»;  
«За безаварийный пробег на локомотиве 1 000 000 км»;  
«За безопасность движения»;  
«За добросовестный труд в потребительской кооперации России»;  
«За долголетнюю и безупречную службу в государственной лесной охране РФ»;  
«За заслуги в развитии физической культуры и спорта»;  
«За заслуги в стандартизации»;  
«За отличную работу в культпросветучреждениях профсоюзов»;  
«За отличные успехи в работе»;  
«Заслуженный работник Минтопэнерго России»;  
«Заслуженный работник ЕЭС России»;  
«За работу без аварий... степени» всех трех степеней;  
«За сбережение и приумножение лесных

«Отличник советской потребительской кооперации»;  
«Отличник социального обеспечения РСФСР»;  
«Отличник социалистического соревнования железнодорожного транспорта»;  
«Отличник соц.соревнования Министерства морского и речного флота»;  
«Отличник социалистического соревнования Минэнергомаши СССР»;  
«Отличник социалистического соревнования речного флота»;  
«Отличник социалистического соревнования РСФСР»;  
«Отличник социалистического соревнования сельского хозяйства РСФСР»;  
«Отличный строитель»;  
«Отличник физической культуры и спорта»;  
«Отличник финансовой работы»;  
«Отличник энергетики и электрификации СССР»;  
«Передовик интернационального социалистического соревнования»;  
«Победитель социалистического соревнования... года»;  
«Почетный авиастроитель»;  
«Почетный донор Общества Красного Креста Российской Федерации»;  
«Почетный дорожник»;  
«Почетный железнодорожник»;  
«Почетный знак ДОСААФ СССР»;  
«Почетный знак Росгосстраха»;

Похвальный лист Министерства монтажных и специальных строительных работ СССР «За разработку и содействие внедрению в производство изобретений и рационализаторских предложений»;

Почетная грамота ВО «Союзлеспроект» Мин. лесной, целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей промышленности СССР;

Почетная грамота Всероссийского общества «Знание»;

Почетные грамоты ВЦСПС и ФНПР «За длительную, безупречную работу в профсоюзах»;

Почетная грамота ГК СССР по труду и социальным вопросам и ЦК профсоюза работников государственных учреждений;

Почетная грамота Комитета народного контроля СССР «За активную работу в органах народного контроля СССР»;

Почетная грамота Комитета Российской Федерации по химической и нефтехимической промышленности «За большие заслуги в развитии химической промышленности и в связи с 30-летием получения первого российского фосфора»;

Почетная грамота Министерства просвещения РСФСР и Республиканского комитета профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений РСФСР «За успешную работу по обучению и воспитанию учащихся»;

Почетная грамота Министерства путей



практике многие прислушиваются к рекомендациям Минтруда — пусть «неузаконенный», но все-таки вполне конкретный критерий. Думается, нашим читателям в любом случае полезно узнать, какие ведомственные знаки отличия могут стать для них шансом получить это звание. В основе публикуемого ниже перечня — приложение к письму Минтруда РФ от 15 сентября 1997 года № 4545-СК.

Наряду с орденами (медалями) и почетными званиями СССР и Российской Федерации при присвоении звания «Ветеран труда» могут учитываться:

### 1. Почетные звания

«Ветеран горноспасательной службы Министерства цветной металлургии СССР»;  
«Заслуженный работник Минтопэнерго РФ»;  
«Заслуженный тренер России»;  
«Заслуженный тренер РСФСР»;  
«Заслуженный тренер СССР»;  
«Лауреат государственной премии СССР»;  
«Лауреат Ленинской премии»;  
«Лауреат премии Совета Министров СССР»;  
«Отличник химической промышленности России»;  
«Почетный мастер Минэнергомаши СССР»;  
«Почетный мастер нефтехимической промышленности СССР»;  
«Почетный мастер химической и нефтеперерабатывающей промышленности СССР»;  
«Почетный мастер химической промышленности СССР»;  
«Почетный металлург»;  
«Почетный нефтехимик»;  
«Почетный нефтехимик СССР»;  
«Почетный нефтяник»;  
«Почетный полярник»;  
«Почетный работник газовой промышленности»;  
«Почетный работник Минэнергомаши СССР»;  
«Почетный работник Нефтегазстроя»;  
«Почетный работник Роснефтегазстроя»;  
«Почетный работник угольной промышленности»;  
«Почетный химик Российской Федерации»;  
«Почетный химик СССР»;  
«Почетный шахтер»;  
«Почетный энергетик»;  
«Специалист высшего класса» (присвоено решением коллегии Минречфлота РСФСР и Президиума ЦК профсоюза рабочих морского и речного флота).

### 2. Нагрудные знаки, знаки, значки

«Ветеран автомобильной промышленности»;  
«Ветеран спорта СССР»;  
«Ветеран труда газовой промышленности»;  
«Ветеран труда Спецстроя России»;  
«Ветеран горноспасательной службы Министерства цветной металлургии СССР»;  
«Болго-Балт 1964»;  
Гражданская защита. Участнику ликвидации ЧС»

ры и спорта»;  
«За заслуги в стандартизации»;  
«За отличную работу в культпросветучреждениях профсоюзов»;  
«За отличные успехи в работе»;  
«Заслуженный работник Минтопэнерго России»;  
«Заслуженный работник ЕЭС России»;  
«За работу без аварий... степени» всех трех степеней;  
«За сбережение и приумножение лесных богатств РСФСР»;  
«За сбережение и приумножение лесных богатств Российской Федерации (России)»;  
«За ударный труд» Минэнергомаши СССР;  
Значок Министерства автомобильного транспорта РСФСР «За работу без аварий»;  
Значок Министерства культуры СССР «За отличную работу»;  
Знак Министерства путей сообщения СССР «Отличный путеец»;  
Значок «Отличник качества» Министерства машиностроения СССР;  
Значок ЦК ВЛКСМ «За освоение новых земель»;  
«Изобретатель СССР»;  
«Лучший изобретатель железнодорожного транспорта»;  
«Лучший изобретатель легкой промышленности СССР»;  
«Лучший организатор технического творчества на железнодорожном транспорте»;  
«Лучший рационализатор железнодорожного транспорта»;  
«Молодой гвардеец 11 пятилетки»;  
Нагрудный знак «За налет» ГУ Гражданского Воздушного Флота Союза ССР;  
Нагрудный знак Н.И. Пирогова «За заслуги в гуманной деятельности Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР»;  
«Отличный административный работник»;  
«Отличник архивного дела»;  
«Отличник Аэрофлота»;  
«Отличник вагонник»;  
«Отличник военизированной охраны МПС»;  
«Отличник воздушного транспорта»;  
«Отличник восстановитель»;  
«Отличник Госбанка»;  
«Отличник гражданской обороны СССР»;  
«Отличник движенец»;  
«Отличник здравоохранения»;  
«Отличник Министерства автотранспорта РСФСР»;  
«Отличник народного просвещения»;  
«Отличник ОСВОДА РСФСР»;  
«Отличник паровозник»;  
«Отличник пограничник»;  
«Отличник путеец»;  
«Отличник профессионально-технического образования РСФСР»;  
«Отличник речного флота»;  
«Отличнику санитарной обороны СССР»;  
«Отличный связист»;

«Передовик интернационального социалистического соревнования»;  
«Победитель социалистического соревнования... года»;  
«Почетный авиастроитель»;  
«Почетный донор Общества Красного Креста Российской Федерации»;  
«Почетный дорожник»;  
«Почетный железнодорожник»;  
«Почетный знак ДОСААФ СССР»;  
«Почетный знак Росгосстраха»;  
Почетный знак Союза обществ Красного креста и Красного Полумесяца;  
Почетный знак Союза Советских обществ дружбы и культурной связи с зарубежными странами «За вклад в дело дружбы»;  
Почетный знак Центрального совета Всероссийского общества охраны природы «За охрану природы России»;  
«Почетный работник морского флота»;  
«Почетный работник речного флота»;  
«Почетный работник транспорта России»;  
«Почетный радист»;  
«Почетный строитель»;  
«Ударник... пятилетки»;  
«Шахтерская слава... степени» 3 степеней;  
«150 лет железным дорогам» за активное участие в развитии железнодорожного транспорта СССР;  
«100 лет российскому трамваю»;  
«70 лет военной торговли», награждение которым производилось Приказом начальника Главного управления торговли Министерства обороны СССР;  
«X, XX, XXX лет службы в государственной лесной охране СССР».

### 3. Почетные грамоты, похвальные грамоты, дипломы

Грамота Исполкома Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР «За активное участие в деятельности организаций обществ Красного Креста РСФСР»;  
Грамота Правления Российской государственной страховой компании;  
Диплом Комитета по Ленинским и государственным премиям СССР в области науки и техники при Совете Министров СССР;  
Диплом Российского Комитета защиты мира «За активное участие в укреплении мира и дружбы между народами»;  
Диплом Комитета Российской Федерации по делам молодежи «За большой вклад в реализацию государственной молодежной политики и многолетнюю работу по воспитанию подрастающего поколения»;  
Диплом Президиума Правления Всероссийского театрального общества и Главного политического управления Советской Армии и Военно-Морского Флота «За высокие показатели в культурном обслуживании Вооруженных Сил СССР»;  
«Похвальные грамоты» Главного управления Северного морского пути при СНК СССР;

заслуги в развитии химической промышленности и в связи с 30-летием получения первого российского фосфора».

Почетная грамота Министерства просвещения РСФСР и Республиканского комитета профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений РСФСР «За успешную работу по обучению и воспитанию учащихся»;

Почетная грамота Министерства путей сообщения Российской Федерации и Центрального комитета Независимого профсоюза железнодорожников и транспортных строителей России;

Почетная грамота Министерства строительства предприятий нефтяной и газовой промышленности и ЦК профсоюза рабочих нефтяной и газовой промышленности;

Почетная грамота Министерства топлива и энергетики Российской Федерации;

Почетная грамота Минэнергомаши СССР и ЦК профсоюза рабочих тяжелого машиностроения;

Почетная грамота «Нечерноземагропром-строя»;

Почетная грамота Правления Госбанка СССР и Президиума ЦК профсоюза работников госучреждений;

Почетная грамота Президиума Академии наук СССР в связи с 25-летием Академии наук СССР;

Почетная грамота Правления Российской государственной страховой компании «За многолетний добросовестный труд, личный вклад в развитие государственного страхования и в связи с 75-летием Российской государственной страховой компании»;

Почетная грамота санаторно-курортного объединения ФНПР;

Почетная грамота Сбербанка России;

Почетная грамота Советского Комитета защиты мира «За активное участие в деятельности Комитета и в связи с 25-летием всемирного движения сторонников мира»;

Почетная грамота Российской ассоциации социального туризма и Российского комитета профсоюза работников культуры;

Почетный диплом Министерства нефтяной промышленности и Центрального комитета профсоюза рабочих нефтяной и газовой промышленности, которым награждались коллективы партий с указанием фамилий конкретных людей;

Свидетельство о занесении в Книгу Трудовой Славы Минэнергомаши СССР;

Юбилейная грамота Министерства финансов РСФСР «В связи с пятидесятилетием государственного страхования и достижением хороших результатов в работе».

Учитываются также медали: «В память 850-летия Москвы»; «За безупречную службу» всех трех степеней; «300-летие Российского Флота».



# МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

## Хотите похудеть? Переставьте мебель!



ри-  
дов -  
Б е -  
спорт-  
спортом.

Но не ради высших достижений, а по чуть-чуть, не перенапрягаясь от усердия. Занятия спортом с предельными нагрузками до изнеможения желанного успеха не приносят, поскольку в этом случае организм использует в качестве энергетического топлива в первую очередь не подкожные жировые отложения, а более доступные углеводы, запасы которых хранятся в мышцах. Поэтому главным девизом для спортсменов-любителей должна стать поговорка «Тише едешь — дальше будешь».

На верном пути находится тот, кто два-три раза в неделю расходует по меньшей мере 4 ккал на кило-

грамм веса за счет движения и небольших физических нагрузок. Получасовая поездка на велосипеде, легкая пробежка или прогулка быстрым шагом — и «норма» выполнена. Главное — не лениться.

Для убежденных сторонников жизненного кредо Уинстона Черчилля — «никакого спорта» — есть альтернатива, способная составить конкуренцию отдельным тренировкам. Это — ведение домашнего хозяйства. Застелить постель, помыть окна, погладить белье и приготовить обед — любое из этих нехитрых занятий «уничтожает», к примеру, около 200-250 ккал.

Потерей примерно такого же количества калорий обходится поход в магазин. При этом только отстаивание в очередях «съедает» до 100 ккал. Вымыть до блеска автомобиль равносильно тому, чтобы переклеить обои, настелить половое покрытие или прополоть грядки, — на это организму требуется 330-350 ккал. Вскопать огород или скосить траву на газоне — в полтора раза труднее, однако больше всего энергии расходуется при перестановке мебели. Смена надоевшего интерьера гарантирует потерю 800 ккал.

ЭКСТРА-ПРЕСС

## Грибы - лекарство от рака

По мнению британских ученых, экзотические грибы (вешенки и т. д.) могут содержать вещества, способные победить рак.

Сотрудники Центра по изучению рака в Великобритании проанализировали использование грибов в традиционной медицине

Азии. Было сделано заключение, что некоторые грибы обладают антиканцерогенными свойствами. Так опрос среди

работников японских фирм, выращивающих съедобные грибы, показал, что они были в меньшей степени подвержены развитию рака, чем служащие, занимающиеся несъедобными грибами. При этом подразумевалось, что первая группа опрошенных употребляла в пищу продукцию своей фирмы.

Работы, проведенные в США, Японии и Китае,

позволяют предположить, что вещества, полученные из грибов, могут продлить жизнь пациентов с раком. Врачами, использующими методы традиционной китайской медицины, для изготовления лекарств используются более 100 видов грибов. Чаще всего их применяют в виде порошков или водных экстрактов.

«Мы получаем все больше свидетельств



того, что экзотические грибы могут быть источниками огромного количества компонентов лекарств, что пока не признается западными специалистами в области медицины», — сообщил профессор Джон Смит, возглавлявший исследование.

## Советует натуропат

### Если носик все время гундосит

Это так называемый ринит — следствие хронического воспаления слизистых оболочек носовых проходов. Обычно это воспаление поддерживается и обостряется из-за простуд, гриппа. Стойкий же ринит — следствие гайморита — воспаления гайморовой полости.

Не менее частой причиной ринита является и аллергия то на запахи, то на загрязнение воздуха той же пылью, пылью (шерсти домашних животных, ковров и т.п.). Нередко такие аллергические риниты переходят и поглубже — на бронхи, вызывая бронхиальную астму. Вот поэтому и надо быть настороже с ринитом, стремясь излечить его как можно раньше и быстрее.

В официальной медицине дело сводится к назначению саноризина или нафтизина, капли которых временно снимают отек слизистой носа, сужая его капилляры. Но эта симптоматика весьма временна и не радикальна. Главное тут — снять аллергическую и воспалительную реакции слизистой.

Тут больше подойдут капли в нос сока алоэ по 4-5 капель и смазывание им кожи носа. Еще лучше добавить к соку алоэ 5-процентный раствор мумие, настойки сальвина (из шалфея) и 5-процентного санорина или нафтизина. Этот уникальный сбор мы назвали каплями от гайморита и ринита.

Закапываем этот сбор по 5-6 капель в нос 2-3 раза в день — и через неделю проходит даже самый злейший гайморит, с которым безуспешно борются в поликлиниках операционным путем и промыванием с помощью уколов. Эти капли избавят вас от подобных операций, и хорошо бы иметь их в запасе, чтобы не терять времени с первых часов насморка.

В.Н.Сергеев,

президент института натуропатии,  
кандидат медицинских наук.

Япония — страна  
много дей

Как сделать «белую смерть»

«белой смертью»

Для этого раставьте достаточный



# Япония — страна долгожителей

Японию смело можно назвать страной долгожителей. 17 934 ее граждан перешагнули столетний рубеж.

По данным сообщившего об этом министерства здравоохранения и труда, 84 процента этих людей, мало сказать, весьма почтенного возраста — женщины. На Японских островах, по утверждению правительственного ведомства, проживает и самый старый человек планеты — Камато Хонго. Жительнице Кагосимы 16 сентября должно исполниться 115 лет. За ней по возрасту следуют живущий в префектуре Фукуока Юкити Тюгандзи и жительница Хиросимы Митоио Кавато, которым сейчас по 113 лет.

ИТАР-ТАСС.

При **БЕССОННИЦЕ**, сопровождающейся приливом крови к голове, весьма полезно прикладывать кашицу хрена или горчичники к икрам ног. Одновременно рекомендуется рассол соленых огурцов с медом — это прекрасное успокаивающее средство: столовая ложка меда на стакан огуречного рассола.

## Рецепты от народного целителя

Это растение еще называют **ЦЕТРАРИЕЙ** - лишайником из семейства пармелиевых. Распространен мох в тундре и лесной зоне в сосняках, дюнах, торфяниках, а также в высокогорьях. Лишайник благополучно зимует под снегом.

Издавна лишайник применялся в народной медицине как отличное средство борьбы с **ТУБЕРКУЛЕЗОМ** и для быстрого выздоровления и восстановления сил ослабленных больных. Для этого включают мох в рацион питания. Мох хорошо возбуждает аппетит, обладает противомикробным и ранозаживляющим свойством.

При туберкулезе, коклюше, бронхиальной астме, болезнях желудка, поносах и запорах готовят отвар. Четыре столовые ложки сырья заливают 3

«Мы получаем всевозглавлявший исследование. Больше свидетельствование.

## Как сделать «белую смерть» «белой жизнью»

Академик А.Иофе предложил рецепт, позволяющий превратить сахар-врага в сахар-друга.

Возьмите 750 г сахарного песка (лучше превратить его в сахарную пудру), соедините с 200 г меда, растворенного в кипяченой охлажденной воде. Все перемешайте до получения однородной массы и оставьте при комнатной температуре, накрыв крышкой. В течение последующих 8 дней массу перемешивайте деревянной ложкой 3 раза в день.

Под воздействием меда и воды сахароза разлагается на фруктозу и глюкозу. Так в домашних условиях вы получите фруктовый сахар, абсолютно безвредный и необходимый для вас. Им нельзя консервировать фрукты, но его можно употреблять безнаказанно даже больным диабетом



радиации, проведенные в США, Японии и Китае, времени с первых часов насморка.

В.Н.Сергеев.

президент института натуропатии, кандидат медицинских наук.

Для этого расставьте достаточно часто по полу блюда, положите на дно мокрые тряпочки, а на них - любые зерна (пшеницы, редиски, укропа, кабачков и т. п.) лишь бы семена были не лежалые, всхожие.

В тех местах, где проложится больше ловины зерна, вы сможете спокойно спать, работать, смотреть телевизор. Там же, где всхожесть окажется меньше 50 процентов, старайтесь находиться как можно реже. Это геопатогенная зона. Если в ней стоят кровать, рабочий стол или кресло для отдыха, их надо немедленно переставить.

Установлено, что от двух третей до трех четвертей злокачественных опухолей берут свое начало в геопатогенных зонах, а длительное пребывание в них способствует активному развитию онкологических процессов.

Юрий Андреев, народный целитель.

## Рецепты читателей

### Трава пол-пала гастриту напала

Этот рецепт прост, доступен каждому, я испытала его на себе.

У меня был гастрит с пониженной кислотностью, воспаление слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Последнее время беспокоил желудок, сказали - кандидат в язвенники. Страдала более десяти лет, а вылечилась травой пол-пала.

Рецепт: 1 столовую ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Там же остудить, затем процедить, отжать.

Отвар пить теплым за 30-40 минут до еды. Пить через соломинку, чтобы не повредить эмаль зубов.

Во время лечения исключить из питания острое, соленое, алкоголь (включая пиво).

На курс лечения необходимо 50-70 г травы. Используя это количество, нужно сделать перерыв на полгода. При запущенной болезни отвар пить чаще, травы надо 100 г.

Н. Карпова.

## ТУБЕРКУЛЕЗ ? АСТМА ? ПОНОС ? - ПОМОЖЕТ ИСЛАНДСКИЙ МОХ!

стаканами кипятка и кипятят еще 30 минут, охлаждают, процеживают. Отвар выпивают в течение дня до еды.

Близким родственником цетрарии является мох, называемый у нас на юге России **ПОРЕЗНАЯ ТРАВА**, или **ЛАПОЧКИ**. Лапочки растут и в степи, собирают траву весной до начала жары.

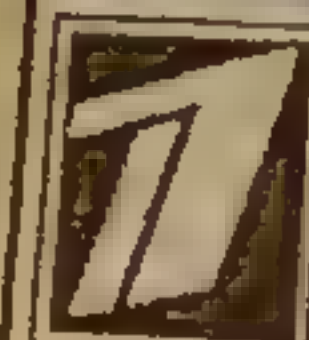
Автор готов поделиться исландским мхом, собранным в горах Кавказа, со всеми нуждающимися. Написать можно по адресу: 400009, Волгоград - 9, д/в, Черкашину Владимиру Борисовичу. Вложить подписанный конверт с вашим обратным адресом.

В. Черкашин православный целитель-травник.



# ТЕЛЕПРОГРАММА

## Понедельник, 14 октября



6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы».  
10.10 Что? Где? Когда?  
11.20 Непутевые заметки.  
11.40 «Твинисы».  
12.00 Новости.  
12.15 «Годзилла». Боевик.  
14.45 Ералаш.  
15.00 Новости.  
15.15 «Фантастическое путешествие». Приключения.  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Шутка за шуткой.  
19.00 Жди меня.  
20.00 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время.  
21.40 «Дронго» (закл. серия).  
22.45 «Время любить».  
23.35 Фабрика звезд.  
0.00 Другое время.  
0.40 На футболе.  
1.10 Русский экстрим.



5.45 Доброе утро, Россия!  
\*5.50, 6.45 Внима-

ние, розыск!  
\*6.15, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.  
8.45 «Такер: человек и его мечта». Худ. фильм.  
11.00 Вести.  
11.25 Цена успеха.  
12.20 В «Городке».  
12.25 Вести недели.  
\*13.30 «Плохие здесь не ходят!». Уральскими маршрутами.  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.20 «Семнадцать мгновений весны». Сериал.  
16.45 Дежурная часть.  
17.00 Вести.  
\*17.20 «Надежда губернии». Новые имена саратовской исполнительской школы.  
\*17.55 Городские подробности.  
\*18.05 Проездом по уездам.  
\*18.20 Вести. Саратов.  
18.50 Сериал «Воровка. Счастье напрокат».  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 «Бригада». Сериал.

22.05 «Линия защиты». Сериал.  
23.20 Вести.  
23.35 Культурная революция.  
0.35 Синемания.  
1.05 Дорожный патруль.



6.00 Сегодня.  
6.05 Утро на НТВ.  
9.00 Растительная жизнь.  
9.35 Вы будете сме-

яться!  
10.00, 12.00 Сегодня.  
10.25 Намедни.  
12.05 «Ландыш серебристый». Комедия.  
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня.  
14.05 Женский взгляд.  
14.40 «Она написала убийство».  
15.35 Принцип «Домино».  
16.55 «Агент национальной безопасности».  
18.05 Внимание, розыск!  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35, 23.40 «Крот».  
20.45 «Дальнобойщики». Сериал.  
22.35 «Улицы разбитых фонарей».  
0.50 Гордон.



Профилактика.

18.00 События.  
18.15 «Галактика». Мультсериал.

18.40 «Звездные врата».  
19.25 Видеоклипы.  
19.35 События. Время местное.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 «Разорванный круг». Детектив.  
22.00 События.  
22.45 Особая папка.  
23.20 Времечко.  
23.50 Петровка, 38.  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Русский век.  
1.05 Мир вокруг нас.  
1.35 Дневник V Евразийского телефорума.



7.00, 17.05 «Мир Бобби».  
7.30, 16.35 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры».  
8.00, 16.05 «Жизнь с Луи».  
8.30, 15.35 «Человек-паук».  
9.00 Мир спорта глазами «Жиллетт».  
9.30, 13.30, 17.30 «24».

9.50 «Болевой прием». Боевик.  
11.45 1/52.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Яго, темная страсть».  
13.50 Черный ящик.  
14.20 «Каменская».  
17.50 Семейные страсти.  
18.55 Семь.  
19.15 Ювента-клуб.  
19.25 Два вопроса.  
19.35 Драйв.  
19.55 «Каменская». Сериал.  
21.05 «Футурама».  
21.30 «24».  
22.00 Русское чудо.  
По окончании — фантастический фильм «Арахнид».  
По окончании — «24».



6.30 Победоносный голос верующего.  
7.00 «Ураганчики».  
7.30 «Мумии возвращаются».  
8.00 «Прощение». Драма.  
10.00 «Испанская актриса для русского министра». Комедия.  
12.00, 17.30, 23.00 «Мэдисон».  
12.30, 18.00 «Амазонка».  
13.30 «Супермозг». Криминальная комедия.  
16.00 «Ребро Адама». Трагикомедия.

19.00 «Игрушка». Комедия.  
21.00 «Конечная остановка». Триллер.  
23.30 «Под маской беркута». Боевик.



6.00 «Лето нашей тайны».  
6.50, 12.15 «Рэдволл».  
7.15, 12.40 «Черепашки Ниндзя».  
7.40 «Маугли».  
8.05 «Истории океанов».  
«Киты-телохранители».  
8.30 «Непридуманные истории».  
9.00 «Место преступления: Франкфурт».  
10.40, 14.45, О, счастливчик!  
11.15 «Первая волна».  
13.00 «Маугли».  
13.30 «Лус-Мария».  
14.30 Наши песни.  
15.30, 19.30, 0.30 Окна.  
16.30 Комедия «Мелочевка».  
18.30 «Веселая семейка Твист».  
19.00 Всегда готовы!  
20.30 Сегоднячко.  
21.30 Фантастический боевик «Тень».  
23.45 Империя страсти.

## Вторник, 15 октября



6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 Жди меня.  
10.10 «Сердца трех».

4-я серия.  
11.20 Фабрика звезд.  
11.35 Дисней-клуб: «Переменка».  
12.00 Новости.  
12.15 Коломбо. «Бабочка в серых тонах».  
14.05 «Время любить».  
15.00 Новости.  
15.15 Док. детектив. «Черный передел. Дело 2002 года».  
15.50 «Дронго».  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Смехопанорама.  
19.00 «Семейные узы» Сериал  
20.00 «Последний герой-2».  
«Черное и белое».  
21.00 Время.  
21.40 «Спецназ». «Сломанная стрела».  
22.40 «Адольф Гитлер. Билет в одну сторону». Фильм 1-й.  
23.30 Фабрика звезд.  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 Р.Дювалл в фильме «Сталкер». Часть 1-я.  
1.25 Мистика «В темноте».



5.45 Доброе утро, Россия!  
\*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 35 Вести. Саратов.

8.45 «Бригада». Сериал.  
9.50 «Линия защиты». Сериал.  
11.00 Вести.  
11.25 Цена успеха.  
12.25 «Комиссар Рекс». Сериал.  
\*13.30 Европа сегодня.  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.20 «Семнадцать мгновений весны». Сериал.  
16.45 Дежурная часть.  
17.00 Вести.  
\*17.20 Для школьников. «Не за тридевять земель».  
\*18.00 Три желания.  
\*18.20 Вести. Саратов.  
18.50 Сериал «Воровка. Счастье напрокат».  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 Сериал «Бригада».  
22.05 «Линия защиты».  
23.20 Вести.  
23.35 «Инстинкт убийства». Остросюжетный фильм.  
1.25 Дорожный патруль.



6.00 Сегодня.  
6.05 Утро на НТВ.  
8.50 «Дальнобойщики».  
10.00, 11.00, 12.00

Сегодня.  
10.25 Национальная безопасность.  
11.05 Кулинарный поединок.  
12.05 «Хроника пикирующего бомбардировщика». Худ. фильм.  
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня.  
14.05 Женский взгляд.  
14.40 «Она написала убийство».  
15.35 Принцип «Домино».  
17.05, 22.35 «Улицы разбитых фонарей».  
18.15 Преступление и наказание.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35, 23.40 «Крот».  
20.45 «Дальнобойщики».  
0.45 Гордон.

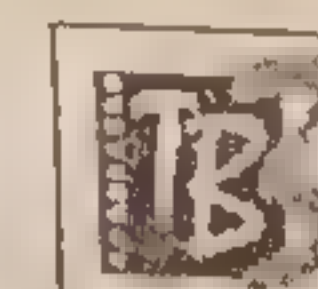


6.00 Настроение.  
7.00 Общественное мнение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 «Загадочная женщина».  
10.00 Эти странные музеи.  
10.30 Мультфильм.  
10.40 Войди в свой дом.

10.45 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Телеканал «Дата».  
12.15 Момент истины.  
13.10 Петровка, 38.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Деррик».  
15.20 Как добиться успеха.  
15.30 Полевая почта.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 Ток-шоу «Без правил».  
17.00 «Времена не выбирают».  
18.00 События.  
18.15 «Галактика». Мультсериал.  
18.40 «Звездные врата». Сериал.  
19.25 Видеоклипы.  
19.35 События. Время местное.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 Лицом к городу.  
21.00 Великая иллюзия.  
22.00 События.  
22.40 Особое мнение.  
22.50 Отдел «Х».  
23.20 Времечко.  
23.50 Петровка, 38.  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Серебряный диск.  
0.45 «Бесконечный мир Герберта Уэллса».  
1.40 Синий троллейбус.  
2.05 Дневник V Евразийского телефорума.



7.00, 17.05 «Мир Бобби».  
7.30, 16.35 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры».  
8.00, 16.05 «Джим Баттон».  
8.30, 15.35 «Человек-паук».  
9.00 «Под углом 23 с половиной». Док. фильм.  
9.30, 13.30, 17.30 «24».  
9.50 «Арахнид». Фантастика.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Яго, темная страсть».  
13.50 Футбольный курьер.  
14.20 «Каменская».  
17.50 Семейные страсти.  
18.55 Семь.  
19.15 Где ты, мама?  
19.35 Соколиная охота.  
19.55 «Каменская-2». Сериал.  
21.05 «Футурама».  
21.30 24.  
22.00 Русское чудо.  
По окончании — «Геркулес в Нью-Йорке». Комедия.  
По окончании — «24».



6.30 Победоносный голос верующего.  
7.00 «Ураганчики».  
7.30 «Мумии возвращаются».  
8.00 «Под маской беркута». Боевик.  
10.00 «Найти и уничтожить». Драма.

12.00, 17.30, 23.00 «Мэдисон».  
12.30, 18.00 «Амазонка».  
13.30 «Прощение». Драма.  
15.30 «Испанская актриса для русского министра». Комедия.  
19.00 «Девять яров». Криминальная комедия.  
21.00 «Мозговая атака». Мистический триллер.  
23.30 «Конечная остановка». Триллер.



6.00 «Лето нашей тайны».  
6.50, 12.15 «Рэдволл».  
7.15, 12.40 «Черепашки Ниндзя».  
7.40, 13.00 «Маугли».  
8.05 Русская усадьба.  
8.30 «Непридуманные истории».  
9.00 «Место преступления: Франкфурт».  
10.40, 14.45 О, счастливчик!  
11.15 «Первая волна».  
13.30 «Лус-Мария».  
14.30 Наши песни.  
15.30, 19.30, 0.30 Окна.  
16.30 Боевик «Тень».  
18.30 «Веселая семейка Твист».  
19.00 Пойми меня.  
20.30 Сегоднячко.  
21.30 Боевик «Ночное зрение».  
23.45 Империя страсти.



19.00 Семейные узы» Сериал  
20.00 Последний герой-2»  
«Черное и белое»  
21.00 Время.  
21.40 «Спецназ». «Сломанная стрела»  
«Адолф Гитлер. Билет в одну сторону». Фильм 1-й.  
23.30 Фабрика звезд.  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 Р. Дювалл в фильме «Сталин». Часть 1-я.  
1.25 Мистика «В темноте».

18.00 Три желания.  
\*18.20 Вести. Саратов.  
18.50 Сериал «Воровка. Счастье напрокат».  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 Сериал «Бригада».  
22.05 «Линия защиты».  
23.20 Вести.  
23.35 «Инстинкт убийства». Остросюжетный фильм.  
1.25 Дорожный патруль.

19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35, 23.40 «Крот».  
20.45 «Дальнобойщики».  
0.45 Гордон.  
6.00 Настроение.  
7.00 Общественное мнение.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 «Загадочная женщина».  
10.00 Эти странные музеи.  
10.30 Мультфильм.  
10.40 Войди в свой дом.

19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 Лицом к городу.  
21.00 Великая иллюзия.  
22.00 События.  
22.40 Особое мнение.  
22.50 Отдел «Х».  
23.20 Времечко.  
23.50 Петровка, 38.  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Серебряный диск.  
0.45 «Бесконечный мир Герберта Уэллса».  
1.40 Синий троллейбус.  
2.05 Дневник V Евразийского телефорума.

21.05 «Футурама».  
21.30 24.  
22.00 Русское чудо.  
По окончании — «Геркулес в Нью-Йорке». Комедия.  
По окончании — «24».  
6.30 Победоносный голос верующего.  
7.00 «Ураганчики».  
7.30 «Мумии возвращаются».  
8.00 «Под маской беркута». Боевик.  
10.00 «Найти и уничтожить». Драма.

8.50 «Непридуманные истории».  
9.00 «Место преступления: Франкфурт»  
10.40, 14.45 О. счастливы!  
11.15 «Первая волна».  
13.30 «Лус-Мария».  
14.30 Наши песни.  
15.30, 19.30, 0.30 Окна.  
16.30 Боевик «Тень».  
18.30 «Веселая семейка Твист».  
19.00 Пойми меня.  
20.30 Сегоднячко.  
21.30 Боевик «Ночное видение».  
23.45 Империя страсти.

## Среда, 16 октября

6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы».  
10.10 «Сердца трех».  
5-я серия.  
11.20 Фабрика звезд.  
11.40 «Твинисы».  
12.00 Новости.  
12.15 Л. Гурченко, В. Стрельчик в детективе «Преступление». Фильм 1-й.  
13.50 Фильм «Сталин». Часть 1-я.  
15.00 Новости.  
15.15 Док. детектив. «Дьявольская колесница. Дело 2000 года».  
15.50 «Спецназ». «Сломанная стрела».  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 «Семейные узы».  
19.00 Футбол. Отборочный матч Чемпионата Европы - 2004. Сборная России - сборная Албании.  
21.00 Время.  
21.40 «Спецназ». «Клинок».  
22.40 «Адолф Гитлер. Билет в одну сторону». Фильм 2-й.  
23.30 Фабрика звезд.

0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Сталин». Часть 2-я.  
1.20 Б. Фонда в романтической комедии «Одиночки».  
5.45 Доброе утро, Россия!  
\*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 8.15 Вести. Саратов.  
\*7.45, 8.35 Саратов TV — нам 45!  
8.45 Сериал «Бригада».  
9.50 «Линия защиты». Сериал.  
11.00 Вести.  
11.25 Цена успеха.  
12.25 «Комиссар Рекс». Сериал.  
\*13.30 Спрос.  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.20 «Семнадцать мгновений весны». Сериал.  
16.45 Дежурная часть.  
17.00 Вести.  
\*17.20 «Александр Сергеевич и другие...» Пушкинские места глазами оператора Льва Михайловского.  
\*17.45 Криминальный Саратов.  
\*17.55 Городские подробнос-

ти.  
\*18.05 Разговор начистоту.  
\*18.20 Вести. Саратов.  
18.50 Сериал «Воровка. Счастье напрокат».  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 Сериал «Бригада».  
22.05 «Линия защиты».  
23.20 Вести.  
23.35 «Гладиатор по найму». Детектив.  
1.20 Дорожный патруль.  
1.30 Горячая десятка.

Профилактика.  
15.40 Принцип «Домино».  
16.00 Сегодня.  
17.05, 22.35 «Улицы разбитых фонарей».  
18.15 Чистосердечное признание.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35, 23.40 «Крот».  
20.45 «Дальнобойщики».  
0.45 Гордон.

6.00 Настроение.  
7.00 События. Время местное.  
8.50 Газетный дождь.

9.05 «Загадочная женщина».  
10.00 Эти странные музеи.  
10.30 Мультфильм.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Телеканал «Дата».  
12.15 Игра в прятки.  
12.30 Песочные часы.  
12.55 Точка опоры.  
13.10 Петровка, 38.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Деррик».  
15.20 Путь к себе.  
15.30 Очевидное - невероятное.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 Ступеньки.  
17.00 «Времена не выбирают».  
18.00 События. Время московское.  
18.15 «Галактика». Мультсериал.  
18.40 «Звездные врата». Сериал.  
19.25 Футбол губернии.  
19.35 События. Время местное.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 «За кулисами».  
21.00 «Охота на людей».  
22.00 События.  
22.40 Слушается дело.  
23.20 Времечко.

23.50 Петровка, 38.  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Серебряный диск.  
0.45 «Бесконечный мир Герберта Уэллса».  
1.40 Синий троллейбус.  
2.05 Дневник V Евразийского телефорума.

7.00, 17.05 «Мир Бобби».  
7.30, 16.35 «Пауэр рейнджеры, или Могу-чие рейнджеры».  
8.00 «Джим Баттон».  
8.30 «Человек-паук».  
9.00 «Под углом 23 с половиной». Док. фильм.  
9.30 «24».  
9.50 «Геркулес в Нью-Йорке». Комедия.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Яго, темная страсть».  
13.30 «24».  
13.50 Очевидец.  
14.20, 19.55 «Каменская-2». Сериал.  
15.35 «Человек-паук».  
16.05 «Джим Баттон».  
17.30 «24».  
17.50 Семейные страсти.  
18.55 Семь.  
19.15 Гость в студии.  
19.35 Юридический вестник.

21.05 «Симпсоны».  
21.30 «24».  
22.00 Русское чудо.  
По окончании — боевик «Падение в хаос».  
По окончании — «24».

Профилактика.  
12.00, 17.30, 23.00 «Мэдисон».  
12.30, 18.00 «Амазонка».  
13.30 «Ипподром». Детектив.  
15.30 «Найти и уничтожить». Драма.  
19.00 «Любовный напиток №9». Романтическая комедия.  
21.00 «По следу маньяка». Триллер.  
23.30 «Девять ярдов». Криминальная комедия.

Профилактика.  
16.30 Боевик «Ночное видение».  
18.30 «Веселая семейка Твист».  
19.00 Пойми меня.  
19.30 Окна.  
20.30 Сегоднячко.  
21.30 Боевик «Небеса в огне».  
23.45 Империя страсти.  
0.30 Окна.

## Четверг, 17 октября

6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы».  
10.10 Мисс Марпл в детективе «Тайна Карибского залива». 1-я серия.  
11.20 Фабрика звезд.  
11.35 Дисней-клуб: «Перемены».  
12.00 Новости.  
12.15 «Преступление». Фильм

13.40 Фильм «Сталин». Часть 2-я.  
15.00 Новости.  
15.15 Док. детектив. «Пляска сатаны. Дело 2000 года».  
15.50 «Спецназ». «Клинок».  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Сами с усами.  
19.00 «Семейные узы».  
20.00 Слабое звено.  
21.00 Время.  
21.40 «Спецназ». «Засада».

22.40 «Мы чье, дурачье?» Концерт Михаила Задорнова  
23.35 Фабрика звезд.  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Сталин». Часть 3-я.  
1.25 «Однажды ты встретишь незнакомку». Детектив.

5.45 Доброе утро, Россия!  
\*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.  
8.45 Сериал «Бригада».  
9.50 «Линия защиты». Сериал.

11.00 Вести.  
11.25 Цена успеха.  
12.25 «Комиссар Рекс».  
\*13.30 «Ничего, кроме джаза...» Марк Айзекс (Австралия).  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.20 «Семнадцать мгновений весны». Сериал.  
16.45 Дежурная часть.  
17.00, 20.00 Вести.  
\*17.20 Из первых уст.  
\*17.50 Знак качества.  
\*18.00 Разговор начистоту.  
\*18.20 Вести. Саратов.

18.50 Сериал «Воровка. Счастье напрокат».  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 Сериал «Бригада».  
22.05 «Линия защиты».  
23.20 Вести.  
23.35 «Танцующая в темноте». Худ. фильм.  
2.20 Дорожный патруль.

6.00 Сегодня.  
6.05 Утро на НТВ.  
8.50, 20.45 «Дальнобойщики».

10.00, 11.00, 12.00 Сегодня.  
10.25 Очная ставка.  
11.05 Квартирный вопрос.  
12.05 «Повторная свадьба». Худ. фильм.  
13.50 Криминал.  
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня.  
14.05 Женский взгляд.  
14.35 «Она написала убийство».  
15.35 Принцип «Домино»  
17.05, 22.35 «Улицы разбитых фонарей».  
18.15 Национальная семейка



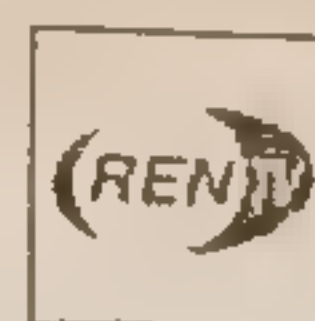
нось.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35, 23.40 «Крот».  
0.50 Гордон.  
1.45 Кома.



6.00 Настроение.  
7.00 События. Время местное.  
7.15 Футбол губернии.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 «Загадочная женщина».  
10.00 Эти странные музеи.  
10.30 Мультфильм.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Телеканал «Дата».  
12.20 Московское чудо.  
13.15 Квадратные метры.

13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Деррик».  
15.20 Экспо-новости.  
15.30 Я - мама.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 Идущие вперед.  
17.00 «Времена не выбирают».  
18.00 События. Время московское.  
18.15 «Галактика». Мультсериал.  
18.40 «Звездные врата». Сериал.  
19.25 Самовар новостей.  
19.35 События. Время местное.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 «За кулисами». 5-я серия.  
21.00 «Охота на людей». 5-я серия.

22.00 События.  
22.40 Материк.  
23.20 Времечко.  
23.50 Петровка, 38.  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Серебряный диск.  
0.45 Церемония закрытия V Евразийского телефорума.  
1.40 Синий троллейбус.



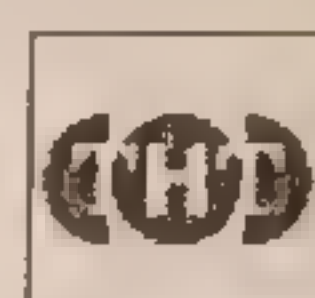
7.00, 17.05 «Мир Бобби».  
7.30, 16.35 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры».  
8.00, 16.05 «Джим Баттон».  
8.30, 15.35 «Человек-паук».  
9.00 «Под углом 23 с половиной». Док. фильм.  
9.30, 13.30, 17.30 «24».

9.50 «Падение в хаос». Боевик.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Яго, темная страсть».  
13.50 Нокаут.  
14.20, 19.55 «Каменская-2».  
17.50 Семейные страсти.  
18.55 Семь.  
19.15 Геометрия красоты.  
19.35 Два вопроса.  
19.45 Говорилки.  
21.05 «Симпсоны».  
21.30 «24».  
22.00 Русское чудо.  
По окончании — боевик «Афганец-2».  
По окончании — «24».



6.30 Победоносный голос верующего.  
7.00 «Ураганчики».

7.30 «Мумии возвращаются».  
8.00 «Ипподром». Детектив.  
10.00 «По следу маньяка». Триллер.  
12.00, 17.30, 23.00 «Мэдисон».  
12.30, 18.00 «Амазонка».  
13.30 «Острые власти». Триллер.  
15.30 «Письма убийцы». Триллер.  
19.00 «Супершпион». Комедия.  
21.00 «Сканирование мозга». Фильм ужасов.  
23.30 «Любовный напиток №9». Романтическая комедия.



9.00 «Место преступления: Франкфурт».  
10.40 О, счастливчик!  
11.15 «Первая волна».

12.15 «Рэдволл».  
12.40 «Черепашки Ниндзя».  
13.00 «Маугли».  
13.30 «Лус-Мария».  
14.30 Наши песни.  
14.45 О, счастливчик!  
15.30 Окна.  
16.30 Боевик «Небеса в огне».  
18.30 «Веселая семейка Твист».  
19.00 Пойми меня.  
19.30 Окна.  
20.30 Сегоднячко.  
21.30 Драма «Время расплаты».  
23.45 Империя страсти.  
0.30 Окна.  
1.25 Сегоднячко.  
2.25 «Лус-Мария».

## Пятница, 18 октября



6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы».  
10.10 «Тайна Карибского залива». 2-я серия.  
11.25 Фабрика звезд.  
11.40 «Твинисы».  
12.00 Новости.  
12.15 «Преступление». Фильм 2-й. Часть 2-я.  
13.40 Фильм «Сталин». Часть 3-я.  
15.00 Новости.  
15.15 Док. детектив. «Батальон смерти. Дело 2002 года».  
15.50 «Спецназ». «Засада».  
17.00 Большая стирка.  
18.00 Вечерние новости.  
18.25 Человек и закон.  
19.00 «Семейные узы».  
19.50 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.40 Фабрика звезд.  
22.45 Боевик «Большой удар».  
0.30 Лучшие кинотрюки года.  
2.05 Детектив «Убийство в лае».



5.45 Доброе утро, Россия!  
\*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 8.15 Вести.

Саратов.  
\*7.45, 8.35 Саратов TV — нам 45!  
8.45 Сериал «Бригада».  
9.50 «Линия защиты». Сериал.  
11.00 Вести.  
11.25 Форт Боярд.  
12.25 «Комиссар Рекс».  
\*13.30 Воробей.  
\*13.40 «Талант всегда зрячий». Поет Наталья Васюкова.  
14.00 Вести.  
14.25 Моя семья.  
15.20 Аншлаг.  
16.15 «Комедийный коктейль». Сериал.  
16.45 Дежурная часть.  
17.00 Вести.  
\*17.20 Мой дом.  
\*17.50 Разговор начистоту.  
\*18.00 Экспромт.  
\*18.20 Вести. Саратов.  
18.50 Комната смеха.  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.50 Л.Лещенко и В.Винокур в концертной программе «30 лет спустя».  
23.55 Ставка.  
0.30 «Считанные секунды». Боевик.

2.15 Дорожный патруль.



6.00 Сегодня.  
6.05 Утро на НТВ.  
8.50 «Дальнобойщики».  
10.00, 11.00, 12.00 Сегодня.  
10.25 Преступление и наказание.  
11.05 Новейшая история.  
12.05 «Земля Санникова». Худ. фильм.  
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня.  
14.05 Женский взгляд.  
14.35 «Она написала убийство».  
15.35 Принцип «Домино».  
17.05 «Улицы разбитых фонарей».  
18.20 Очная ставка.  
19.00, 22.00 Сегодня.  
19.35 Свобода слова.  
21.00 «Отражение». Боевик.  
23.10 Все сразу!  
23.45 «Весь этот джаз». Худ. фильм.



6.00 Настроение.  
7.00 События. Время местное.  
7.15 Самовар новостей.  
8.50 Газетный дождь.  
9.05 «Загадочная женщина».  
10.00 Эти странные музеи.

10.30 Мультфильм.  
10.40 Телемагазин.  
11.00, 14.00 События.  
11.15 Телеканал «Дата».  
12.25 Отдел «Х».  
12.55 Денежный вопрос.  
13.10, 23.50 Петровка, 38.  
13.30 Деловая Москва.  
14.15 «Инспектор Деррик».  
15.30 21-й кабинет.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 «Легенды спорта». Николай Андрианов.  
17.00 «Времена не выбирают».  
18.00 События.  
18.15 «Галактика».  
18.40 «Звездные врата».  
19.25 Видеоклипы.  
19.35 События. Время местное.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 «За кулисами». 6-я серия.  
21.00 «Охота на людей». 6-я серия.  
22.00 События.  
22.40 Наша версия. Под грифом «Секретно».  
23.20 Времечко.  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Открытый проект.



7.00, 17.05 «Мир Бобби».  
7.30, 16.35 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры».

8.00, 16.05 «Джим Баттон».  
8.30, 15.35 «Человек-паук».  
9.00 «Под углом 23 с половиной». Док. фильм.  
9.30, 13.30, 17.30 «24».  
9.50 «Афганец-2». Боевик.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Яго, темная страсть».  
13.50 Военная тайна.  
14.20, 19.55 «Каменская-2». Сериал.  
17.50 Семейные страсти.  
18.55 Семь.  
19.15 Ювента-клуб.  
19.25 Очевидец.  
21.05 «Симпсоны».  
21.30 «24».  
22.00 Русское чудо.  
По окончании — «Электрошок». Фантастика.  
По окончании — Метро.



6.30 Победоносный голос верующего.  
7.00 «Ураганчики».  
7.30 «Мумии возвращаются».  
8.00 «Человек с пистолетом».  
10.00 «Сканирование мозга». Фильм ужасов.  
12.00, 17.30, 23.00 «Мэдисон».  
12.30, 18.00 «Амазонка».  
13.30 «Злоключения Альфреда». Комедия.  
15.30 «Волшебный браслет». Приключения.

19.00 «Баловень удачи». Криминальная комедия.  
21.00 «Письма убийцы». Триллер.  
23.30 «Супершпион». Комедия.  
1.30 Музыка.



6.00 «Лето нашей тайны».  
6.50, 12.15 «Рэдволл».  
7.15, 12.40 «Черепашки Ниндзя».  
7.40, 13.00 «Маугли».  
8.05 С новосельем!  
8.30 «Непридуманные истории».  
9.00 «Место преступления: Франкфурт».  
10.40, 14.45, 3.15 О, счастливчик!  
11.15 «Первая волна».  
13.30, 2.25 «Лус-Мария».  
14.30 Наши песни.  
15.30, 19.30, 0.30 Окна.  
16.30 Драма «Время расплаты».  
18.30 «Веселая семейка Твист».  
19.00 Пойми меня.  
20.30 Сегоднячко.  
21.30 Детектив «По законам обмана».  
23.45 Империя страсти.  
1.25 Сегоднячко.

## Суббота, 19 октября



7.00 Новости.  
10 Мультфильм.  
11.00 «Семейные узы».  
11.40 «Твинисы».  
12.00 Новости.

1.45 «Большой Лебовски». Копах женщины».  
6.20 «Зеленый огонь».



20.50 «Бригада». Сериал.  
22.00 Стань звездой.  
23.00 «Полицейский из Беверли Хиллз-2». Комедия.  
0.05 «Крик-3». Худ. фильм.  
6.55 «Гостья из будущего». 3-я серия.  
8.00 Сегодня.



7.35 «Москва на все времена».  
8.05 Отчего, почему?  
9.00 Универ. Киноафиша.  
9.45 Православная энциклопедия.  
10.10 Серебряный диск.  
10.25 Я - мама.  
11.00 События. Утренний рейс.

9.30 «Принцесса Сиси».  
10.00 «Фукурама».  
10.55 «Охотники». Док. фильм.  
12.00 Маленькая политика.  
12.45 Соколиная охота.  
13.00 «Под углом 23 с половиной». Док. фильм.  
13.30, 15.45, 0.15 «24».  
13.55 «Контрабанда». Детектив.  
16.00 «Такая профессия».

12.30, 18.00 «Убийцы лунного озера».  
13.30 «Баловень удачи». Криминальная комедия.  
15.30 «Спасатель». Боевик.  
17.30 «Истории о призраках».  
19.00 «Проект Пандора».  
21.00 «Шушкетер».  
23.30 «Такая профессия».





7.00 Новости.  
7.10 Мультфильм.  
7.30 Утренняя звезда.  
8.20 Играй, гармонь любимая!  
8.55 Слово пастыря.  
9.10 Здоровье.  
10.00 Новости.  
10.10 Сmaak.  
10.30 Путешествия натуралиста.  
11.00 Смехопанорама.  
11.40 Комедия «Зайчик».  
13.30 Дисней-клуб: «Утиные истории».  
14.00 Новости.  
14.10 «Чтобы помнили...» Владимир Самойлов.  
14.50 Клуб путешественников.  
15.35 «Знатоки». «Без ножа и кастета». Дело № 21. Часть 1.  
16.50 18.20 Е.Петросян, Е.Степаненко, Ф.Киркоров, группа «Любэ» и другие в праздничном концерте.  
18.00 Вечерние новости.  
19.00 Кто хочет стать миллионером?  
20.00 «Последний герой-2».  
21.00 Время.  
21.30 Что? Где? Когда?  
22.50 Ал Пачино в фильме «За-

пах женщины».  
1.45 «Большой Лебовски». Комедия.  
6.20 «Зеленый огонек». Худ. фильм.  
7.40 Студия «Здоровье».  
8.10 «Дракоша и компания». Детский сериал.  
8.35 Золотой ключ.  
9.00 Военная программа.  
9.20 Два рояля.  
10.20 Сам себе режиссер.  
11.20 Сто к одному.  
12.15 Форт Боярд.  
13.10 Клуб сенаторов.  
14.00 Вести.  
14.20 «Возвращение «Святого Луки». Детектив.  
\*16.00 Вести. Саратов.  
\*16.15 Секундомер.  
\*16.30 «Здорово живешь!».  
\*16.50 «Вас приглашает оперетта».  
\*17.15 Призер зонального конкурса «ТЭФИ — регион 2002» интерактивная телеигра «Маркиза».  
18.00 Комната смеха.  
18.50 «Бригада». Сериал.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.



20.50 «Бригада». Сериал.  
22.00 Стань звездой.  
23.00 «Полицейский из Беверли Хиллз-2». Комедия.  
1.05 «Крик-3». Худ. фильм.  
6.55 «Гостья из будущего». 3-я серия.  
8.00 Сегодня.  
8.05 «Кето и Котэ». Комедия.  
9.30 Путешествия натуралиста.  
10.00, 11.00 Сегодня.  
10.05 Фарш-мажор.  
11.05 Квартирный вопрос.  
12.00 Сегодня.  
12.05 «Блеск и нищета Гохрана». Фильм С.Сорокиной.  
13.00 Сегодня.  
13.05 «Дурман любви». Комедия.  
15.00 Сегодня.  
15.05 Своя игра.  
16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.  
16.25 Женский взгляд.  
17.05 Шоу Елены Степаненко.  
18.05 Фактор страха.  
19.30 «Агент национальной безопасности».  
20.40 «Кобра». Боевик.  
22.30 Профессиональный бокс.  
23.45 «Я люблю тебя». Эротика.  
1.35 «Любовница из Москвы». Комедия.



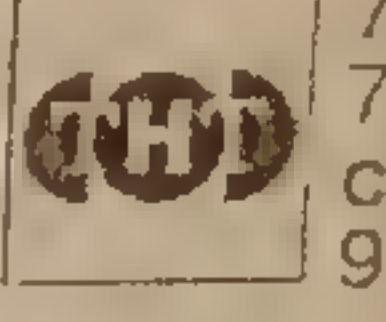
7.35 «Москва на все времена».  
8.05 Отчего, почему?  
9.00 Универ. Киноафиша.  
9.45 Православная энциклопедия.  
10.10 Серебряный диск.  
10.25 Я - мама.  
11.00 События. Утренний рейс.  
11.15 Городское собрание.  
11.50 Фильм-сказка. «На златом крыльце сидели...»  
12.55 Чемпионат России по хоккею. ЦСКА - «Спартак».  
15.35 Очевидное - невероятное.  
16.05 «Жюли Леско».  
18.00 Универ. Киноафиша.  
18.35 Общественное мнение.  
18.15 Великая иллюзия.  
19.05 «Максим Перепелица». Комедия.  
21.00 Постскриптум.  
22.05 «Невольный свидетель». Детектив.  
0.10 События.  
0.25 Хорошо, Быков.  
0.40 Мода non-stop.  
1.10 Церемония вручения премии Станиславского.  
7.15 «Похищенный». Семейное кино.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 «Ферма чудища».  
9.00 «Кот по имени Ик».



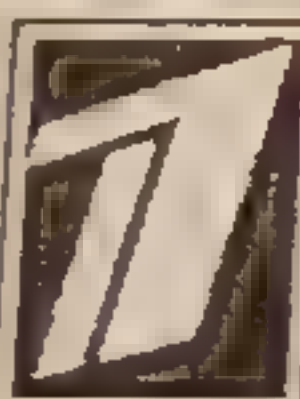
9.30 «Принцесса Сиси».  
10.00 «Футурама».  
10.55 «Охотники». Док. фильм.  
12.00 Маленькая политика.  
12.45 Соколиная охота.  
13.00 «Под углом 23 с половиной». Док. фильм.  
13.30, 15.45, 0.15 «24».  
13.50 «Контрабанда». Детектив.  
16.00 Такая профессия.  
16.30 «У нас все дома».  
17.05 Мультсериал.  
17.30 «Вуншпунш».  
18.00 Семейное кино. «Похищенный».  
19.00 Семья.  
19.05 Найди свою территорию.  
19.30 «24 часа». Сериал.  
20.30 Черный ящик.  
21.05 «Секретные материалы». Триллер.  
0.35 Последний холостяк.  
1.10 Найди свою территорию.  
1.35 Музпрограмма.  
7.00 «Рекс».  
7.30 «Ураганчики».  
8.00 «Мери-Кейт и Эшли — суперагенты».  
8.30 «Капитан Симиам и космические обезьяны».  
9.00 «Эволюция».  
9.30 «Мистер Бамп».  
10.00 «Волшебный браслет». Приключения.



12.30, 18.00 «Убийцы лунного озера».  
13.30 «Баловень удачи». Криминальная комедия.  
15.30 «Спасатель». Боевик.  
17.30 «Истории о привидениях».  
19.00 «Проект «Пандора»». Боевик.  
21.00 «Щупальца». Ужасы.  
23.30 «Человек с пистолетом». Боевик.  
1.30 Музыка.  
7.00 «Первая волна».  
7.50 Детектив «Я следователь».  
9.30 «Непридуманные истории».  
10.00 «Путешествия с Национальным Географическим Обществом».  
11.00 «Час Дискавери».  
12.05 «Веселая семейка Твист».  
12.30 «Первая волна».  
13.30 Пойми меня.  
14.00 Спортивный канал.  
17.30, 3.00 Диагноз: убийство».  
18.30 Всегда готов!».  
19.00 «Боб и Маргарет».  
19.30, 2.30 Игра с Фоменко.  
20.00 Старые «Куклы» о главном.  
20.30 Большая терка.  
21.30 «Семнадцать мгновений весны».  
0.25 Фильм «Голова над водой».



## Воскресенье, 20 октября



7.00 Новости.  
7.10 Мультфильм.  
7.30 Утренняя звезда.  
8.20 Армейский магазин.  
8.45 Дисней-клуб: «Тимон и Пумба».  
9.10 Дог-шоу.  
10.00 Новости.  
10.10 Непутевые заметки.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 Властелин вкуса.  
11.50 КВН-2002. Летний кубок.  
14.00 Новости.  
14.10 Умницы и умники.  
14.35 Большие родители.  
15.05 Приключенческий фильм «Картуш».  
16.50 Живая природа.  
18.00 Времена.  
9.05 Сольный концерт Мак-Галкина.  
20.30 «Братство волка». Триллер.  
23.10 «Собственность дьявола». Боевик.  
1.20 Реальная музыка.

компания».  
8.10 Русское лото.  
9.00 ТВ Бинго шоу.  
\*9.35 «Вести. Саратов. Семь дней». Информационно-аналитическая программа.  
10.15 Утренняя почта.  
10.50 Городок.  
11.20 «Злоключения Альфреда». Комедия.  
13.10 Парламентский час.  
14.00 Вести.  
14.20 Вокруг света.  
15.15 Диалоги о животных.  
16.10 Моя семья.  
17.10 Аншлаг.  
18.05 «Мистер Крутой». Комедийный боевик.  
19.50 В «Городке».  
20.00 Вести недели.  
21.10 Специальный корреспондент.  
21.35 «Телеканал «Россия» собирает друзей». Гала-концерт.  
0.20 «Призрак». Острозащитный фильм.



7.15 «Голубое дерево».  
8.00 Сегодня.  
8.05 «Золушка». Фильм-сказка.

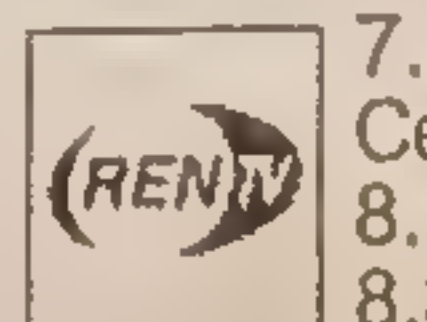
9.20 Без рецепта.  
10.00, 11.00 Сегодня.  
10.05 Фактор страха.  
10.05 Растительная жизнь.  
11.40 Вы будете смеяться!  
12.00, 13.00, 15.00 Сегодня.  
12.05 Профессия — репортер.  
12.25 Служба спасения.  
13.05 «Рокировка в длинную сторону». Детектив.  
14.50 Вкусные истории.  
15.05 Своя игра.  
16.00, 17.00, 18.00 Сегодня.  
16.20, 17.05 Принцип «Домино».  
18.05 «Далекая страна». Худ. фильм.  
21.00 Намедни.  
22.30 «Семь». Триллер.  
1.05 «Звездные врата». Сериал.  
1.55 Журнал Лиги чемпионов.



7.10 «Москва на все времена».  
7.35 Отчего, почему?  
8.30 АБВГДейка.  
9.00 Мультипарад.

9.45 Полевая почта.  
10.15 Наш сад.  
10.35 Лакомый кусочек.  
11.00 Московская неделя.  
11.30 Звезда автострады.  
11.45 «Взрослые дети». Комедия.  
13.00 «Наука дальних стран-

ствий». Дмитрий Хворостовский.  
14.00 События.  
14.15 «Алфавит». Телеигра.  
14.55 21-й кабинет.  
15.25 «Удивительный мир животных».  
15.50 Мультфильм.  
16.15 Репортер.  
16.30 Детектив-шоу.  
17.15 «Чисто английское убийство».  
19.05 Премьера. «Клуб ворчунов».  
20.00 Момент истины.  
21.05 «Один и без оружия». Детектив.  
22.45 События.  
22.55 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-при Австралии.  
0.05 Деликатесы.  
0.40 Серебряный диск.



7.15 «Похищенный». Семейное кино.  
8.15 Семья.  
8.30 «Ферма чудища».  
9.00 «Кот по имени Ик».  
9.30 «Принцесса Сиси».  
10.00 «Симпсоны».  
10.55 «Дикая планета». Док. фильм.  
11.55 «24 часа». Сериал.  
13.00 Военная тайна.

13.30 «24».  
13.50 Лотерея «АвтоВАЗа».  
14.00 «Миллион в брачной корзине». Комедия.  
16.00 Где ты, мама?  
16.30 «Вовочка».  
17.05 «Непобедимый Спайдермен». Мультсериал.  
17.30 «Вуншпунш».  
18.00 «Одиссея». Семейное кино.  
19.00 Соседи.  
19.30 «Миссис Даутфайр». Комедия.  
22.30 «Человек, которого не было». Комедия.  
1.055 «24».  
1.25 «Секретные материалы».  
2.25 Музканал.



6.30 Жизнь в слове.  
7.00 «Рекс».  
7.30 «Ураганчики».  
8.00 «Мери-Кейт и Эшли — суперагенты».  
8.30 «Капитан Симиам и космические обезьяны».  
9.00 «Эволюция».  
9.30 «Мистер Бамп».  
10.00 «Злоключения Альфреда». Комедия.  
12.30, 18.00 «Остров фантазий».  
13.30 «Спасатель». Боевик.  
15.30 «Проект «Пандора»». Бое-

вик.  
17.30 «Истории о привидениях».  
19.00 «Золушка». Сказка.  
21.00 «Лучшие времена». Комедия.  
23.30 «Щупальца». Фильм ужасов.  
1.30 Музыка.



7.00 Мультфильм.  
7.30 Неизвестная Планета.  
7.50 Детектив «Алмазы шаха».  
10.00 «Путешествия с Национальным Географическим Обществом».  
11.00 «Час Дискавери».  
12.05 «Веселая семейка Твист».  
12.30 «Первая волна».  
13.30 Пойми меня.  
14.00 Спортивный канал.  
17.30, 3.45 «Диагноз: убийство».  
18.30 Большая терка.  
19.30 Игра с Фоменко.  
20.00 Старые «Куклы» о главном.  
20.30, 2.55 Титаны растений  
21.30 «Семнадцать мгновений весны».  
0.25 «Смертельная опасность». Триллер.



# Салон «Балаковочка»

Уникальное исследование закончили российские ученые: разработали методы точного определения энергетики человека. А это много дает медицине. И не только ей. Скажем, теперь влюбленная пара может прийти в Санкт-Петербургский институт биологических систем при администрации Президента РФ, где находится единственный в мире прибор — так называемая ГРВ-камера, и специалисты определят, не является ли один из них энергетическим вампиром. В таком случае надо хорошенько подумать, прежде чем подавать заявление в загс.

Легенды и предания о вампирах, упырях, вурдалаках родились не на пустом месте. С седой древности замечено, что при общении с некоторыми людьми человек теряет силы — у него появляется вялость, сонливость, плохое настроение. Сам же виновник такого состояния как бы ощущает прилив оптимизма. Древние дали этому лежащее на поверхности объяснение: монстры подпитываются кровью своих жертв. Разумеется, материалистическая наука с презрительной усмешкой отнесла это в разряд невежественных выдумок. И в тот же разряд отнесла поначалу откровения экстрасенсов о неких энергоинформационных полях, окутывающих каждого человека, воздействуя на которые можно корректировать работу его организма. И лишь недавно науке пришлось признать: да, вампиры существуют, но подпитываются не кровью, а чужой энергией. И встреча с ними реальна и опасна. Теперь это явление изучают физики и медики, присвоив ему научный термин — «патологическое нарушение внешних обменов». Под этим ничего не говорящим непосвященному названием скрываются все те же энергоинформационные поля.

Не только материальная пища входит в «рацион питания» человека, обеспечивая его существование. Он живет в нем же в результате взаимодействия с окружающим миром, в том числе с космосом, обмениваясь огромным количеством информации о процессах, происходящих в нем и получая отсюда

биоэлектрографии: облучая человека электромагнитными волнами, они стимулируют электронные и оптические поля, сопровождающие работу организма, получают на экране уникального прибора их структуру, сумели ее расшифровать и измерить параметры. Иными словами, могут досконально исследовать состояние энергетического поля

человека и видеть, как



оно меняется в зависимости от различных факторов.

Одно из направлений исследований этого коллектива, возглавляемого профессором Константином Коротковым, — изучение групп людей, когда они находятся в рабочей или семейной обстановке, встречаются на праздниках, спектаклях или деловых мероприятиях. Иной раз человек возвращается с праздничного вечера в плохом

## Наука признала: энергетические вампиры существуют!

ведьмы, нападающие на бедные жертвы и высасывающие из них жизненные силы. Как правило, это совершенно нормальные люди, живущие обыкновенной жизнью и не подозревающие о таких своих качествах. Более того, в большинстве случаев они забирают энергетику не у всех окружающих, а лишь у определенных категорий людей, к которым чувствуют самым непонятное

влечение. Своего рода родство душ. И стараются как можно чаще быть рядом с ними. Порой это проявляется в семьях.

Ученые рассказали мне историю одной питерской семьи, в которой муж постоянно болел. То одна напасть на него обрушивалась, то другая. А жена у него, наоборот, очень энергичная, активная женщина. И мужа любила, заботилась о нем, постоянно старалась быть рядом, никуда от себя не отпускала.

Очень ей хорошо было с ним. Ученые замерили поле этих людей, сначала у каждого по отдельности, а потом, когда они были вместе, и совершенно точно установили, что жена как бы отсасывает энергетику своего спутника жизни. И нашли этому физическое объяснение. Здесь происходит взаимодействие энергетических полей, когда поле одного человека накладывается на поле другого и отбирает его энергию. Конечно, величина этих полей мизерная, только особо точными приборами можно ее замерить. И в обычном состоянии

внутренних энергетических процессов самого объекта. И начинается до конца еще не изученное наукой явление: переток энергии от одного объекта к другому. Таким образом, этот взаимный энергетический резонанс, когда одного человека тянет к другому, потому что это полезно для его организма, совершенно естественен, здесь нет никакой мистики. Подтверждением этого служит хотя бы то, что когда семьи, о которой я рассказываю, наконец распалась, мужчина перестал болеть.

Специалисты-медики считают, что энергетический вампиризм — это болезнь. У страдающих ею вследствие каких-то физиологических или психологических нарушений заблокированы информационно-энергетические каналы, по которым они должны получать энергию из окружающей среды, поэтому, чтобы существовать, приходится высасывать ее из окружающих. Однако мой собеседник увидел в этом явлении и другую сторону.

«Я бы не стал употреблять слово «вампиризм», — говорит Константин Георгиевич. — Оно слишком сильное и имеет слишком негативный оттенок. Да и относится к больным людям. А у здоровых — это необходимый обмен энергией. И чтобы доказать, что это не только негативный процесс, приведу простой пример: любой ребенок всегда тянется к родителям. Хочет прижаться к ним, находится в их поле. Потому что ему необходим энергетический обмен для нормального развития. Также этот обмен необходим молодежи, которая собирается на дискотеках или других местах



не только материальная пища входит в «рацион питания» человека, обеспечивая его существование. Он живет в постоянном взаимодействии с окружающей средой, в том числе с космосом, ~~обмениваясь~~ огромным количеством информации о процессах, происходящих в его организме, и получая оттуда энергию. Мы сегодня уже способны «вклиниться» в эту информационно-энергетическую связь, почерпнув оттуда немало интересного и полезного.

Это и осуществили в Институте биологических систем, пользуясь, как называли сами ученые, методом

этого коллектива, возглавляемого профессором Константином Коротковым, — изучение групп людей, когда они находятся в рабочей или семейной обстановке, встречаются на праздниках, спектаклях или деловых мероприятиях. Иной раз человек возвращается с праздничного вечера в плохом настроении, с головной болью, обесиленный, хотя никаких причин к этому вроде бы не было. А просто рядом оказался некто, забравший его энергетику. Таких людей и называют энергетическими вампирами.

Это отнюдь не злобные колдуны или

отсасывает энергетику своего спутника жизни. И нашли этому физическое объяснение. Здесь происходит взаимодействие энергетических полей, когда поле одного человека накладывается на поле другого и отбирает его энергию. Конечно, величина этих полей мизерная, только особо точными приборами можно ее замерить. И в обычном состоянии никак друг на друга влиять они не могут. Но есть в физике и биологии понятие резонанса: когда даже мизерная энергетическая волна совпадает с собственными колебаниями биологического объекта, то ее воздействие многократно усиливается за счет

негативный процесс, приведу простой пример: любой ребенок всегда тянется к родителям. Хочет прижаться к ним, находится в их поле. Потому что ему необходим энергетический обмен для нормального развития. Также этот обмен необходим молодежи, которая собирается на дискотеках или других массовых мероприятиях. Да и не только молодежи: люди в любом возрасте тоже чувствуют потребность собираться вместе, не подозревая, что толкает их к этому та же необходимость обмениваться энергетикой. Потому что это — основа жизни».

Альберт Валентинов.

## Редкие овощи

## Посадите сразу, коли Не едали вы брокколи

Брокколи называют еще спаржевой капустой. По содержанию витаминов и микроэлементов она превосходит всех своих собратьев. В пищу используются как нераспустившиеся соцветия — головка (как у цветной капусты), так и все остальные части растения, кроме корня.

Брокколи — легко усвояемый диетический продукт. Считается целебным растением, обладает антисклеротическими свойствами, ее рекомендуют употреблять для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний и нервных расстройств.

Брокколи менее прихотлива и более скороспелая в сравнении с обычной цветной капустой, удастся на различных почвах.

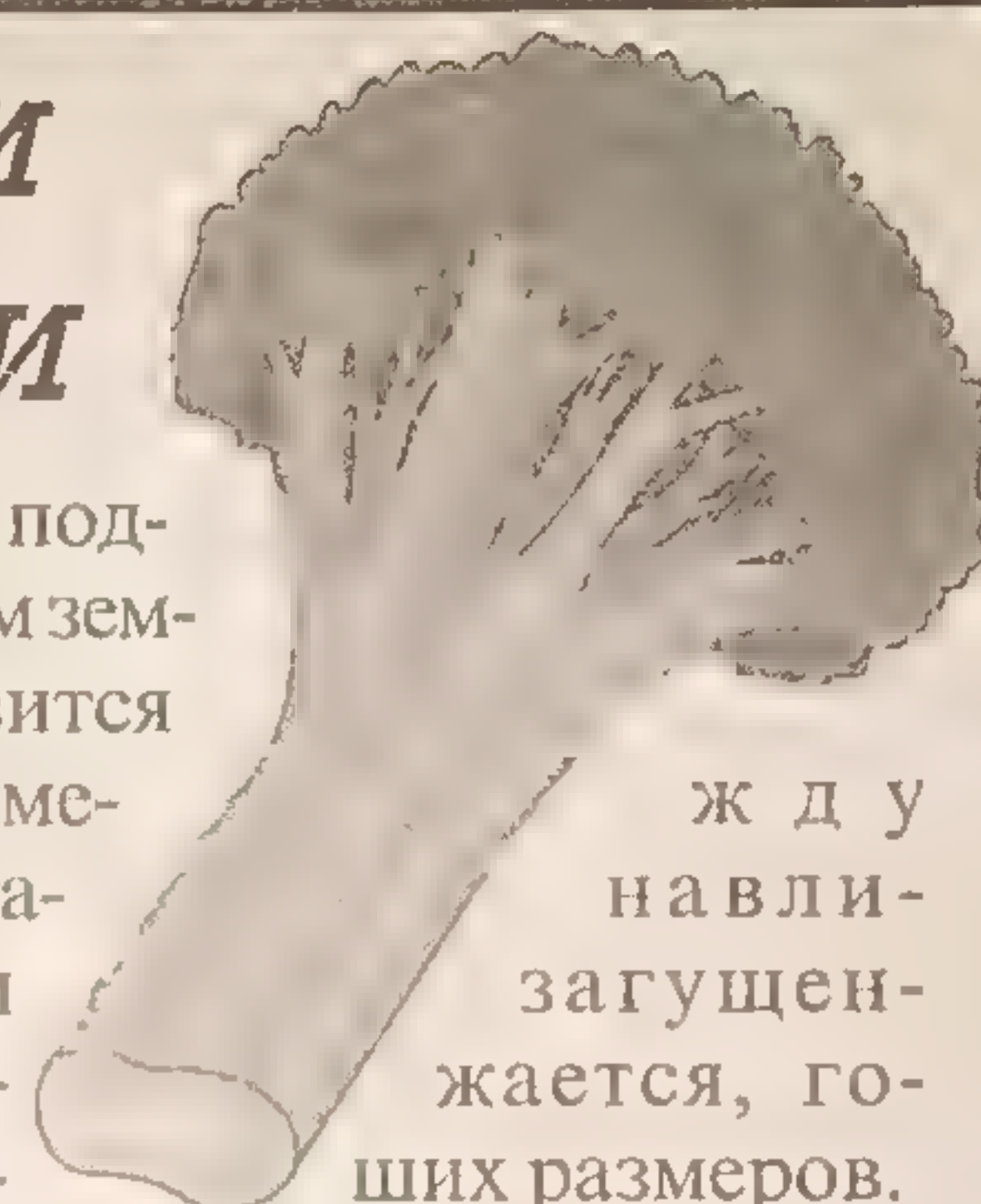
Брокколи — скороспелое растение, поэтому высевать ее можно в несколько сроков за один сезон. При выращивании рассадой семена высевают в ящики с плодородной землей на расстоянии 5 см друг от друга за месяц до высадки в грунт.

Высаживают рассаду на подготовленные грядки с комом земли, когда у растений появится 4-5 листочков. Расстояние между растениями желательно устанавливать не менее 50 см, т.к. при таких посадках урожай снизится, головки формируются мень-

При выборе грядок следует учитывать, что брокколи — светлюбивое растение.

Головки брокколи лучше срезать молодыми, не увлекаясь гигантоманией, при этом ускоряется образование новых головок и общий урожай увеличивается.

Даже в холодильнике их нельзя хранить больше недели, они становятся вялыми. В замороженном виде капуста брокколи хорошо сохраняется, не утрачивая своих пищевых качеств, что позволяет употреблять ее в пищу в течение всего года.



жду  
навли-  
загущен-  
жается, го-  
ших размеров.

## Стань неотразимой!

Советы польской журналистки  
Барбары Гавроньской

Если хочешь быть неотразимой, улыбайся! Крик, злоба уничтожают красоту. В спокойных, доброжелательных отношениях со всеми окружающими — залог твоей неотразимости.

Один день или вечер в неделю полностью посвяти себе. Сходи к парикмахеру или косметичке, в конце концов дома сделай маску для лица и шеи. Культивируй в себе привычку ухаживать за телом с юных лет, тогда ты в любом возрасте будешь очаровательна.

Стиль твоей домашней одежды — это опрятность и удобство. Близкие оценят в этом случае твой прекрасный вид, и отсюда — твое хорошее настроение.

Умей пользоваться макияжем. У нас ни одна женщина не позволит себе выйти из дома без косметики. Но Боже упаси, чтобы она «кричала». Днем макияж легкий, в светлых тонах, иначе ты будешь выглядеть старше своих лет. Придерживайся принципа: не выделяй на лице ярко сразу глаза и губы. Сделай акцент на чем-нибудь одном.

Вовлекай в домашние дела мужа и детей. Вместе сделанная работа сдружит вас, а ты не устанешь,

## Секреты уборки урожая

## Нельзя запаздывать!

Как недозревшая, так и перезревшая продукция хранится плохо. У недозревших картофеля, овощей и плодов низкие товарные качества и пищевая ценность. Томаты, убранные в незрелом состоянии, даже после созревания содержат меньше сухих веществ, чем созревшие на кустах.

У незрелой продукции непрочные покровные ткани, она сильно повреждается при уборке, транспор-

тировке и сортировании, быстро увядает при хранении, сильно поражается болезнями.

\*\*\*

Нельзя запаздывать с уборкой картофеля, так как при этом возможно переохлаждение или подмораживание продукции или снижение ее лежкости. При поздней уборке возрастает повреждаемость продукции. При снижении температуры почвы от 13-15 до 7-8 градусов

число поврежденных клубней увеличивается в 3-4 раза.

\*\*\*

При хранении перезревший картофель рано прорастает, перезревшие корнеплоды и капуста быстро трескаются. У перезревшего чеснока при уборке разрушаются общие чешуи лукович и зубки легко отделяются от донца, что отрицательно сказывается на товарных качествах и сохраняемости продукции. Перезревшие яблоки поражаются физиологическими расстройствами, срок хранения их ограничен.



# Страничка кулинарных секретов

## Вопрос-ответ

### «Красюк» для еды не годится

«Разобьешь яйцо, а на желтке какое-то красно-коричневое пятнышко. Можно ли использовать такие яйца в пищу?»

Вот что на этот счет говорят специалисты.

Яйца, полученные от птицы, неблагополучной по туберкулезу, используют в хлебопекарной промышленности. Их добавляют в тесто, из которого выпекают мелкие штучные изделия. Яйца с небольшим красным пятнышком можно использовать для выпечки.

Яйца, имеющие пороки, подразделяют на пищевые негодные и технический брак.

К пищевым негодным относят яйца со следующими пороками:

«усушка» - воздушная камера меньше обычной;

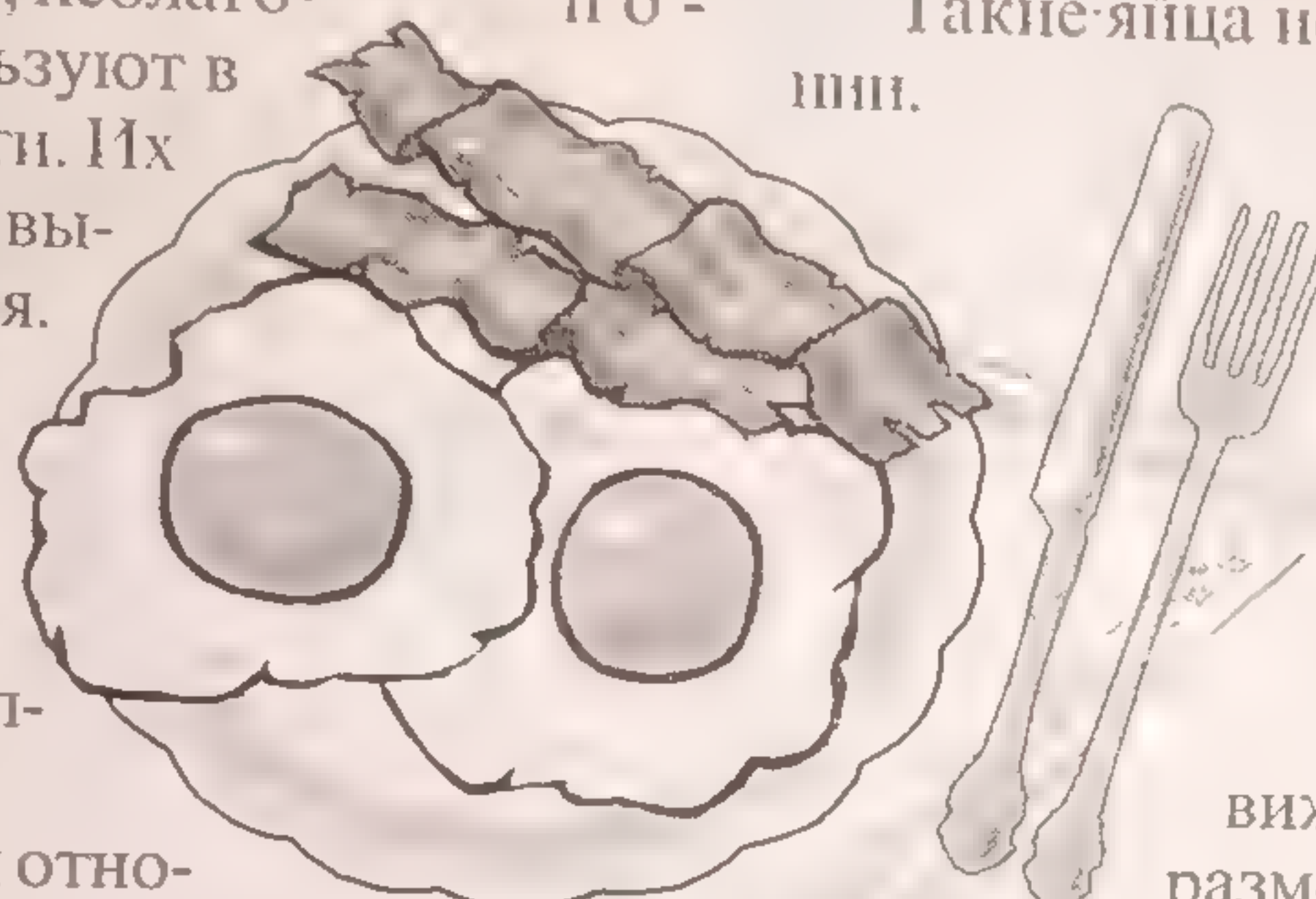
«насечка», «мятый бок» - нарушение целостности скорлупы без признака течи;

«запашистые» - яйца с посторонним, легко улетучивающимся запахом;

«выливка» - частичное смешивание желтка с белком без порочащего запаха;

«присушка» - присыхание к подскорлупным оболочкам желтка.

Такие яйца используются в общественном питании.



К техническому браку относят яйца с такими пороками:

«красюк» - полное смешивание желтка с белком;

«кровоное кольцо» - развитие зародыша, появление кровеносных сосудов;

«большое пятно» - наличие неподвижных пятен под скорлупой, общий размер которых более 1/8 поверхности скорлупы;

«тумак» - яйцо с непрорасклевываемым содержимым.

Технический брак обычно возвращают на завод для технической утилизации либо после обработки используют в корм скоту.

Подготовила И. Петровская.

### Если еще много овощей в закромах



### Кабачки жареные с сыром и лимоном

Кабачки (если молодые, то не очищая) нарезать кружочками толщиной около сантиметра.

Муку смешать по вкусу с солью, красным и черным молотым перцем, натертым на мелкой терке черствым сыром. На лист пергаментной бумаги насыпать тонким слоем подготовленную муку и обвалить в ней подготовленные кабачки.

На сковороде хорошо разогреть растительное масло и обжарить в нем запанированные кабачки на сильном огне до готовности.

Лук нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном или растительном масле до золотистого цвета (лук можно также запанировать в муке).

Небольшие красные помидоры разрезать пополам, посолить, поперчить и также обжарить в масле.

Подавая на стол, горячие кабачки уложить горкой на середину блюда, сверху положить кольца лука, а по краям блюда обжаренные помидоры и ломтики лимона. К кабачкам подать сметану.

Помидоры

## Готовим на зиму

### Салат «Зимний»

Репчатый лук 2 кг, болгарский перец 2 кг, помидоры 4-5 кг, морковь 2 кг, растительное масло (жареное) 300 г.

Лук очистить, нашинковать и обжарить до золотистого цвета с половиной нормы масла. Морковь потереть на крупной терке, обжарить отдельно с оставшимся растительным маслом. Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарский перец нашинковать.

Лук соединить с морковью, добавить томатную массу и болгарский перец, перемешать, посолить по вкусу, добавить зелень петрушки. Варить 2-3 часа. Можно добавить чеснок и горький перец.

### Баклажаны, консервированные с лимонами

На 10 банок емкостью 0,5 л — свежие баклажаны 4 кг, растительное масло 500 г, зелень петрушки 150 г, лимоны 2,5 шт.

Баклажаны подготовить, нарезать кружки толщиной 1,5-2 см. Затем их посыпать солью (из расчета 60 г соли 1 кг баклажанов) и выдержать 10-15 мин для удаления горечи. Затем массу плодов промыть холодной водой и дать воде стечь.



шимся растительным маслом. Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарский перец нашинковать.

Лук соединить с морковью, добавить томатную массу и болгарский перец, перемешать, посолить по вкусу, добавить зелень петрушки. Варить 2-3 часа. Можно добавить чеснок и горький перец.

## Перец в томате

Пропустить через мясорубку 1,5 кг красных помидоров, 2 шт. моркови, добавить 1 ст. ложку соли, 150 г сахара, 1 стакан растительного масла. Проварить 15-20 минут. Добавить 100 г 6-проц. уксуса.

Нарезать половинками 3 кг болгарского красного перца, положить в томатный соус, кипятить 10-12 минут. Затем быстро разложить перец в стерилизованные горячие банки, залить кипящим соусом и закатать. Хорошо укутать банки на 3 часа.

## Помидоры томленые маринованные

У зеленых или бурых томатов обрезать плодоножки, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, укутать на 1-2 часа.

Приготовить маринад: прокипятить 6,5 литров воды, положить 200 г соли, 300 г сахара, влить 500 г 9-процентного уксуса.

Опустить в маринад пропущенные через мясорубку 4 шт. болгарского красного перца, 4 шт. горького красного перца, 2 головки чеснока, 3 шт. моркови. Прокипятить 10-15 минут. Этого маринада хватает на 5-6 трехлитровых банок. Помидоры сложить в стерилизованные горячие банки, залить кипящим маринадом, закатать и укутать.

## Баклажаны «Пикантные»

Баклажаны, болгарский перец, чеснок, уксус, соль, растительное масло.

Баклажаны вымыть и нарезать дольками в длину, обжарить на растительном масле до полуготовности. Перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Чеснок потолочь или мелко нашинковать.

Теперь в глубокое блюдо укладывать слоями: баклажаны, перец, чеснок, слегка посолить, сбрызнуть уксусом, еще раз уложить слои в том же порядке и так далее, чтобы получились два-три «этажа». Последний слой — баклажаны.

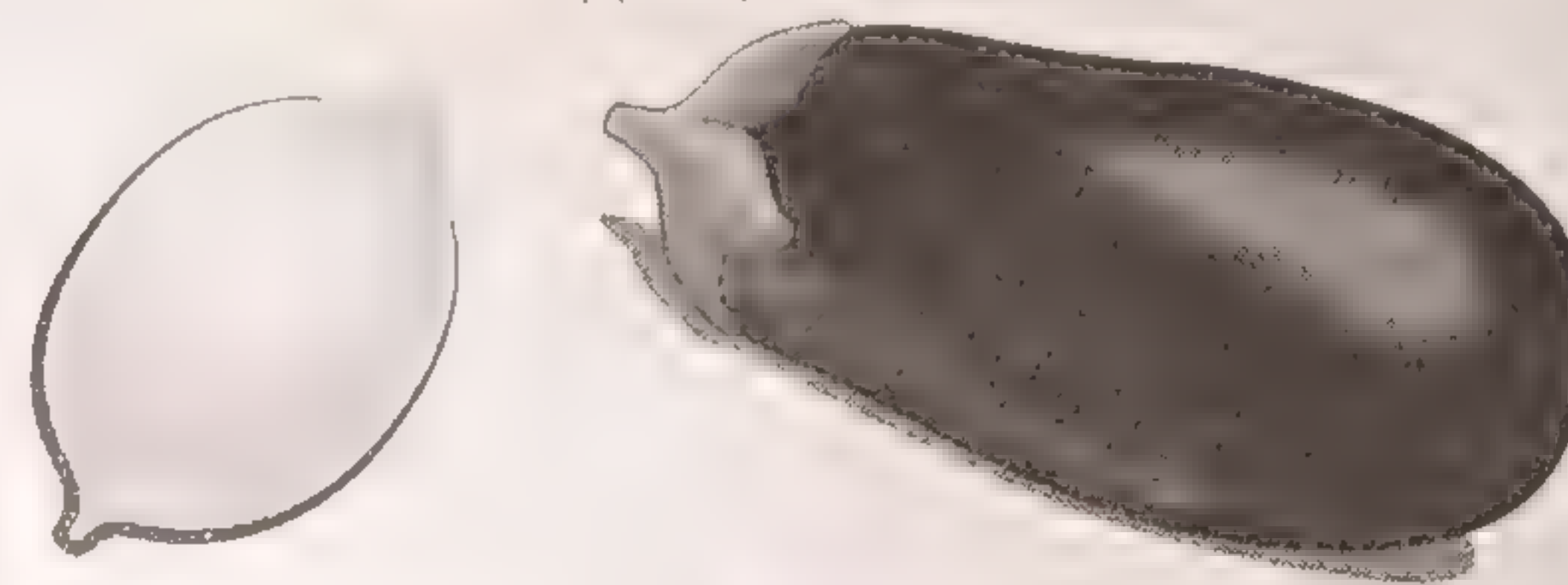
4 кг, растительное масло 500 г, зелень петрушки 150 г, лимоны 2,5 шт.

Баклажаны подготовить, нарезать кружки толщиной 1,5-2 см. Затем их посыпать солью (из расчета 60 г соли 1 кг баклажанов) и выдержать 10-15 мин для удаления горечи. Затем массу плодов промыть холодной водой и дать воде стечь.

Растительное масло прокалить до появления белого дыма и в нем обжарить с двух сторон кружочки баклажанов. Зелень петрушки вымыть и мелко измельчить. Лимоны вымыть и нарезать на тонкие кружочки.

В подогретые банки уложить теплые обжаренные кружочки баклажанов, переслаивая их зеленью петрушки и ломтиками лимонов, сверху залить прокаленным и охлажденным растительным маслом. Уровень растительного масла должен быть на 2 см ниже верха горловины банки.

Банки накрыть крышками и стерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 90 мин., 1 л — 110 мин., затем герметично укупорить, перевернуть вверх дном и в таком состоянии охлаждать.



## Салат «Датский»

Макароны 200 г, огуречный рассол 1/3 чашки, свежий огурец 1 шт., растительное масло 4 столовые ложки, перец, вареное мясо (телятина или говядина) 2-3 ломтика, консервированный зеленый горошек 150 г, красный сладкий перец 1 шт., майонез 4 столовые ложки, горчица 2 столовые ложки.

Макароны сварите так, чтобы они были не слишком мягкими, промойте холодной водой и подожгите, пока вода стечет. Огуречный рассол смешайте с растительным маслом и перцем, полученным соусом залейте макароны.

Мясо нарежьте мелкими кубиками. Зеленый горошек 5 минут потушите под крышкой. Красный перец и огурец нарежьте кубиками. Смешайте все компоненты.

В майонез добавьте горчицу, перемешайте и залейте салат. Тщательно перемешайте и приправьте.

(лук можно также запанировать в муке).

Небольшие красные помидоры разрезать пополам, посолить, поперчить и также обжарить в масле.

Подавая на стол, горячие кабачки уложить горкой на середину блюда, сверху положить кольца лука, а по краям блюда обжаренные помидоры и ломтики лимона. К кабачкам подать сметану.

## Помидоры, фаршированные яйцами

6 шт. помидоров. Для начинки: 3 яйца, 1 ст. ложка зелени укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль.

У небольших твердых помидоров срезать «крышечки», вынуть сердцевину и перевернуть отверстием вниз, чтобы вытек сок.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и замешать в сметану, к которой добавлены соль и укроп. Полые томаты изнутри посыпать солью и начинить яичной массой. Закрыть «крышечкой».

Выложить на блюдо и украсить мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

## Цыпленок с грибами

200 г мяса цыпленка, 200 г маринованных грибов, 200 г макарон, 150 г свежих помидоров, 3 яйца, 250 г майонеза, черный молотый перец, петрушка, соль.

Отваренные филе цыпленка, макароны, а также сельдерей, маринованные грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и яйца, сваренные вкрутую. Все смешать, заправить черным перцем и солью по вкусу. Выложить в салатник, залить майонезом и украсить кружочками свежих помидоров.

## Бобы со свеклой

2 стакана бобов, 2-3 свеклы среднего размера, 2 луковицы, 5-6 ст. ложек растительного масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу, зелень.

Бобы замочить в воде, очистить, положить в кипящую воду и отварить. Затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Отварить свеклу или запечь ее в духовом шкафу. Очистить, нарезать кубиками и залить огуречным (можно капустным) рассолом, дать немного постоять. Слить рассол.

Мелко нашинковать лук, слегка поджарить на растительном масле, выложить на горячие бобы, смешанные со свеклой. Сверху посыпать солью, перцем, добавить лавровый лист и все подогреть. Готовые бобы украсить мелко нарубленной зеленью.



# В МИНУТЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

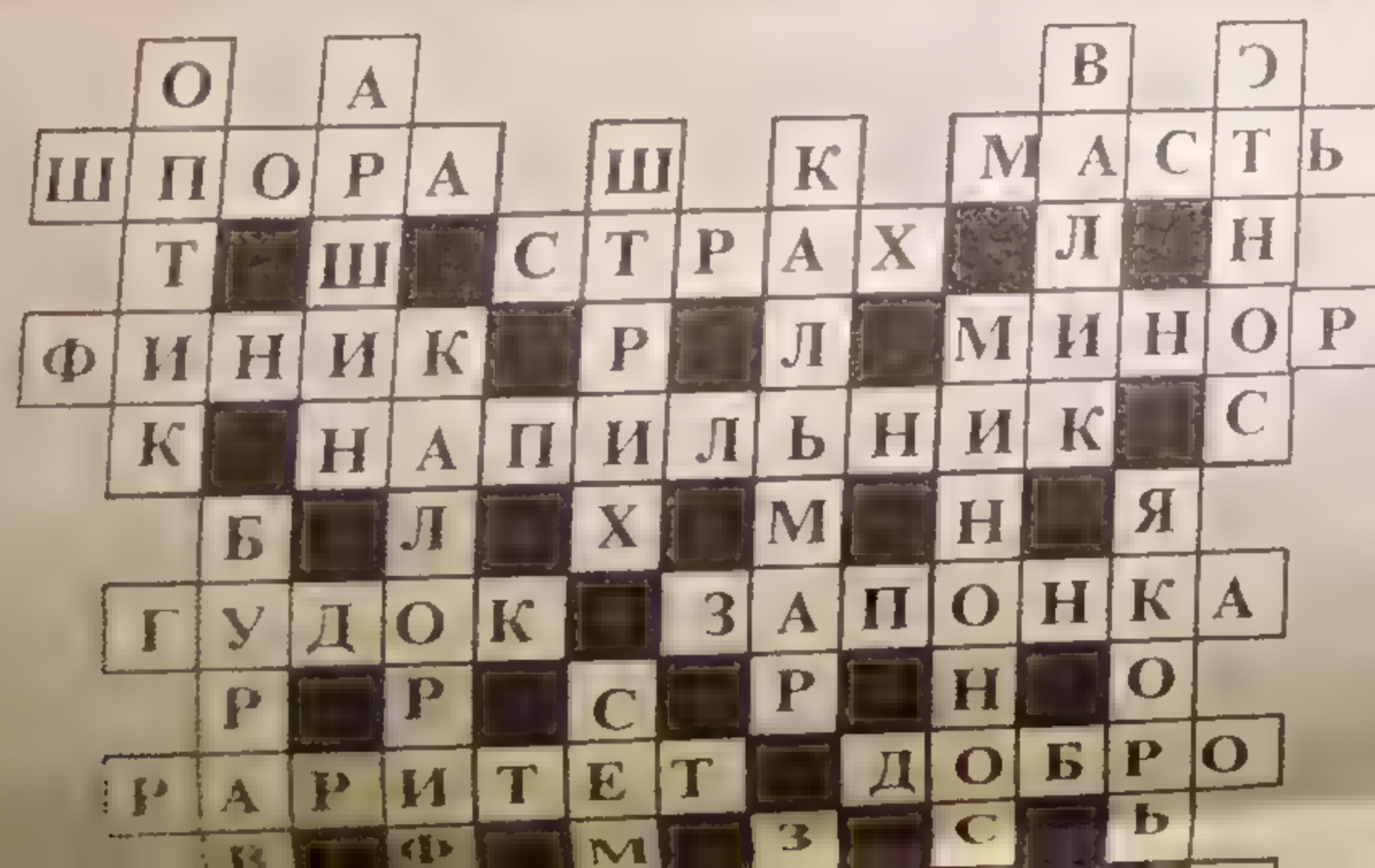
По горизонтали:

7. Духовное звание в христианской церкви. 10. Род попугая. 11. Привилегированный пехотинец в султанской Турции. 12. Близкий приятель, друг. 13. Настольная игра. 14. Союз, объединение. 15. Река, на которой расположен г. Псков. 17. Французский писатель, автор романа «Апри Матисс». 21. Прежде: поздняя трапеза, ужин. 24. Крупная ящерица южных стран. 28. Русский советский писатель, автор романа «Небо и земля». 29. Декабрист, подполковник, узник Акатуйской тюрьмы. 30. Сушеные абрикосы. 31. Остров на юге Дании. 32. Действующее лицо драмы М. Лермонтова «Маскарад». 33. В греческой мифологии: злой пес, охранявший вход в ад. 34. Минерал, тяжелый шпат. 36. Хирургический инструмент, предшественник скальпеля. 37. Цирковой манеж. 38. Затычка, пробка. 41. Низшая степень окисления элемента. 44. Взрывчатое вещество. 48. За рубежом: небольшой ресторан с эстрадой. 49. Суточный пищевой паек. 50. Оперетта П. Кальмана. 51. Пустые пчелиные соты. 52. Территориальная единица в Швейцарии. 53. Черепаха в сказке А. Толстого «Золотой ключик».

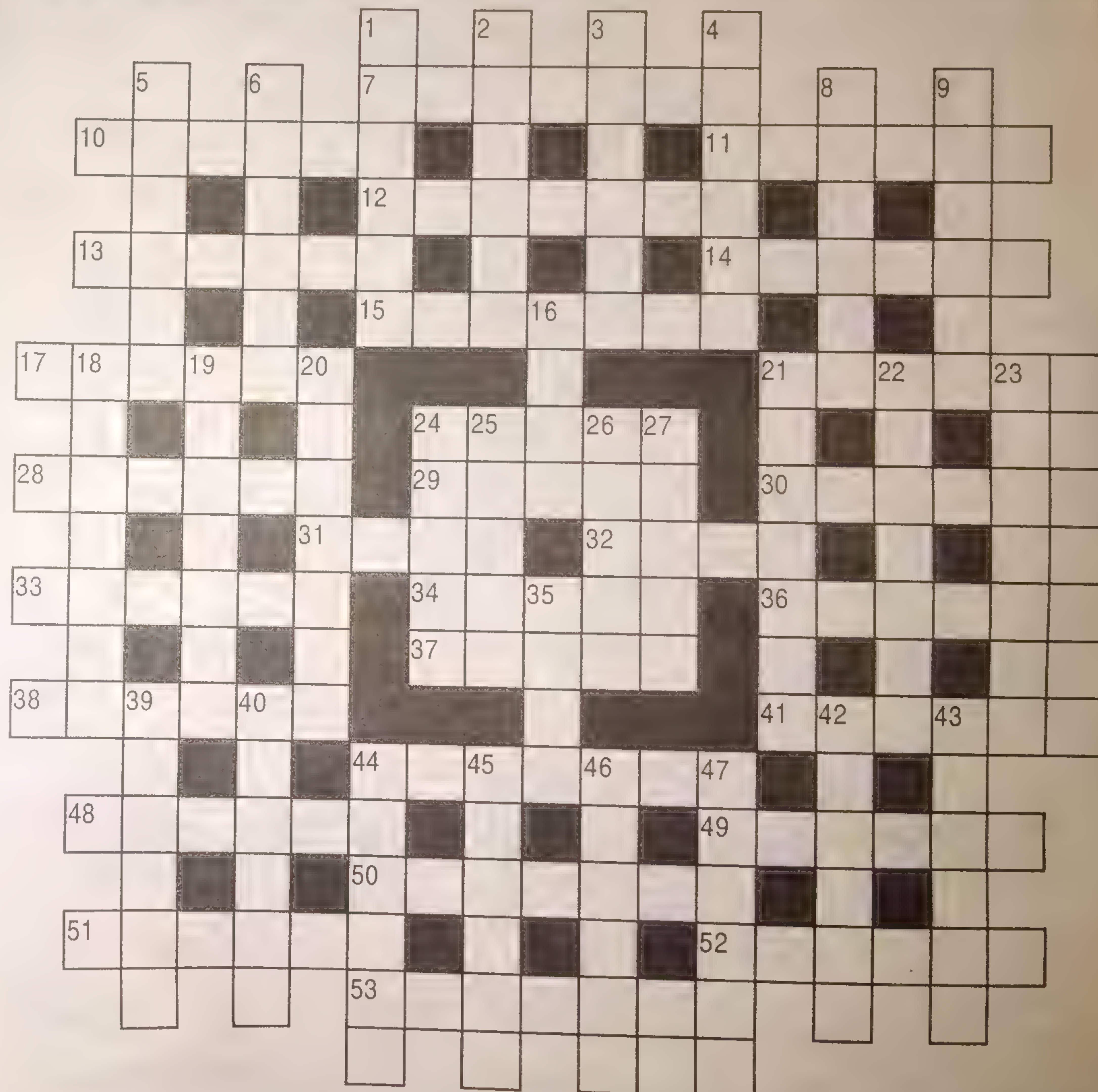
По вертикали:

1. Город в Московской области. 2. Сельдяной кит. 3. Часть туши. 4. Стихотворение Э. По (1831). 5. Буддийский храм. 6. Передвижной цирк. 8. Часть пестика цветка. 9. Скульптура. 16. Мужское имя. 18. Вещество, применяемое для химических анализов. 19. Спортивная командная игра. 20. Провинция на севере Испании. 21. Упражнение, этюд для пения. 22. Рукоятка инструмента. 23. Упадок в развитии, движение назад. 24. В поэзии трубадуров: утренняя песня. 25. В царской армии: военный из частей легкой кавалерии. 26. Один из организаторов борьбы русского народа против польской интервенции начала XVII в. 27. Действующее лицо оперетты Ю. Милютин «Поцелуй Чаниты». 35. Овощ. 39. Русский флотоводец, адмирал, один из создателей Черноморского флота. 40. Ледокол Арктического флота, бывший «Святогор». 42. Особенности выговора, своеобразие в произношении. 43. Разновидность химического элемента. 44. Прения, обсуждение вопроса. 45. Месяц. 46. Суждение, взгляд, точка зрения. 47. Город в Литве.

## ОТВЕТЫ НА АНТИКРОССВОРД № 39



## Кроссворд № 40

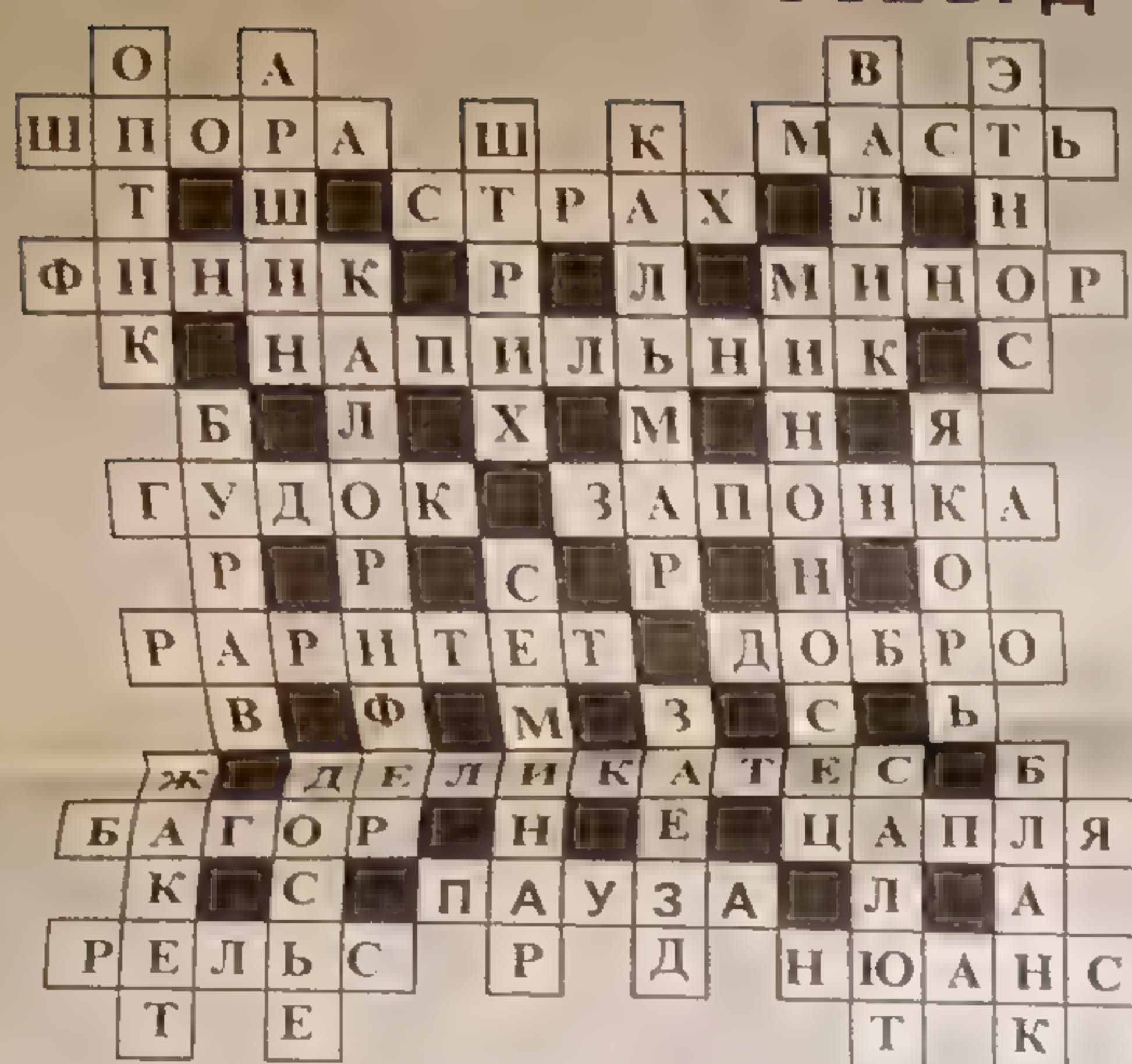


## Кроссворд для детей № 40

По горизонтали:

5. Сидит девица, а коса на улице (загадка). 6. Сто одежек и все без застёжек. 9. Маленький графин. 10. У всех ротик на замок, не сдаётся лишь ... 12. Сорт яблок. 13. Пару спрашивает Гоголь: «Где, скажи, родилась його?» 16. Родина бога грозы.





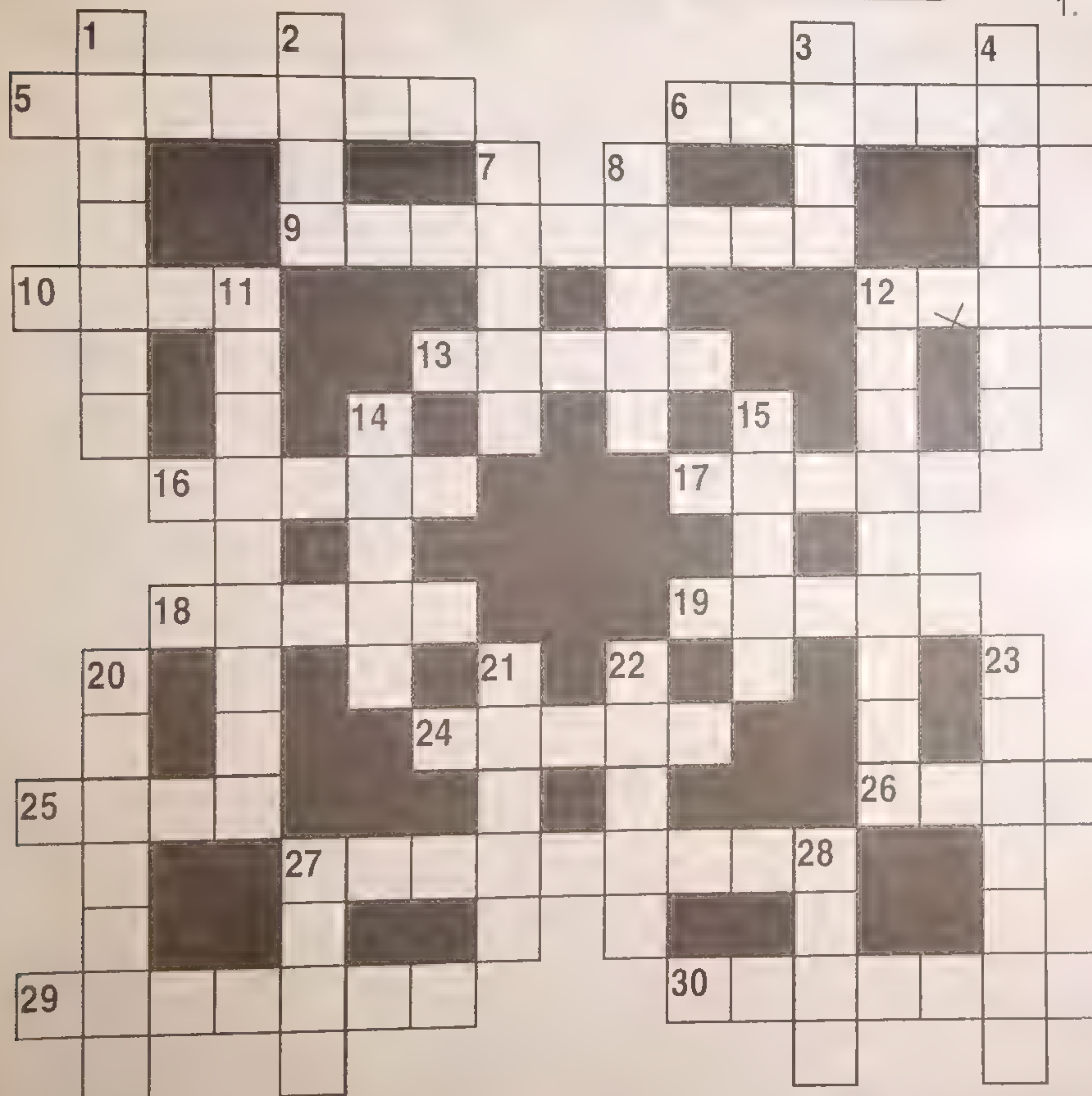
## Кроссворд для детей № 40

### По горизонтали:

5. Сидит девица, а коса на улице (загадка). 6. Сто одежек и все без застёжек. 9. Маленький графин. 10. У всех ротик на замок, не сдается лишь ... 12. Сорт яблок. 13. Папу спрашивает Гога: «Где, скажи, родилась йога»? 16. Родина бело-голубого русско-фарфора. 17. Мчусь из школы со всех ног: бабушка печёт ... 18. Пища. 19. Бодрящий напиток. 24. Зеленый покров земли. 25. Струнный музыкальный инструмент. 26. Праздничное украшение стола. 27. Большое застолье. 29. Летний суп. 30. Сервиз на двенадцать ....

### По вертикали:

1. Томат — «сеньор». 2. Чувство обязательности. 3. Вид сала. 4. Что за город Москва? 7. Столица Греции. 8. Что такое смоква? 11. «Княжеская» ягода. 12. Всеобщее уважение. 14. Большая посуда. 15. Сладкий и тягучий ... 20. Северная ягода. 21. Женское украшение. 22. Такая вкусная селёdochка. 23. Морская рыба. 27. Часть Будапешта. 28. Река в Польше.



## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ДЛЯ ДЕТЕЙ № 39

### По горизонтали:

5. «Морозко». 6. Комитет. 8. Автомотошоу. 10. Вахта. 11. Наина. 12. Сокол. 14. Белка. 15. Ведро. 17. Трава. 20. Олуша. 22. Метро. 23. Александрит. 24. Куранты. 25. «Теремок».

### По вертикали:

1. Молитва. 2. Скатка. 3. Коршун. 4. Великан. 7. Моток. 8. Архитектура. 9. Университет. 12. Старт. 13. Лавка. 16. Колотун. 18. Арбат. 19. Потолок. 21. Алеуты. 22. Муррей.

Зимние игры «Что? Где? Когда?» Ведущий: «Третий раунд. Вопрос от студентки Кати из Зеленограда. Посмотрите на мониторы, у нас есть ее фотография. А для телезрителей напоминаю: по телефону 555-55-51 звонят те, кому понравился вопрос, по телефону 555-55-52 звонят те, кому вопрос не понравился, ну, а по телефону 234-45-68 после 20.00 может позвонить тот, кому понравилась студентка Катя».

\* \* \*

Если ГИБДДешник не желает брать ваших денег, улыбнитесь и передайте привет всем знакомым, которые смотрят телепередачу «Дорожный патруль».

\* \* \*

-Папа, а что тебе сегодня снилось?  
-Эх, сынок, тебе до этого еще спать да спать...

## Анекдоты

Едут в поезде хохол и еврей. У хохла кусок сала, у еврея — кусок хлеба. Сало без хлеба не идет, да и хлеб без сала тоже, а делиться никто не хочет. Вот еврей и говорит хохлу:

— Слушай, давай будем играть в карты?  
— Дак у нас карт нету.  
— А мы будем хлебом и салом играть.  
— А как это?

— Будем резать ломтиками, вместо карт.

На этом договорились.

Хохол отрезает ломтик сала, кладет на стол:

— Сало.

Еврей отрезает ломтик хлеба, кладет на стол:

— Козырный хлеб.

Кладет сало на хлеб и ест. Хохлу тоже хочется, и он решается обмануть еврея, опять отрезает кусок сала:

— Козырное сало.

Еврей:

— Мое...

Сидят два работяги, пьют пиво, разговаривают:

- Ты знаешь, кому я больше всего завидую?

- Кому?

- Да тому врачу из ЦКБ, который клизмы ставит.

- ?

- Ты понимаешь, страдает весь народ, а душу отвести может только он.



# Здесь все интересно!

# ЖАНАКОВА

№ 39 (410), 27 сентября  
2006 г.



НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

## В этом номере:

Домашний адвокат отвечает на вопросы читателей: если жена выгнала из дому... Православная школа. **2**

**3** Целебные растения и рак. Чага, весенняя, молодая, с живого дерева. Чеснок и желто-зеленые пищевые растения.

Телепрограмма на следующую неделю — 8 каналов. **4**

**5** Начало осени — начало нового цветника. Если деревья плохо плодоносят...

**7** Ананас и папайя сжигают прыщи. Летние заготовки. Секреты красивых волос и кожи.

Кроссворды для детей и для взрослых.

## ОБРАЗОВАНИЕ

### Будут ли сокращены летние каникулы?

В последнее время все чаще возникают разговоры о том, что необходимо сократить летние каникулы. Два года назад с такой инициативой выступал губернатор Краснодарского края Александр Ткачев. Мэр Москвы Юрий Лужков также предлагает уменьшить время отдыха школьников до двух с половиной месяцев.

Разговоры о летних каникулах зашли не случайно. Александр Ткачев тем самым попытался проявить заботу о ребятах с Крайнего Севера — мол, им надо дать дополнительную возможность укрепить здоровье на Черном море в сентябре, когда там стоит хорошая погода. Следовательно, учебный год должен заканчиваться не в июне, а в июле.

Юрий Лужков аргументировал свое предложение тем, что, во-первых, за три месяца дети много гуляют и отвыкают учиться. Во-вторых, ни в одной зарубежной стране нет столь продолжительного отдыха.

## ЗА РУЛЕМ

### Новые водительские удостоверения начнут выдавать в 2007 году

Новые водительские удостоверения, которые будут соответствовать международным стандартам, планируется ввести на территории России в 2007 году, заявил начальник Департамента обеспечения безопасности дорожного движения МВД РФ Виктор Кирьянов.

«Обмен будет проходить без ажиотажа, в первую очередь новые документы будут выдаваться новым автовладельцам, затем по утере и в последнюю очередь по обмену имеющихся на руках удостоверений», — сказал он во время посещения учебного центра архангельского ГИБДД.

## БОРЬБА С КОРРУПЦИЕЙ

### Кудрин — за контроль



Ананас и папайя сжигают жиры. Легкие заготовки. Секреты красивых волос и кожи.

8 Кроссворды для детей и для взрослых. Результаты розыгрышей популярных лотерей.

## СОБЫТИЯ

### Эль-Ниньо готовит нам аномальную зиму

В тропической зоне Тихого океана в середине сентября вновь зародился климатический феномен Эль-Ниньо — аномальное повышение температуры воды, оказывающее серьезное воздействие на погодные условия на всей планете. Эль-Ниньо продлится до конца 2007 года.

Не останется в стороне от этих процессов и Россия. Модели изменения климата во время Эль-Ниньо, разработанные лабораторией климатологии МГУ, обещают массу аномальных проявлений, способных обрушиться на Россию уже этой зимой.

Метеорологи всего мира с ужасом и одновременно с интересом ждут наступления нового Эль-Ниньо. Один раз в 4—7 лет огромные массы вод Тихого океана приходят в движение. По каким-то неведомым причинам гигантская площадь океана начинает теплеть на 1—5 градусов Цельсия, вследствие чего происходит глобальная перестройка климатических процессов по всему земному шару. «Атмосфера подогревается, распределение воздушных масс меняет направление, ветры поворачивают вспять, — поясняет заместитель директора Росгидрометцентра России Геннадий Елисеев. — В итоге в тех местах мира, где было тепло и сухо, становится холодно и влажно. И наоборот».

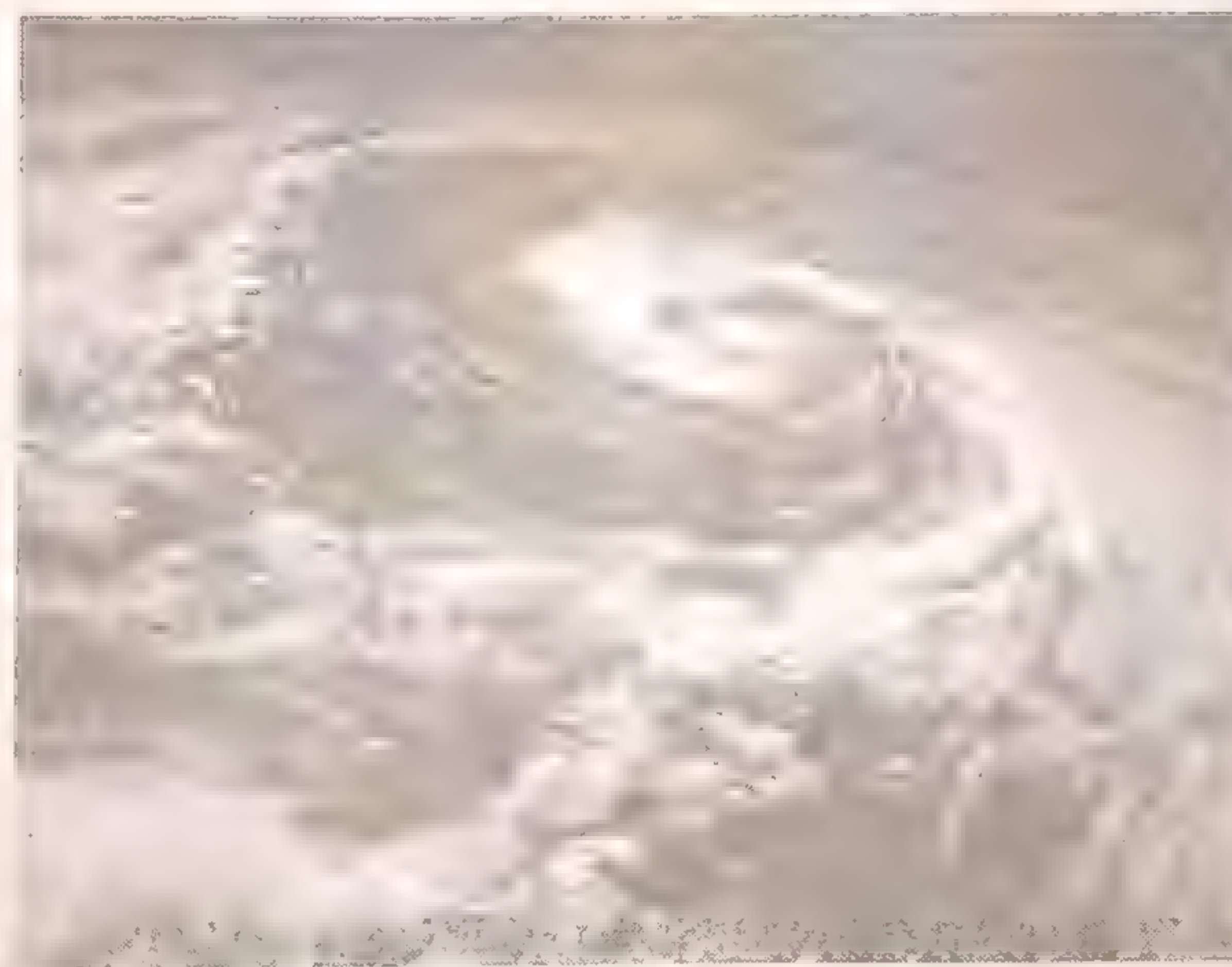
В настоящее время природная аномалия только зарождается и носит ослабленный характер. Но к началу зимы она может усилиться, перестраивая под себя погоду во всем мире.

им надо дать дополнительную возможность укрепить здоровье на Черном море в сентябре, когда там стоит хорошая погода. Следовательно, учебный год должен заканчиваться не в июне, а в июле.

Юрий Лужков аргументировал свое предложение тем, что, во-первых, за три месяца дети много гуляют и отвыкают учиться. Во-вторых, ни в одной зарубежной стране нет столь продолжительного отдыха.

Надо сказать, что президент Владимир Путин идею посчитал реальной. Однако оговорился: такой график может подходить лишь для отдельных регионов. Главу государства поддержал и руководитель Федерального агентства по образованию Григорий Балыхин: «В соответствии с российским законодательством решения о сроках проведения каникул должны принимать сами субъекты Федерации совместно с местными органами власти».

В настоящее время вопрос о сокращении летних каникул в России в Рособразовании не обсуждается. Григорий Балыхин считает, что «тема требует дополнительной тщательной проработки, решать это с бухты-барахты никто не будет».



Достанется от Эль-Ниньо и нашей стране. «Аномальное изменение погоды произойдет и на территории страны, — прогнозируют метеорологи. — В особенности на Дальнем Востоке. Но нечто необычное будет и на европейской территории России. Перемена глобальных воздушных потоков сделает погоду более непредсказуемой. Зима ожидается чрезвычайно аномальной». Какими будут аномалии, пока не известно, но уже ясно, что погода будет формироваться «не по правилам».

«РБК daily»

дную очередь по обмену имеющихся на руках удостоверений», — сказал он во время посещения учебного центра архангельского ГИБДД.

## БОРЬБА С КОРРУПЦИЕЙ

### Кудрин — за контроль подарков чиновникам

Министр финансов РФ А. Кудрин считает необходимым ввести в России систему контроля подарков чиновникам, сообщает ИНТЕРФАКС.

По итогам встречи с экс-премьером, министром-наставником Сингапура Ли Кван Ю А. Кудрин отметил в беседе с журналистами, что такая система действует в Сингапуре. «Нам тоже нужно такую систему ввести», — сказал глава российского Минфина. По его словам, в Сингапуре чиновники могут принимать подарки, но если их стоимость превышает определенную сумму, подарки следует отдать в пользу государства либо реализовать на аукционе, а доход перечислить в бюджет.

А. Кудрин подчеркнул, что Сингапур — это страна, победившая коррупцию. «В России сейчас очень важно преодолеть коррупцию», — добавил он. Для этого, по мнению министра, необходимо ввести строгую систему наказания коррупционеров, а не только повышать зарплату. А. Кудрин заметил в этой связи, что в Сингапуре действует очень строгая система наказания для тех, кто берет взятки.

## ТАРИФЫ

### Проезд по ж/д сезонно подешевел

ОАО РЖД снизило с 21 сентября тариф на проезд в пассажирских поездах дальнего следования, передает Прайм-ТАСС.

На железных дорогах России продолжает действовать график гибкого регулирования тарифов на перевозки пассажиров в дальнем сообщении. С 21 сентября тариф на проезд в плацкартном вагоне снизился на 9 процентов, в купейных вагонах и СВ билеты подешевели на 12 процентов.



## Православная школа

### Мы становимся религиозными, но не теряем ли иногда душевную доброту?

Когда посмотришь вокруг, с болью в сердце видишь: люди становятся все более нетерпимыми, бессострадательными. Причины, породившие это явление, многообразны: экономические неурядицы, роскошь немногих и обнищание большинства, низкий уровень культуры и нравственности, конфликты на межнациональной почве, неуверенность в завтрашнем дне. Из-за пустяков возникают ссоры, на первого встречного обрушиваются обиды и раздражение.

Пастырский опыт показывает: человек, который, не раскрывшись в своих душевных качествах, начал строить здание духовных добродетелей, даже точно следуя святоотеческим предписаниям, воздвигает такую стену гордыни и эгоизма, которую потом крайне трудно разрушить.

Плоды нашего «воздержания» — это зачастую разваливающиеся семьи, более или менее благополучные до «воцерковления» одного из супругов. Плоды нашего «благочестия» — наши ближние, которые, перестав быть нейтральными по отношению к Вере, стали ее врагами.

Не раскрывшись в супружестве, в отцовстве, в материнстве, не научившись быть благодарными детьми, открытыми, верными, любящими людьми, мы ищем духовного, а духовное не дается нам.

Используя наработанные в мирской жизни механизмы достижения поставленных целей, мы достигаем кое-чего в жизни церковной: одни — священного сана, другие — рабочего места в околоцерковных сферах, третьи — привилегированного

положения в ближайшем кругу особо чтимых в народе духовников. Но при этом не решается главный вопрос: ради чего? Желание «стать»; восприятие церковной жизни как поприща для самоутверждения не дают увидеть главного: где же во всем этом место Христу, подвигу, заповеданной Им жертвенной любви к ближнему?

Старец отец Алексей Мечев так говорил об отношениях с ближними: «Будьте теплом и светом для окружающих: старайтесь сперва согреть семью, трудитесь над этим, а потом эти труды вас так завлекут, что для вас уже узок будет круг семьи, и эти теплые лучи со временем будут захватывать все новых и новых людей, и круг, освещаемый вами, будет все увеличиваться».

За внешней церковностью, за церковной терминологией: «простите», «благословите», «искушение» и т.д., за церковной проблематикой (борьба с экуменизмом, масонством, сектантством) люди иногда хотят спрятаться от движения вглубь, от встречи с самим собой, настоящим....

**Нет нам никакой пользы, если, воцерковившись, мы так и не засветимся любовью.**

Если в неверующей семье один человек уверовал, у него есть лишь один способ привести к Вере остальных: если он не будет их чуждаться и противопоставлять «чистого себя» остальным «грешникам». Если он скажет: «Не приду я на вашу пьянку, празднуйте ваш семейный юбилей без меня, у меня пост!» — он навсегда останется в семье одним верующим.

Если он будет при каждом удобном и неудобном случае «проповедовать» — он тоже останется один.

Помните: насилие ради любви убивает любовь. Но если они заметят, что твоя Вера помогает разрешению семейных проблем, если они увидят, что из храма ты возвращаешься светлее, чем пошел туда, если они увидят, что твой мир стал богаче и глубже, чем мир читателей газет — «глотателей пустоты», то к Вере постепенно придут все твои ближние.

Учите детей в первую очередь не тому, как правильно брать благословение у батюшки, а тому, чтобы уступить место старику, подать руку женщине, выходящей из автобуса, и делать все это ради Христа. Перед рассказом о Небесном Отечестве научите детей любить Родину земную. Религиозное воспитание начинается не тогда, когда мать учит читать «Отче наш», а когда отец учит сына поблагодарить мать за выстиранную рубашку и приготовленный обед. Я намеренно не касался духовной глубины, которая проявляется в человеке по мере его воцерковления. Это была попытка подтолкнуть читателя разобраться в душевном устройстве самого себя. И если во время чтения этой статьи вас вдруг попросят о каком-либо одолжении, бросьте чтение, оно подождет. Выполните человеческую просьбу, тем более, что это Сам Господь Иисус Христос через ближнего просит помощи.

Священник Александр Овчаренко

## Бинго Миллион

Официальная тиражная таблица 314 тиража «ТВ БИНГО Миллион»

Тираж проводился 24 сентября 2006 года.

**Линия** — 70, 04, 14, 44, 63, 82, 15, 30, 09, 47, 69, 50, 18, 53, 17 — 500 руб.

**Джек Пот** — 03, 90, 59, 77, 16, 83, 24, 40, 60, 86, 02, 28, 36, 22, 20, 66, 21 — не разыгран.

**Бинго Один** — 56, 54, 01, 78, 25, 87, 34, 57, 73 — 500 000 руб.

**Бинго Два** — 51, 26, 10, 68, 38, 32, 72, 67, 37, 12, 05, 19, 71, 62, 88, 85, 06, 79, 48, 65, 61, 76, 80, 52, 31 — 12 500 руб.

**Бинго Три** — 41, 23, 33, 64, 08, 46, 74, 81 — 50 000 руб.

**Премииальные:**

58, 35 — 2 000 руб.

45 — 1 500 руб.

55 — 1 000 руб.

75 — 750 руб.

42 — 151 руб.

89 — 130 руб.

49 — 97 руб.

87 — 200 руб.

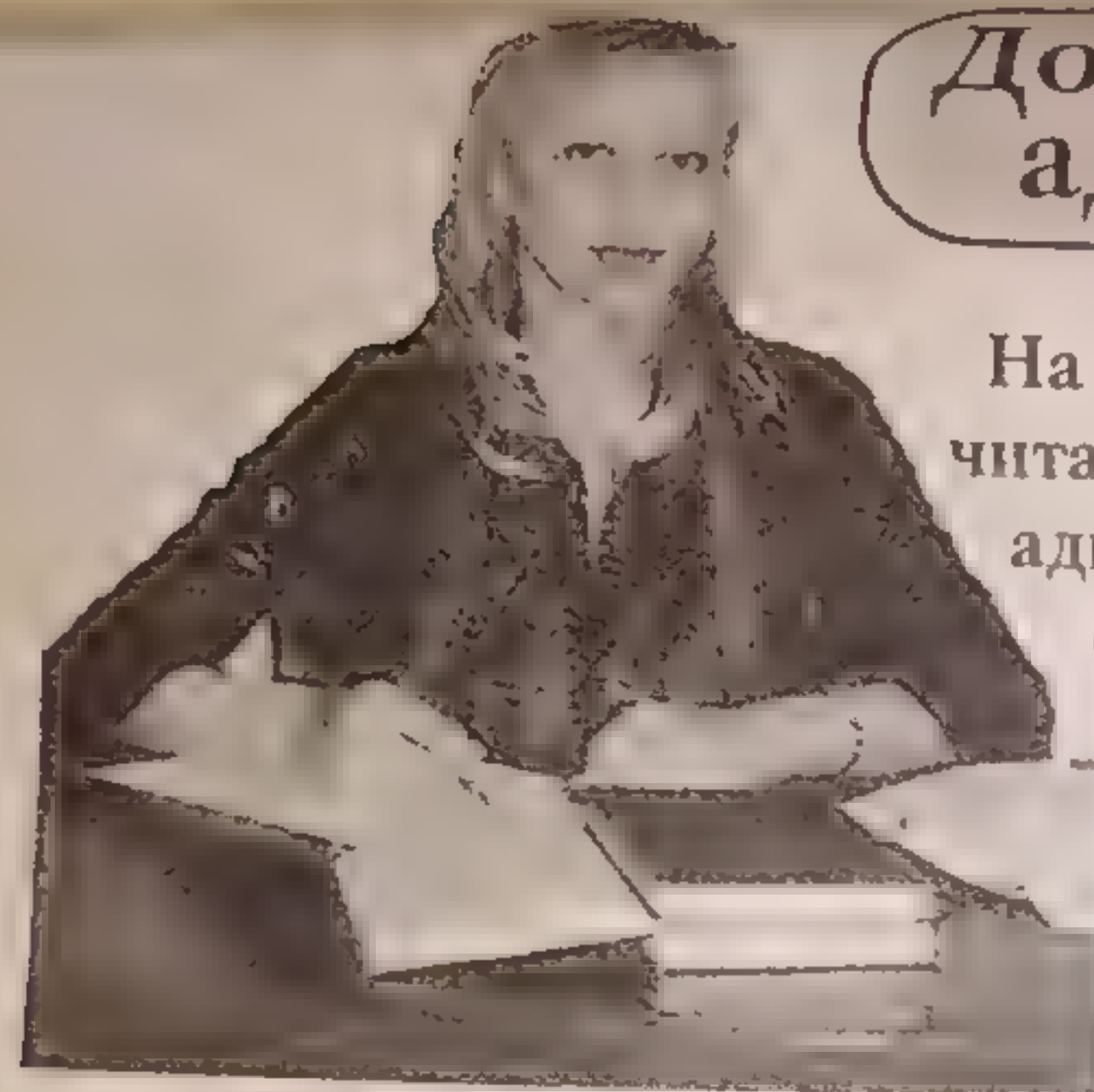
## Если жена выгнала из дому...

### Домашний адвокат

Поскольку правосудие по гражданским делам осуществляется на основе состязательности и равноправия сторон, суд, сохраняя независимость, объективность и беспристрастность, осуществля-



## Если жена выгнала из дому...



### Домашний адвокат

На вопросы наших читателей отвечает адвокат Балаковской городской юридической консультации **ЛИСОВА ВЕРА ЛЕОНИДОВНА**

Уважаемая Вера Леонидовна!

Помогите правильно написать заявление—иск в суд. Моя жена, Полякова Алла, без моего согласия прописала свою мать в моей квартире. Сразу установили свои запоры — замки. Меня, хозяина квартиры, выставили за дверь, и я пока живу у брата. Милиция без решения суда мер не предпринимает. Теперь только решение суда позволит мне законно вернуться на свою жилплощадь.

П. А. Поляков, р/п Мокроус

Уважаемый Поляков П.А.

Если ваши права нарушены и мирным путем в досудебном порядке Вы разрешить ситуацию не можете, Вы имеете право обратиться в суд в порядке, установленном законодательством о гражданском судопроизводстве, за защитой своих нарушенных либо оспариваемых прав, свобод или законных интересов. Суд возбуждает гражданское дело по заявлению лица, обратившегося за защитой своих прав, свобод и законных интересов. В исковом заявлении Вы должны юридически грамотно сформулировать те требования, которые суд может разрешить.

Поскольку правосудие по гражданским делам осуществляется на основе состязательности и равноправия сторон, суд, сохраняя независимость объективности и беспристрастность, осуществляет руководство процессом, разъясняет лицам, участвующим в деле, их права и обязанности, предупреждает о последствиях совершения или не совершения процессуальных действий, оказывает лицам, участвующим в деле, содействие в реализации их прав, создает условия для всестороннего и полного исследования доказательств, установления фактических обстоятельств и правильного применения законодательства при рассмотрении или разрешении гражданских прав.

Вы имеете право вести свои дела в суде лично или через представителей. Если у Вас нет юридического образования, квалифицированную юридическую помощь Вам окажет адвокат, который поможет правильно составить исковое заявление и по Вашему желанию при наличии соглашения между Вами о ведении дела в суде проведет дело, представляя Ваши интересы.

Вашим представителем в суде по гражданскому делу может быть не обязательно адвокат, но и любое гражданское лицо, которому вы доверите представлять Ваши интересы на основании доверенности, выданной нотариусом.

Для того чтобы суд удовлетворил Ваши иски, требования, Вам необходимо доказать те обстоятельства, на которые Вы будете ссылаться как на основание своих требований. Доказательствами по делу в соответствии с действующим законодательством являются полученные в предусмотренном законом порядке сведения о фактах, по которым суд устанавливает наличие или отсутствие обстоятельств, обосновывающих требования и возражения сторон, а также иных обстоятельств, имеющих значение для правильного рассмотрения и разрешения дела.

Бинго два — 31, 26, 10, 68, 38, 32, 72, 67, 37, 12, 05, 19, 71, 62, 88, 85, 06, 79, 48, 65, 61, 76, 80, 52, 31 — 12 500 руб.

Бинго Три — 41, 23, 33, 64, 08, 46, 74, 81 — 50 000 руб.

#### Премияльные:

58, 35 — 2 000 руб.	42 — 151 руб.
45 — 1 500 руб.	89 — 130 руб.
55 — 1 000 руб.	49 — 97 руб.
75 — 750 руб.	07 — 96 руб.
29 — 736 руб.	11 — 59 руб.
84 — 439 руб.	27 — 63 руб.
43 — 184 руб.	

Невыпавшие шары: 13, 39.

## Русское лото

Результаты тиража № 624, состоявшегося 24 сентября 2006 года

1 тур — 20, 50, 55, 35, 7, 68 — 45 000 руб.  
2 тур — 34, 37, 36, 42, 43, 47, 6, 90, 19, 9, 69, 29, 76, 83, 46, 30, 14, 73, 54, 51, 11, 25, 56, 59, 84, 32, 63, 89, 16, 62, 88, 15 — 70 000 руб.

3 тур — 80, 81, 10, 82, 49, 27, 3, 74, 22, 17, 72, 21, 1, 8, 78, 40, 64, 2, 61, 57, 33, 71, 85, 26 — а/м ВАЗ-2110 — 250 000 руб.

4 — 48 — 160 000 руб.	17 — 31 — 100 руб.
5 — 86 — 110 000 руб.	18 — 41 — 80 руб.
6 — 52 — 30 000 руб.	19 — 66 — 79 руб.
7 — 79 — 10 000 руб.	20 — 75 — 78 руб.
8 — 87 — 5 000 руб.	21 — 12 — 75 руб.
9 — 23 — 3 000 руб.	22 — 67 — 74 руб.
10 — 38 — 2 000 руб.	23 — 53 — 72 руб.
11 — 4 — 1 000 руб.	24 — 45 — 68 руб.
12 — 28 — 500 руб.	25 — 13 — 67 руб.
13 — 60 — 300 руб.	26 — 44 — 66 руб.
14 — 24 — 150 руб.	27 — 65 — 65 руб.
15 — 39 — 130 руб.	28 — 18 — 64 руб.
16 — 70 — 115 руб.	

«Кубышка» — по 76 руб.

Невыпавшие числа — 5, 58, 77.

Джек Пот — 3 409 424 руб.

## «Балаковочка»

Учредитель О. Е. Кондрашов

при поддержке АОЗТ «Натюрель»

2000 Цена свободная

Главный редактор Т. Г. Кондрашова  
Ответственный секретарь Н. Бритаева  
Творческая группа: И. Гвоздь, Т. Григорьева, О. Кондрашов.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, г. Москва, регистрационный номер 019252. © «Балаковочка»

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, пл/о 25, а/я 45. E-mail: balakovochka2005@mail.ru  
Газета изготовлена способом офсетной печати в издательстве «Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28.  
Подписано в печать 26.09.06 в 15.00



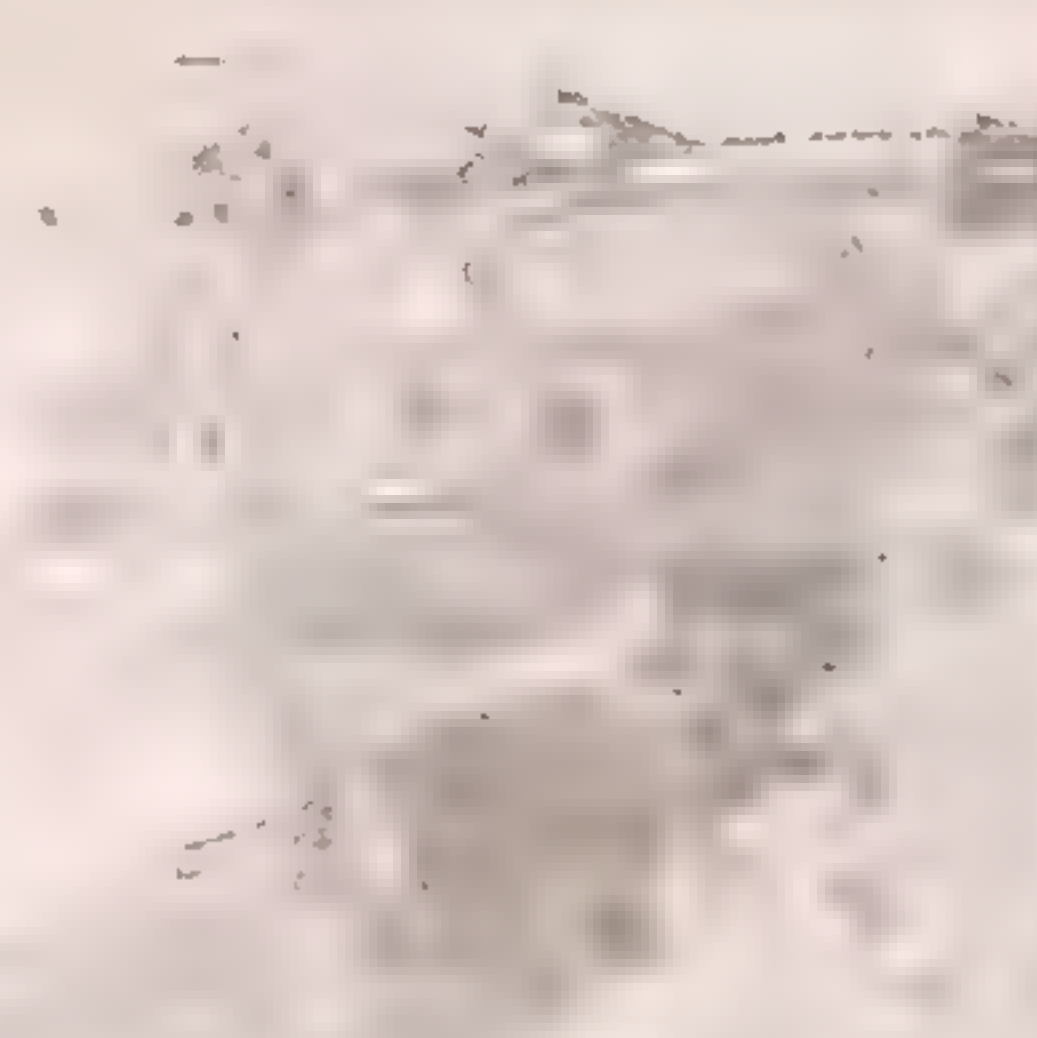
# Медицинская страничка

## Целебные растения и рак

КАКИЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА МОГУТ ПОМОЧЬ, А КАКИЕ НЕТ? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ПРЕЗИДЕНТ АЛТАЙСКОГО КРАЕВОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ФОНДА ПОМОЩИ ОНКОЛОГИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ В БАРНАУЛЕ, ВРАЧ-ОНКОЛОГ СЕРГЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ КОРЕПАНОВ.

Люди нередко обращаются к народным целителям тогда, когда может помочь современная операция. Сколько людей безнадежно потеряли время, принимая внутрь болиголов, накладывая снаружи голубую глину, приклеивая к телу медные полоски. Особенно это касается рака молочной железы, матки — тех заболеваний, где онкология достигла высоких результатов.

Но даже официальная онкология полностью нетрадиционных методов лечения рака не отвергает. Более того, многие врачи-химиотерапевты успешно сочетают лечение лекарствами с травами. Те же лекарственные растения широко используются в восстановительном периоде, например, после операции, в качестве поддерживающей терапии. Из собственного опыта знаю, как больные порой верят в чудодейственную силу народных противораковых рецептов. В своем гинекологическом отделении я даже провел негласный опрос. Оказалось, что каждая третья больная принимала или собиралась принимать народные средства и, прежде всего, ядовитые. Официальная онкология пользуется ядовитыми растениями, но препаратами из них. Подби-



В основном лечатся так называемыми ядовитыми растениями. Чаще всего используют болиголов, вех ядовитый, ферулу, аконит, софору, алоказию. На курс берется одно растение, в редких случаях два одновременно.

Применяются они в виде 40—50-градусной спиртовой настойки. Дозируются каплями. Схемы примерно одинаковые. Разная степень ядовитости учитывается при изготовлении настоек. Например, сухих плодов софоры на 0,5 л спирта берется 50 г; сухих надземных частей ферулы — 30 г; аконита и веха — по 10 г. Сырье перед заливкой мелко измельчается, настаивается 2 недели, процеживается. Свежая надземная верхушечная часть болиголова рыхло помещается в сосуд и заливается спиртом. У алоказии на 0,5 л спирта используется один свежий мелкоизмельченный средних размеров лист. Наибольшее распространение получила схема лечения «горькой» — постепенное повышение дозы с последующим снижением. К примеру, первый сорокадневный курс начинается с одной капли, ежедневно увеличивается на одну каплю. На 20-й день достигает максимума, затем постепенно снижается до одной капли. Повторно может быть по 40 капель.

## ЧАГА весенняя, молодая, с живого дерева

Панацеей от многих онкологических заболеваний считается ГРИБ ЧАГА.

Действительно, чага — самое популярное в народе средство борьбы с раком. Препараты из чаги замедляют и зачастую приостанавливают рост опухоли, препятствуют развитию метастазов.

Куски чаги заливают чистой кипяченой водой ровно настолько, чтобы вода полностью покрыла тело гриба. Оставляют на 4—5 часов, затем измельчают на терке или мясорубке.

Воду, оставшуюся после замачивания, подогревают до 50 °С и заливают ею измельченный гриб из расчета на 1 стакан чаги 5 стаканов воды, настаивают двое суток и процеживают через сложенную в несколько слоев марлю. Полученную густую жидкость разбавляют кипяченой водой до первоначального объема и принимают не менее трех стаканов в сутки небольшими порциями.

Пьют настой чаги при самых разных новообразованиях. Если же опухоль находится в малом тазу — рак прямой кишки, матки — необходимо дополнительно делать клизмы с чагой. Процедуру нужно выполнять каждый день на ночь курсами по 3—5 месяцев, с перерывами 7—10 дней.

Лечебный эффект чаги зависит от времени сбора сырья. Лучшая



чага та, которая собрана весной, с началом сокодвижения, причем только с живого дерева. Каким бы большим и привлекательным ни был гриб, его не стоит брать с нижней части березы, особенно у старых деревьев. Береза должна быть не моложе 20 лет, но и не старше 50. Когда березовый лист станет размером с копеечку, сбор чаги следует прекратить.

В аптеках можно встретить уже готовый препарат из чаги — бифунгин, который используется как болеутоляющее и тонизирующее средство при хронических гастритах, дискинезии желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка, а также при различных злокачественных новообразованиях.

ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ



верят в чудодейственную силу народных противораковых рецептов. В своем гинекологическом отделении я даже провел негласный опрос. Оказалось, что каждая третья больная принимала или собиралась принимать народные средства и, прежде всего, ядовитые. Официальная онкология пользуется ядовитыми растениями, вернее, препаратами из них. Подбирали растения, непосредственно угнетающие рост опухоли. Из них выделяли основное действующее начало, стандартизировали. Так собственно и возникла химиотерапия. Из безвременника осеннего появился препарат колхицин, из барвинка розового — винкристин.

Вынужден признать, что фитотерапия не всесильна. Излечение от трав наступает почти так же редко, как и описанное в разное время разными учеными самоизлечение от рака. Но с такой же уверенностью могу сказать, что прием трав при запущенных формах заболевания, когда ни лекарства, ни операция помочь не в силах, безусловно оправдан. Много, очень много случаев, когда больные вместо отведенных месяцев жили и живут годы. Опухоль не исчезает, но как бы застывает в своем развитии.

на 0,5 л спирта используется один свежий мелкоизмельченный средних размеров лист. Наибольшее распространение получила схема лечения «горкой» — постепенное повышение дозы с последующим снижением. К примеру, первый сорокадневный курс начинается с одной капли, ежедневно увеличивается на одну каплю. На 20-й день достигает максимума, затем постепенно снижается до одной капли. Повторные курсы могут быть до 40 капель. Капли разводятся в теплой кипяченой воде до 20 капель на полстакана воды, более 20 капель — на стакан. Разведение предохраняет пищеварительный тракт от раздражения. Ядовитые травы требуют осторожности. Общие признаки их передозировки — тошнота, отвращение к лекарству, обильное слюноотделение, не характерные ранее боли в животе. При правильном капельном применении эти проявления редки, выражены слабо. Достаточно 2—3 дня перерыва с последующим снижением дозы.

Растительные средства иногда приостанавливают развитие опухоли, и прежде обреченные больные продолжают жить.

Подготовил В. Щербаков

Домашняя аптека

### Острый и хронический ПРОСТАТИТ

Для предупреждения простатита (и аденомы простаты) мужчинам старше 45 лет следует ежедневно употреблять:

- \* до 15 г цветочной пыльцы;
- \* 25 г измельченной коричневой кожуры плодов каштана конского залить 250 г спирта и настаивать в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедить. Пить по 25-30 капель 3 раза в день;
- \* регулярно употреблять тыквенные семечки утром, незадолго до завтрака, и в течение дня;

\* при остром простатите 30 г цветков груши обыкновенной залить 1 л кипящей воды, настаивать, укутав, 10 мин. Пить по 5 стаканов в день;

\* взять в равных долях по весу листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого. 4 столовые ложки измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5—7 мин, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.

разных новообразований. Если же опухоль находится в малом тазу — рак прямой кишки, матки — необходимо дополнительно делать клизмы с чагой. Процедуру нужно выполнять каждый день на ночь курсами по 3—5 месяцев, с перерывами 7—10 дней.

Лечебный эффект чаги зависит от времени сбора сырья. Лучшая

готовый препарат из чаги — бифунгин, который используется как болеутоляющее и тонизирующее средство при хронических гастритах, дискинезии желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка, а также при различных злокачественных новообразованиях.

## ЧЕСНОК И «ЖЕЛТО-ЗЕЛЕННЫЕ»

В последние годы во многих странах мира особое внимание уделяют растениям с условным названием «желто-зеленые». В Противораковом центре Японии профессор Такэси Хираяма изучал зависимость между их потреблением и риском онкологических заболеваний. Результаты впечатляют. Даже при наихудшем образе жизни — систематическом курении, употреблении алкоголя, несбалансированном питании — включение в ежедневное меню желто-зеленых растений вдвое снижает риск возникновения рака. Для надежной профилактики необходимо ежедневно съедать как минимум 100 г подобной пищи. Что это за растения? Перечислю их неполный список. Это морковь, тыква, облепиха, цитрусовые, петрушка, укроп, лук, чеснок. Сюда же можно отнести помидоры и сладкий перец. Всех их объединяет высокое содержание веществ под названием «каротиноиды». Они устойчивы при хранении, но разрушаются при нагревании выше 60 °С.

Самым богатым этими полезными веществами считается облепиховое масло. В одной чайной ложке содержится суточная профилактическая доза бета-каротина. Отдельно хочу сказать о чесноке. При частом употреблении этого растения риск развития многих раковых заболеваний заметно снижается.

Научные исследования доказали, что чеснок может нейтрализовать химические соединения — стимуляторы развития рака. К примеру, известно, что люди, потребляющие большое его количество, на 20—30% реже страдают раком желудка, толстого кишечника, легкого.

Чеснок облегчает проведение химиотерапии, не снижая ее эффективности. Это прежде всего относится к такому противоопухолевому препарату, как циклофосфан, часто назначаемому при раке молочной железы.

Следует помнить, что кулинарная обработка снижает противораковую активность чеснока. Лечебный эффект полностью исчезает даже после 45-секундного обжаривания в СВЧ-печи. Однако активность чеснока сохранится, если перед тепловой обработкой он был нарезан, а после этого полежал на воздухе не менее 10 минут.

Один миллионер, получив от онкологов смертельный приговор, продал предприятие и отправился путешествовать. В горах подходы к небольшой избушке завалило снежной лавиной. Помощь пришла месяца через два. Питался попавший в беду человек только луком и чесноком, мешок с которыми оказался в избушке. Опухоль исчезла бесследно. Трудно сказать, что повлияло — чеснок, голод, стресс? Во всяком случае, такой достоверный факт в истории имеется.



**Понедельник,  
2 октября****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.30, 3.00 Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 «Сестры по крови».  
10.20 Малахов + ...  
11.10 «Остаться в живых».  
12.20 Лолита. Без комплексов.  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Криминальная Россия.  
16.00 «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Жди меня.  
19.10 «Пять минут до метро».  
20.00 «Сестры по крови».  
21.00 Время.  
21.30 «Остаться в живых».  
22.20 Д/ф «Покорение Москвы».  
23.50 Теория невероятности.  
0.40 Гении и злодеи.  
1.10 Д/ф «Охота на хакера».  
1.40 Х/ф «Соло».  
3.05 Х/ф «Поезд Джоу Ю».

**РОССИЯ**

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.

8.45 Д/ф «Смертельный роман. Александр Фадеев».  
9.45 Х/ф «Девочка из города».  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 17.20 Вести-Саратов.  
11.50 Комната смеха.  
12.50 Частная жизнь.  
13.45, 19.40 Дежурная часть.  
14.40 Х/ф «Три полуграции».  
17.40 «Обреченная статья звездой».  
18.40 «Волчица».  
20.00 Вести.  
\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 «Тайны следствия».  
23.15 «Дежурный по стране». М. Жванецкий.  
\*0.15 Вести +.  
0.35 Честный детектив.  
1.00 Синемания.

**НТВ**

6.00 Сегодня утром.  
9.00 Следствие вели...  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.20, 15.30, 18.30, 21.50, 5.40 ЧП.  
10.55 Кулинарный поединок.  
11.55 Квартирный вопрос.  
13.30 Х/ф «Афера».  
16.25 Т/с «Опера».

19.45 Т/с «Автономка».  
20.50 «Ментовские войны-2».  
22.45 Х/ф «В поисках приключений».  
0.40 Школа злословия.  
1.35 Концерт А.Новикова, посвященный 110-летию С.Есенина.  
3.00 Х/ф «Водная страна».  
4.30 Т/с «Медицинское расследование».  
5.15 «Морская полиция».

**ТВЦ**

6.00 Настроение.  
7.00 Философия ремонта.  
8.30 «Городской романс».  
9.25, 13.00, 17.25, 22.45, 0.35 «Битва за Москву».  
9.30 «Государственная граница».  
11.00 «Мифы о России».  
11.30, 14.30, 17.30, 0.20 Петровка, 38.  
11.45, 14.45, 20.45, 23.50 События.  
12.00 Постскриптум.  
13.05 Момент истины.  
13.55 Деловая Москва.  
15.00, 19.00 События. Время местное.  
15.10 Сафари.  
15.30 Д/ф «Александра Коллонтай».  
16.15 «Крымский гамбит». Спецрепортаж.  
16.30 Новое «Времечко».  
17.45 «Страсти по-итальянски».

19.20 «Энергия жизни». Реалити-шоу.  
19.50 Д/ф «Служебный брак».  
21.15 «Городской романс».  
22.15 В центре внимания.  
22.50 «Звездочет».  
0.40 «Одно дело на двоих».  
1.40 Х/ф «Сегодня ты умрешь».  
3.10 «Комиссар Наварро».  
4.45 «По закону».  
5.35 М/с «Изгнанник».

**РЕН**

6.00 Музканал.  
6.30 «Детеныши джунглей».  
6.55 «Гаргульи».  
7.20 «Дейгандр».  
8.45, 17.00, 21.00 «Солдаты-9».  
9.30, 12.30 «24». Новости.  
10.00 Час суда. Дела семейные.  
11.00 Час суда.  
12.00 НСТ.  
13.00, 18.00 Званный ужин.  
14.00, 23.00, 0.15 «Друзья».  
15.00 «Гриффины».  
15.30 Ради смеха.  
16.00, 20.00 «Трое сверху».  
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».  
19.00 «Симпсоны».  
19.40, 0.00 НСТ.  
22.00 Личные истории.  
23.30 «24». Новости.  
0.45 Мозголомы.  
1.35 Лучшие клипы мира.

**ТВЗ**

4.30 Релакс.  
5.30, 7.00 Мультфильмы.  
6.00 Победоносный голос.  
6.30, 8.00, 13.00 Про Кино.  
8.30, 13.30 «Комната смеха».  
9.00 Х/ф «Держись до конца».  
11.00 Т/с «Вечное лето».  
14.00 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и Доктора Ватсона».  
15.45 Х/ф «Благочестивая куртизанка».  
18.00 Х/ф «Лучшие из лучших».  
20.00 Киномания.  
21.00 Х/ф «Злые улицы».  
23.00, 3.00 Т/с «Числа».  
0.00 Т/с «Семья Сопрано».  
1.00 Х/ф «Похититель костюм».

**ТНТ**

7.05 Глобальные новости.  
7.10 Неделя области.  
7.40 Новости универмагов.  
8.05, 12.00 «Никелодеон».  
8.30, 1.20 Наши песни.  
9.00 «Замуж за миллионера».  
10.00 Школа ремонта.  
11.00, 18.00 «Счастливы вместе».  
13.30, 19.00 Такси.  
14.05 Деньги на проводе.  
15.00 Х/ф «Мои самые счастливые звезды».  
17.00, 21.00, 0.20 Дом-2.

19.30, 0.50 Телеобъектив.  
20.00 Няня спешит на помощь.  
22.00 Х/ф «Шанхайский полдень».  
1.35 Ночные игры.

**ТТВ**

6.55, 14.00 «Смешарики».  
7.00 «Приключения Вуди и его друзей».  
7.30, 21.00 «Моя прекрасная няня».  
8.00, 17.01 «Петя Великолепный».  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 20.00 «Кадетство».  
10.30 Х/ф «Парень из пугала».  
12.05 Мультфильм.  
12.30 «Талисман любви».  
13.30 День на ТТВ.  
14.05 «Путешествие к центру Земли».  
14.30 «Ксибер-9».  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком. Новости. Сей Час.  
15.01 «Волшебницы».  
15.30 «Том и Джерри».  
16.01 «Секретные агенты».  
16.30 «100 подвигов Эдди Макдауда».  
18.00 «Не родись красивой».  
19.00, 23.30 «Кто в доме хозяин?»  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.30 Х/ф «Вне конкурса».  
0.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 Детали.

**Вторник, 3 октября****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.30, 3.00 Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 «Сестры по крови».  
10.20 Малахов + ...  
11.10 «Остаться в живых».  
12.20 Лолита. Без комплексов.  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Вне закона.  
16.00 «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Пусть говорят.  
19.00 «Пять минут до метро».  
20.00 «Сестры по крови».  
21.00 Время.  
21.30 «Остаться в живых».  
22.20 Д/ф «Игры на костях».  
23.50 Искатели. «Охота на Чкалова».  
0.30 Ударная сила.  
1.20 Х/ф «Призраки Марса».  
3.20 Д/ф «Затерянный в Гвадалканале».

**РОССИЯ**

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15 Вести-Саратов.

8.45 Д/ф «Бобби Фишер. Против всех».  
9.45, 13.45, 16.40, 19.40 Дежурная часть.  
10.00, 11.50 «Тайны следствия».  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 17.20 Вести-Саратов.  
12.50 Частная жизнь.  
14.40 Суд идет.  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
17.40 «Обреченная статья звездой».  
18.40 «Волчица».  
20.00 Вести.  
\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 «Тайны следствия».  
23.15 Д/ф «Рузвельт. Война с олигархами».  
\*0.15 Вести +.  
0.35 Х/ф «Джонни-мнемоник».  
2.25 Кинескоп.

**НТВ**

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
10.20 Чистосердечное признание.  
11.00 Т/с «Все включено».  
11.55 Две правды.  
13.00 Сегодня.  
13.25, 19.45 «Автономка».

14.25, 20.50 Т/с «Ментовские войны-2».  
15.30, 18.30, 21.50, 5.40 ЧП  
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».  
22.45 Х/ф «Кобра».  
0.35 Top Gear.  
1.05 Х/ф «Божественные тайны сестричек Я-Я».  
3.05 Д/ф «Секретные архивы КГБ».  
3.45 Кома: это правда.  
4.10 Т/с «Медицинское расследование».  
4.55 «Морская полиция».

**ТВЦ**

6.00 Настроение  
7.00 Персональный счет.  
8.30 «Городской романс».  
9.25, 13.45, 16.20, 17.25, 22.50, 0.40 «Битва за Москву».  
9.30 «Государственная граница».  
11.00 «Мифы о России».  
11.30, 14.30, 17.30, 0.25 Петровка, 38.  
11.45, 14.45, 20.45, 23.55 События.  
12.00 «Золотая теща».  
12.35, 3.05 «Одно дело на двоих».  
13.50 Деловая Москва.  
15.00, 19.00 События. Время местное.  
15.15 Рыболов.  
15.30, 22.55 «Звездочет».  
16.30 Новое «Времечко».  
17.45 «Страсти по-итальянски».

18.45, 19.25 Здоровье без лекарств.  
19.35 Стандарт качества.  
19.50 Лицом к городу.  
21.15 «Городской романс».  
22.15 В центре внимания.  
0.45 Х/ф «Антикиллер».  
4.05 «Комиссар Наварро».  
5.35 М/с «Изгнанник».

**РЕН**

6.00 Музканал.  
6.30 «Детеныши джунглей».  
6.55 «Гаргульи».  
7.20 «Дейгандр».  
8.25, 17.00, 21.00 Т/с «Солдаты. Наизнанку».  
9.30, 12.30 «24». Новости.  
10.00 Час суда. Дела семейные.  
11.00 Час суда.  
12.00 НСТ.  
13.00, 18.00 Званный ужин.  
14.00, 23.00, 0.15 Т/с «Друзья».  
15.00 «Гриффины».  
15.30 Ради смеха.  
16.00, 20.00 «Трое сверху».  
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».  
19.00 «Симпсоны».  
19.30, 0.00 НСТ.  
22.00 Невероятное космическое надувательство.  
23.30 «24». Новости.  
0.45 «Формула-1».  
3.20 Т/с «МЭШ».  
4.10 Военная тайна.  
4.35 Жить вкусно.

**ТВЗ**

4.00 Т/с «Семья Сопрано».  
5.00 Релакс.  
6.00 Победоносный голос.  
6.30, 8.00, 13.00 Про Кино.  
7.00 Мультфильмы.  
8.30 Т/с «Комната сме».  
11.00 Т/с «Вечное лето».  
13.30 Медицинское обозрение с Ю.Белянчиковой.  
14.00 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и Доктора Ватсона. 20 век начинается».  
15.45 Х/ф «Белый олендр».  
18.00 Х/ф «Лучшие из лучших».  
20.00 Киномания.  
21.00 Х/ф «Билли Батгейт».  
23.00, 3.00 Т/с «Числа».  
0.00 Т/с «Семья Сопрано».  
1.00 Х/ф «Посредник смерти».  
1.30 Х/ф «В круге тьмы».

**ТНТ**

6.45, 8.30 Телеобъектив.  
7.05 Глобальные новости.  
7.10 Саратов: инструкция по применению.  
7.35, 12.00 «Никелодеон».  
8.45, 0.50 Наши песни.  
9.00 «Замуж за миллионера».  
10.00 Запретная зона.  
11.00, 18.00 «Счастливы вместе».  
13.30, 19.00 Такси.

14.05 Деньги на проводе.  
15.00 Х/ф «Шанхайский полдень».  
17.00, 21.00, 23.50 Дом-2.  
19.30, 0.20 Телеобъектив.  
20.00 Голые стены.  
22.00 Х/ф «Полицейская история».  
1.10 Ночные игры.

**ТТВ**

7.00 Х/ф «Остин Пауэрс. Шпион, который меня соблазнил».  
8.30, 9.30 Х/ф «Любовь к деньгам».  
9.00 Утро на ТТВ.  
10.30 Х/ф «Поезд Джоу Ю».  
12.00 Х/ф «Секретный код».  
13.30 День на ТТВ.  
14.05 «Путешествие к центру Земли».  
14.30 «Ксибер-9».  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком. Новости. Сей Час.  
15.01 «Волшебницы».  
15.30 «Том и Джерри».  
16.01 «Секретные агенты».  
16.30 «100 подвигов Эдди Макдауда».  
18.00 «Не родись красивой».  
19.00, 23.30 «Кто в доме хозяин?»  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.30 Х/ф «Удачное наследство».  
0.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 Детали.



21.30 «Остаться в живых».  
22.20 Д/ф «Игры на ко-  
«Охота на  
«Алова».  
0.30 Ударная сила.  
1.20 Х/ф «Призраки Мар-  
са».  
3.20 Д/ф «Затерянный  
флот Гвадалканала».  
**РОССИЯ**  
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,  
7.45, 8.15 Вести-Саратов.

0.35 Х/ф «Джонни-мнемо-  
ник».  
6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
22.00 Сегодня.  
10.20 Чистосердечное при-  
знание.  
11.00 Т/с «Все включено».  
11.55 Две правды.  
13.00 Сегодня.  
13.25, 19.45 «Автономка».

11.30, 14.30, 17.30, 0.25  
Петровка, 38.  
11.45, 14.45, 20.45, 23.55  
События.  
12.00 «Золотая теща».  
12.35, 3.05 «Одно дело на  
двоих».  
13.50 Деловая Москва.  
15.00, 19.00 События. Вре-  
мя местное.  
15.15 Рыболов.  
15.30, 22.55 «Звездочет».  
16.30 Новое «Времечко».  
17.45 «Страсти по-итальянски».

15.00 «Гриффины».  
15.30 Ради смеха.  
16.00, 20.00 «Трое сверху».  
16.30, 20.30 Т/с «Братья  
по-разному».  
19.00 «Симпсоны».  
19.30, 0.00 НСТ.  
22.00 Невероятное косми-  
ческое надувательство.  
23.30 «24». Новости.  
0.45 «Формула-1».  
3.20 Т/с «МЭШ».  
4.10 Военная тайна.  
4.35 Жить вкусно.

1.30 Х/ф «В круге тьмы».  
**ТНТ**  
6.45, 8.30 Телеобъектив.  
7.05 Глобальные новости.  
7.10 Саратов: инструкция  
по применению.  
7.35, 12.00 «Никелодеон».  
8.45, 0.50 Наши песни.  
9.00 «Замуж за миллионе-  
ра».  
10.00 Запретная зона.  
11.00, 18.00 «Счастливы  
вместе».  
13.30, 19.00 Такси.

ком. Новости. Сей Час.  
15.01 «Волшебницы».  
15.30 «Том и Джерри».  
16.01 «Секретные агенты».  
16.30 «100 подвигов Эдди  
Макдауда».  
18.00 «Не родись краси-  
вой».  
19.00, 23.30 «Кто в доме  
хозяин?»  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.30 Х/ф «Удачное на-  
следство».  
0.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 Детали.

**Среда, 4 октября**

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00,  
23.30, 3.00 Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 «Сестры по крови».  
10.20 Малахов + ...  
11.10 «Остаться в живых».  
12.20 Лолита. Без комп-  
лексов.  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Вне закона.  
16.00 «Любовь как лю-  
бовь».  
17.00 «Федеральный су-  
дья».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Пусть говорят.  
19.00 «Пять минут до мет-  
ро».  
20.00 «Сестры по крови».  
21.00 Время.  
21.30 «Остаться в живых».  
22.20 Д/ф «Большие муж-  
чины с большими деньга-  
ми».  
23.50 Х/ф «Народ против  
Ларри Флинта».  
2.20 Х/ф «День гнева».  
**РОССИЯ**  
5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,  
7.45, 8.15 Вести-Саратов.  
8.45 Д/ф «Аркадий Гайдар.  
Последняя тайна».

9.45, 13.45, 16.40, 19.40  
Дежурная часть.  
10.00, 11.50 «Тайны след-  
ствия».  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 17.20 Вести-  
Саратов.  
12.50 Частная жизнь.  
14.40 Суд идет.  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
17.40 «Обреченная статья  
звездой».  
18.40 «Волчица».  
20.00 Вести.  
\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, ма-  
лыши!  
21.15 «Тайны следствия».  
23.15 Д/ф «Рузвельт. Пра-  
вить миром».  
\*0.15 Вести +.  
0.35 Х/ф «Блокпост».  
2.25 Дорожный патруль.

**НТВ**

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
22.00 Сегодня.  
10.20 Особо опасен!  
11.00 Т/с «Все включено».  
11.55 Две правды.  
13.25, 19.45 Т/с «Автоном-  
ка».  
14.25, 20.50 Т/с «Ментовс-  
кие войны-2».  
15.30, 18.30, 21.50, 5.40 ЧП.  
16.20 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей».

22.45 Х/ф «Сквозные ране-  
ния».  
0.50 Все сразу!  
1.20 Х/ф «Человек, которого  
не было».  
3.20 Д/ф «Секретные ар-  
хивы КГБ».  
4.15 Т/с «Медицинское  
расследование».  
4.55 Т/с «Морская поли-  
ция».

**ТВЦ**

6.00 Настроение.  
7.00 Рыболов.  
7.20, 15.10 Стандарт каче-  
ства.  
8.30 «Городской романс».  
9.25, 13.45, 16.20, 17.25,  
22.50, 0.40 «Битва за Мос-  
кву».  
9.30 «Государственная гра-  
ница».  
11.00 «Мифы о России».  
11.30, 14.30, 17.30, 0.25  
Петровка, 38.  
11.45, 14.45, 20.45, 23.55  
События.  
12.00 «Золотая теща».  
12.35, 2.45 «Одно дело на  
двоих».  
13.50 Деловая Москва.  
15.00, 19.00 События. Вре-  
мя местное.  
15.30, 22.55 «Звездочет».  
16.30 Новое «Времечко».  
17.45 «Страсти по-итальян-  
ски».  
18.50 Философия ремонта.

19.20 Русское лото.  
19.50 Д/ф «Пророк из  
Дома на набережной».  
21.15 «Городской романс».  
22.15 В центре внимания.  
0.45 Х/ф «Детектор лжи».  
3.50 «Комиссар Наварро».  
5.25 «Крымский гамбит».  
Спецрепортаж.  
5.35 М/с «Изгнанник».

**РЕН**

6.00, 4.05 Музканал.  
6.30 «Детеныши джунглей».  
6.55 «Гаргули».  
7.20 «Дейгандр».  
8.25, 17.00, 21.00 Т/с «Сол-  
даты. Наизнанку».  
9.30, 12.30 «24». Новости.  
10.00 Час суда. Дела се-  
мейные.  
11.00 Час суда.  
12.00 НСТ.  
13.00, 18.00 Званный ужин.  
14.00, 23.00, 0.15 «Друзья».  
15.00 «Гриффины».  
15.30 Ради смеха.  
16.00, 20.00 «Трое сверху».  
16.30, 20.30 Т/с «Братья  
по-разному».  
19.00 «Симпсоны».  
19.30 Товары. Услуги. Кре-  
диты.  
19.45, 0.00 НСТ.  
22.00 Красавицы и умники.  
23.30 «24». Новости.  
0.45 Х/ф «Воздушный  
мост». 1-я серия.  
2.30 Т/с «МЭШ».

3.20 Криминальное чтиво.  
4.35 Жить вкусно.

**ТВЗ**

4.00 Т/с «Семья Сопрано».  
5.00 Релакс.  
6.00 Победоносный голос.  
6.30, 8.00, 13.00 Про Кино.  
7.00 Мультфильмы.  
8.30, 13.30 Т/с «Комната  
смеха».  
9.00 Х/ф «Ва-Банк».  
11.00 Т/с «Вечное лето».  
14.00 Х/ф «Переключая ка-  
налы».  
16.00 Х/ф «Любит-не лю-  
бит».  
18.00 Х/ф «Лучшие из луч-  
ших».  
20.00 Киномания.  
21.00 Х/ф «Неприкасае-  
мые».  
23.15, 3.00 Т/с «Числа  
0.15 Т/с «Семья Сопрано».  
1.15 Х/ф «Кровососы».

**ТНТ**

6.45, 8.30 Телеобъектив.  
7.05 Глобальные новости.  
7.10, 12.00 «Никелодеон».  
8.45, 1.00 Наши песни.  
9.00 «Замуж за миллионе-  
ра».  
10.00 Голые стены.  
11.00, 18.00 «Счастливы  
вместе».  
13.30, 19.00 Такси.  
14.05 Деньги на проводе.  
15.05 Х/ф «Полицейская  
история».

17.00, 20.00, 21.00. 0.00  
Дом-2.  
19.30, 0.30 Телеобъектив.  
22.00 Х/ф «Полицейская  
история-2».  
1.15 Ночные игры.

**ТТВ**

6.55, 14.00 «Смешарики».  
7.00 «Приключения Вуди  
и его друзей».  
7.30, 21.00 «Моя прекрас-  
ная няня».  
8.00, 17.01 «Петя Велико-  
лепный».  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 20.00 «Кадетство».  
10.30 Х/ф «Удачное на-  
следство».  
12.15 М/ф «Ну, погоди!».  
12.30 «Талисман любви».  
13.30 День на ТТВ.  
14.05 «Путешествие к цен-  
тру Земли».  
14.30 «Ксибер-9».  
15.00, 16.00, 17.00 Теле-  
ком. Новости. Сей Час.  
15.01 «Волшебницы».  
15.30 «Том и Джерри».  
16.01 «Секретные агенты».  
16.30 «100 подвигов Эдди  
Макдауда».  
18.00 «Не родись краси-  
вой».  
19.00, 23.30 «Кто в доме  
хозяин?»  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.30 Х/ф «Продвинутый».  
0.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 Детали.

**Четверг, 5 октября**

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00,  
23.30, 3.00 Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 «Сестры по крови».  
10.20 Малахов + ...  
11.10 «Остаться в живых».  
12.20 Лолита. Без комп-  
лексов.  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закуп-  
ка.  
15.20 Вне закона.

16.00 «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный су-  
дья».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Пусть говорят.  
19.00 «Пять минут до мет-  
ро».  
20.00 «Сестры по крови».  
21.00 Время.  
21.30 «Остаться в живых».  
22.20 Человек и закон.  
23.50 Судите сами.  
0.40 Х/ф «Родители».  
3.05 Д/ф «Лавина: Белая  
смерть».  
4.10 «Короли смеха».  
М. Марсо.

**РОССИЯ**

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,  
7.45, 8.15 Вести-Саратов.  
8.45 Д/ф «Нет смерти для  
меня».  
9.45, 13.45, 16.40, 19.40  
Дежурная часть.  
10.00, 11.50 «Тайны след-  
ствия».  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 17.20 Вести-  
Саратов.  
12.50 Частная жизнь.  
14.40 Суд идет.  
16.00 «Кулагин и партнеры».

17.40 «Обреченная статья  
звездой».  
18.40 «Волчица».  
20.00 Вести.  
\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, ма-  
лыши!  
21.15 «Тайны следствия».  
23.15 Д/ф «Юлиан Семе-  
нов. Информация к раз-  
мышлению».  
\*0.15 Вести +.  
0.35 Х/ф «Сияние».

**НТВ**

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!

10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
22.00 Сегодня.  
10.20 Главная дорога.  
11.00 Т/с «Все включено».  
11.55 Две правды.  
13.25, 19.45 «Автономка».  
14.25, 20.50 Т/с «Ментовс-  
кие войны-2».  
15.30, 18.30, 21.50, 5.40 ЧП.  
16.20 Т/с «Улицы разбитых  
фонарей».  
22.45 К барьеру!  
0.00 П.Агуреева, Б.Камор-  
зин в фильме «Долгое про-  
щание».  
2.15 Дж.Траволта в филь-  
ме «Гражданский иск».

4.10 Т/с «Медицинское  
расследование».  
4.55 Т/с «Морская поли-  
ция».

**ТВЦ**

6.00 Настроение.  
7.00 «Энергия жизни». Ре-  
алити-шоу.  
8.30 «Городской романс».  
9.25, 13.45, 16.20, 17.25,  
22.50, 0.40 «Битва за Мос-  
кву».  
9.30 «Государственная  
граница».  
11.00 «Мифы о России».  
11.30, 14.30, 17.30, 0.25  
Петровка, 38.



11.45, 14.45, 20.45, 23.55  
События.  
12.00 «Золотая теща».  
12.35, 2.40 «Одно дело на двоих».  
13.50 Деловая Москва.  
15.00, 19.00 События.  
Время местное.  
15.10 Философия ремонта.  
15.15, 19.35 Давеча.  
15.30, 22.55 «Звездочет».  
16.30 Новое «Времечко».  
17.50 «Страсти по-итальянски».  
18.45, 19.25 В «Борменталь» — за талией.  
19.30 Стандарт качества.  
19.50 Ключевой момент.  
20.45 События.  
21.15 «Городской романс».  
22.15 В центре внимания.

### Пятница, 6 октября

#### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00  
Новости.  
5.05 Доброе утро.  
9.20 «Сестры по крови».  
10.20 Малахов + ...  
11.10 Д/ф «Проклятие вирусов».  
12.20 Лолита. Без комплексов.  
13.20 «Детективы».  
14.00 Другие новости.  
14.30 Контрольная закупка.  
15.20 Вне закона.  
16.00 «Любовь как любовь».  
17.00 «Федеральный судья».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Пусть говорят.  
19.00 Поле чудес.  
20.00 «Сестры по крови».  
21.00 Время.  
21.25 КВН-2006.  
0.00 Х/ф «Один прекрасный день».  
2.10 Х/ф «Последний дракон».  
4.10 Х/ф «Воздушный бой».

#### РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!  
\*5.15, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,  
7.45, 8.15 Вести-Саратов.  
8.45 «Мой серебряный шар» Н.Гундарева.

0.45 Х/ф «Гонки «Пушечное ядро»».  
3.40 «Комиссар Наварро».  
5.15 Репортер.  
5.35 М/с «Изгнанник».  
**РЕН**  
6.00, 3.15 Музканал.  
6.30 «Детеныши джунглей».  
6.55 «Гаргульи».  
7.20 «Дейгандр».  
8.25, 17.00, 21.00 Т/с «Солдаты. Наизнанку».  
9.30, 12.30 «24». Новости.  
10.00 Час суда. Дела семейные.  
11.00 Час суда.  
12.00 НСТ.  
12.20 Мудрые советы Старики Хоттабыча.  
13.00, 18.00 Званый ужин.  
14.00, 23.00, 0.15 «Друзья».

9.45 Мусульмане.  
10.00, 11.50 «Тайны следствия».  
11.00, 14.00, 17.00 Вести.  
\*11.30, 14.20, 17.20 Вести-Саратов.  
12.50 «ХА».  
13.00 Городок.  
13.30 Вся Россия.  
13.45, 16.40, 19.50 Дежурная часть.  
14.40 Суд идет.  
16.00 «Кулагин и партнеры».  
17.40 «Обреченная статья звездой».  
18.35 «Волчица».  
19.35 Зеркало.  
20.00 Вести.  
\*20.45 Вести-Саратов.  
21.05 Спокойной ночи, малыши!  
21.15 «Юрмала-2006».  
23.10 Х/ф «Зефир в шоколаде».  
0.55 «Дон Жуан де Марко».

#### НТВ

6.00 Сегодня утром.  
9.05 Наше все!  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00  
Сегодня.  
10.20 Стихия.  
11.00 Т/с «Все включено».  
11.55 Две правды.  
13.00 Сегодня.  
13.25, 19.45 «Автономка».  
14.25, 20.50 Т/с «Ментовские войны-2».

15.00 «Гриффины».  
15.30 Ради смеха.  
16.00, 20.00 «Трое сверху».  
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».  
19.00, 0.00 НСТ.  
22.00 Суперняня.  
23.30 «24». Новости.  
0.45 Х/ф «Воздушный мост». 2-я серия.  
2.30 Невероятные истории.  
4.35 Жить вкусно.

#### ТВЗ

4.00 Т/с «Семья Сопрано».  
5.00 Релакс.  
6.00 Победоносный голос.  
6.30, 8.00, 13.00 Про Кино.  
7.00 Мультфильмы.  
8.30, 13.30 Т/с «Комната смеха».  
9.00 Х/ф «Дай любви шанс».  
11.00 Т/с «Вечное лето».

15.30, 18.30, 21.50, 5.15 ЧП.  
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».  
19.45 Следствие вели....  
20.45 Х/ф «Маска».  
23.00 Х/ф «История любви».  
1.05 Х/ф «Американский жиголо».  
3.00 Кома: это правда.  
3.30 Х/ф «Станция Бховани».

#### ТВЦ

6.00 Настроение.  
7.00, 19.35 Булгаков и Лисицына.  
8.30 «Городской романс».  
9.30 «Государственная граница».  
11.00 «Москва слезам не верит». Н.Гвоздикова и Е.Жариков.  
11.30, 14.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38.  
11.45, 14.45, 20.45, 0.00 События.  
12.00 «Золотая теща».  
12.35, 3.10 «Одно дело на двоих».  
13.45, 16.20, 17.25, 23.05, 0.45 «Битва за Москву».  
13.50 Деловая Москва.  
15.00, 19.00 События. Время местное.  
15.20, 18.50 Стандарт качества.  
15.30, 22.55 «Звездочет».  
16.30 Новое «Времечко».

14.00 Х/ф «Отцепись от звезд».  
16.00 Х/ф «Ва-Банк».  
18.00 Х/ф «Лучшие из лучших».  
20.00 Киномания.  
21.00 Х/ф «Вынужденная месть».  
23.00, 3.00 Т/с «Числа».  
0.00 Т/с «Семья Сопрано».  
1.00 Х/ф «Ожидание смерти».

#### ТНТ

6.45, 8.30 Телеобъектив.  
7.05 Глобальные новости.  
7.10 Новости универмагов.  
7.35, 12.00 «Никелодеон».  
8.45, 1.00 Наши песни.  
9.00 «Замуж за миллионера».  
10.00 Необъяснимо, но факт.  
11.00, 18.00 «Счастливы вместе».

18.50 «Страсти по-итальянски».  
19.25 Философия ремонта.  
19.50 Ключевой момент.  
21.15 «Городской романс».  
22.15 Момент истины.  
23.10 Народ хочет знать.  
0.50 Х/ф «Страна глухих».  
4.15 Детективные истории.  
4.40 «По закону».  
5.40 М/с «Евангелион».

#### РЕН

6.00 Музканал.  
6.30 «Детеныши джунглей».  
6.55 «Гаргульи».  
7.20 «Дейгандр».  
8.25, 17.00, 21.00 Т/с «Солдаты. Наизнанку».  
9.30, 12.30 «24». Новости.  
10.00 Час суда. Дела семейные.  
11.00 Час суда.  
12.00, 4.35 Жить вкусно.  
13.00, 18.00 Званый ужин.  
14.00 Т/с «Друзья».  
15.00 «Гриффины».  
15.30 Ради смеха.  
16.00, 20.00 «Трое сверху».  
16.30, 20.30 Т/с «Братья по-разному».  
19.00 «Симпсоны».  
19.30 НСТ.  
22.00 «Задов in reality».  
22.30 «Меня зовут Эрл».  
23.00 Улица Гоголя.  
0.00 «Плейбой».  
1.50 За кадром.

13.30, 19.00 Такси.  
14.00 Деньги на проводе.  
14.55 Х/ф «Полицейская история-2».  
17.00, 21.00, 0.00 Дом-2.  
19.00 Саратов: инструкция по применению.  
19.30, 0.30 Телеобъектив.  
20.00 Клуб бывших жен.  
22.00 Х/ф «Полицейская история-3».  
1.15 Ночные игры.

#### ТТВ

6.55, 14.00 «Смешарики».  
7.00 «Приключения Вуди и его друзей».  
7.30, 21.00 «Моя прекрасная няня».  
8.00, 17.01 «Петя Великолепный».  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 20.00 «Кадетство».

2.15 Х/ф «Вирус 1.0».  
3.45 Невероятные истории.  
**ТВЗ**

4.00 Т/с «Семья Сопрано».  
5.00 Релакс.  
6.00 Победоносный голос.  
6.30, 8.00, 13.00 Про Кино.  
7.00 Мультфильмы.  
8.30, 13.30 Т/с «Комната смеха».  
9.00 Х/ф «Трижды жена-тый».  
11.00 Т/с «Вечное лето».  
14.00 Х/ф «Увидимся».  
16.00 Х/ф «Бунт».  
18.00 Х/ф «Билли Батгейт».  
20.00 Киномания.  
20.45 Т/с «Предел».  
22.45 Т/с «Числа».  
0.45, 3.00 Другое кино.  
1.00 Х/ф «Вас не догонят».  
3.15 Т/с «Шпионка».

#### ТНТ

6.45, 8.30 Телеобъектив.  
7.05 Глобальные новости.  
7.10 Саратов: инструкция по применению.  
7.35, 12.00 «Никелодеон».  
9.00 «Все тайны Дома-2».  
11.00, 18.00, 23.00 «Счастливы вместе».  
13.30, 19.00 Такси.  
14.05 Деньги на проводе.  
15.00 Х/ф «Полицейская история-3».  
17.00, 21.00, 23.30 Дом-2.

10.30 Х/ф «Продвинутый».  
12.15 М/ф «Ну, погоди!».  
12.30 «Талисман любви».  
13.30 День на ТТВ.  
14.05 «Путешествие к центру Земли».  
14.30 «Ксибер-9».  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком. Новости. Сей Час.  
15.01 «Волшебницы».  
15.30 «Том и Джерри».  
16.01 «Секретные агенты».  
16.30 «100 подвигов Эдди Макдауда».  
18.00 «Не родись красивой».  
19.00, 23.30 «Кто в доме хозяин?»  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.30 Х/ф «Акулы-3».  
0.00 Ночь на ТТВ.  
0.30 Детали.

19.30, 1.00 Телеобъектив.  
20.00 Необъяснимо, но факт.  
22.00 Комеди-Клуб.  
0.00 Кандидат.  
1.35 Наши песни.

#### ТТВ

6.55, 14.00 «Смешарики».  
7.00 «Приключения Вуди».  
7.30, 21.00 «Моя прекрасная няня».  
8.00, 17.01 «Петя Великолепный».  
9.00 Утро на ТТВ.  
9.30, 20.00 «Кадетство».  
10.30 Х/ф «Акулы-3».  
12.30 «Талисман любви».  
13.30 День на ТТВ.  
14.05 «Путешествие к центру Земли».  
14.30 «Ксибер-9».  
15.00, 16.00, 17.00 Телеком. Новости. Сей Час.  
15.01 «Волшебницы».  
15.30 «Том и Джерри».  
16.01 «Секретные агенты».  
16.30 «100 подвигов Эдди Макдауда».  
18.00 «Не родись красивой».  
19.00, 23.30 «Кто в доме хозяин?»  
19.30 Вечер на ТТВ.  
21.00 «101 далматинец».  
23.00 Ночь на ТТВ.  
23.30 Слава Богу, ты пришел!  
0.05 «Осторожно, Задов!»

### Суббота, 7 октября

#### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00 Х/ф «Дело для...».  
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 13.00, 13.30, 13.55, 14.00, 14.30, 14.55, 15.00, 15.30, 15.55, 16.00, 16.30, 16.55, 17.00, 17.30, 17.55, 18.00, 18.30, 18.55, 19.00, 19.30, 19.55, 20.00, 20.30, 20.55, 21.00, 21.30, 21.55, 22.00, 22.30, 22.55, 23.00, 23.30, 23.55, 0.00, 0.30, 0.55, 1.00, 1.30, 1.55, 2.00, 2.30, 2.55, 3.00, 3.30, 3.55, 4.00, 4.30, 4.55, 5.00, 5.30, 5.55, 6.00, 6.30, 6.55, 7.00, 7.30, 7.55, 8.00, 8.30, 8.55, 9.00, 9.30, 9.55, 10.00, 10.30, 10.55, 11.00, 11.30, 11.55, 12.00, 12.30, 12.55, 1



**Суббота, 7 октября****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.50, 6.10 Х/ф «Дело для настоящих мужчин».  
6.00, 10.00, 12.00 Новости.  
7.20 Играй, гармонь любимая!  
8.10 Слово пастыря  
8.30 Мультсериалы.  
9.20 Здоровье.  
10.10 Смак.  
10.30 Фазенда.  
11.00 Д/ф «Юлиан Семёнов. Агент влияния».  
12.10 Х/ф «Противостояние».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Премьера. «Их разыскивает милиция».  
18.50 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы. Сборная России - Сборная Израиля.  
21.00 Время.  
21.20 Звезды на льду.  
23.20 Высшая лига.  
0.30 Х/ф «Один пропущенный звонок».  
2.40 М/ф «Дети дождя».  
4.20 Д/ф «Охотники на динозавров».

**РОССИЯ**

6.00 Доброе утро, Россия!  
8.00, 11.00, 14.00 Вести.  
\*8.10, 11.10 Вести-Саратов.  
8.20 Военная программа.  
8.45 Утренняя почта.

9.20 Субботник.  
10.00 Вокруг света.  
11.20 Сто к одному.  
12.15 Аншлаг и К°.  
13.15 Клуб сенаторов.  
14.20 Х/ф «Безотцовщина».  
\*16.00 Спрос.  
\*16.20 Гость в студии.  
\*16.30 Саратовские переборы, или Хожение в народ.  
\*16.50 Знак качества.  
\*17.00 РЖД. Перспективы делового партнерства.  
\*17.10 «Невзирая на лица...»  
\*17.20 Вести-Саратов.  
18.00 Дежурная часть.  
18.30 Честный детектив.  
19.00 Д/ф «Драма Ивана Бровкина».  
20.00 Вести.  
20.20 Танцы на льду.  
20.55 Субботний вечер.  
22.50 Х/ф «Не говори ни слова».  
1.10 Х/ф «Во имя справедливости».

**НТВ**

5.35 Х/ф «Маска».  
7.15 М/ф «Королева Зубная щетка».  
7.30 Сказки Баженова.  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
8.15 Золотой ключ.  
8.45 Без рецепта.  
9.20 Смотр.  
10.20 Главная дорога.  
10.55 Кулинарный поединок.  
12.00 Квартирный вопрос.

13.25 Особо опасен!  
14.00, 3.25 Т/с «Марш Турецкого-3».  
16.25 «Женский взгляд».  
17.00 Своя игра.  
17.55 Т/с «Опера».  
19.35 Профессия - репортер.  
20.00 Программа максимум.  
20.55 «Наказание. Русская тюрьма вчера и сегодня».  
21.30 Спасатели.  
22.00 Реальная политика.  
22.40 Х/ф «Мама, не горюй!-2».  
0.55 Бои без правил.  
1.30 Х/ф «Лебедь».

**ТВЦ**

6.05 Х/ф «Гонки «Пушечное ядро».  
8.00 Марш-бросок.  
8.30 Православная энциклопедия.  
9.00, 18.00 Персональный счет.  
9.20 «Энергия жизни».  
9.45 Без репетиций.  
10.10 Х/ф «Старая, старая сказка».  
11.45, 14.45, 17.45, 0.25 События.  
12.10 Солнечный круг.  
12.55 «Сто вопросов взрослому».  
14.00 Давеча.  
14.25 Философия ремонта.  
14.40, 17.40 «Битва за Москву».  
15.00 «Враг у ворот. Москва 41-го». Фильм 1-й.

15.50 Х/ф «Вербовщик».  
18.25 Булгаков и Лисицына.  
18.40 Прямая речь.  
19.00 «Антикиллер-2: анти-террор».  
21.00 Постскриптум.  
22.00 Х/ф «Догма».  
0.45 Вечерний квартал.  
1.35 Х/ф «Кислород».  
3.30 Х/ф «Единственная на свете».  
5.20 «По закону».

**РЕН**

6.00, 3.40 Музканал.  
7.05 «Геркулес».  
7.30, 4.10 «Дикая планета».  
8.25 «Гран-при 2006: взгляд изнутри».  
8.55 «Формула-1».  
10.10 Камера-кафе.  
10.30 Суперняня.  
11.30 Очевидец.  
12.30 «24». Новости.  
13.00 Криминальное чтиво.  
14.00 Личные истории.  
15.00 Невероятные истории.  
16.00 Врум-врум.  
17.00 Улица Гоголя.  
18.00 «Задов in reality».  
18.30 НСТ.  
19.00 Неделя.  
20.30 Д/ф «Изгоняющий дьявола».  
21.30 Х/ф «Доктор Дулиттл».  
23.25 Экстремальная магия.  
23.55 «Плейбой».  
2.00 Х/ф «Авеню Уандерлэнд».

**ТВЗ**

4.15 Т/с «Шпионка».  
4.45 Релакс.  
6.00 Мультфильмы.  
8.00 М/ф «Братц».  
9.00 Т/с «Вечное лето».  
11.00 Х/ф «Операция «Слон»».  
13.00 Т/с «Комната смеха».  
13.30 Медицинское обозрение с Ю.Белянчиковой.  
13.50 Свет и тень.  
14.00 Х/ф «Алмаз режет алмаз».  
15.45 Х/ф «Неприкасаемые».  
18.00 Киномания.  
19.00 Х/ф «Правосудие одиночки».  
21.00 Х/ф «Бассейн».  
23.00 Х/ф «Легенда озера духов».  
1.00 Т/с «Шпионка».  
2.00 Другое кино.  
2.15 Х/ф «Вас не догонят».

**ТНТ**

7.00 Д/с «Неизвестная планета».  
7.30 «Любовь и тайны Сансет Бич».  
8.15 М/ф «Дикие лебеди».  
9.00 «Братц».  
9.30 Фигли-Мигли.  
10.00 Хит-парад дикой природы.  
11.00 Х/ф «Покровитель».  
13.00 Деньги на проводе.  
13.30 Такси.  
14.00 Школа ремонта.  
15.00 Возможности пластической хирургии.

16.00 Клуб бывших жен  
17.00, 21.00, 23.30 Дом-2  
18.00 Няня спешит на помощь.  
19.00 Энгельские подробности.  
19.15 Новости универмагов.  
19.30 Неделя области.  
20.00 Необъяснимо, но факт.  
22.00 Комеди-Клуб.  
23.00 «Счастливы вместе».  
0.00 «Секс» с А.Чеховой.  
0.35 «Ночные игры».  
1.00 Наши песни.  
1.10 «Семейка Аддамс».

**ТТВ**

6.00 Х/ф «Компьютер в кроссовках».  
7.30 М/ф «Федя Зайцев».  
7.55 «Пиноккио».  
8.20 «Смешарики».  
8.30 «Флиппер и Лопак».  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 «Ясон и герои Олимпа».  
10.00 «Том и Джерри».  
10.15 Х/ф «Отряд стремительных».  
12.00 Самый умный.  
14.00 Кино в деталях.  
15.00 Д/ф «Первое клонирование человека».  
16.00 Гость в студии ТТВ.  
16.30 М/ф «Ну, погоди!»  
16.45 «Кто в доме хозяин?»  
17.50 «101 далматинец».  
19.50 «Моя прекрасная няня».  
21.00 Х/ф «Двое: я и моя тень».  
23.00 Хорошие шутки.  
1.00 Х/ф «Карманник».

**Воскресенье, 8 октября****ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

6.00, 10.00, 12.00 Новости.  
6.10 Х/ф «Ты помнишь».  
7.50 Служу Отчизне!  
8.30 М/с «Дональд Дак представляет», «Ведьма».  
9.20 Умницы и умники.  
10.10 К 80-летию артиста. «Евгений Евстигнеев. Судьба».  
11.10 Пока все дома.  
12.10 Д/с «Русские». Х/ф 4-й.  
13.10 Х/ф «Опасно для жизни».  
15.10 «НЛО. Вторжение на Землю».  
16.20 Концерт к Дню работника сельского хозяйства.  
18.00 Времена.  
19.20 М/ф «Шрек».  
21.00 Воскресное «Время».  
21.50 Х/ф «XXX».  
0.00 Х/ф «Блуберри».  
2.20 Х/ф «Развод по-американски».

**РОССИЯ**

«Инспектор уголовного розыска».

7.25 Здоровье  
7.35 Сельский час  
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести  
\*8.10, 11.10 Вести-Саратов.  
8.20 Диалоги о животных.  
8.55 «100 дней до зимы»  
9.20 Х/ф «Запасной игрок»  
11.20 Городок.  
11.50 Сам себе режиссер.  
12.45 Смехопанорама  
13.15 Парламентский час.  
14.20 «Фитиль № 103»  
15.05 Х/ф «О любви в любую погоду».  
17.05 Форт Боярд.  
18.45 Танцы на льду.  
20.00 Вести недели.  
21.00 Специальный корреспондент  
21.25 Х/ф «Возвращение блудного папы».  
23.30 Х/ф «Гнев».  
2.10 Х/ф «Исчезновение».

**НТВ**

5.05 Х/ф «Долгое прощание».  
6.55 Мультфильмы.  
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.  
8.15 Дикий мир.  
8.50 Их нравы.  
9.25 Едим дома.  
10.20 Тор Gear.  
10.55 Счастливый рейс.  
11.45 Шнур вокруг света.

12.25 Авиаторы.  
13.25 Стихия.  
14.00 «Москва - Ялта - транзит».  
16.20 Один день. Новая версия.  
17.00 Своя игра.  
17.55 Т/с «Опера».  
19.50 Чистосердечное признание.  
20.20 ЧП.  
21.00 Кремлевские жены: Нина Берия.  
22.00 Воскресный вечер.  
23.15 Х/ф «Мстители».  
1.05 Мировой бокс.  
1.55 Х/ф «Вива, Мария!»  
4.00 Х/ф «Моильяни».

**ТВЦ**

6.10 Х/ф «Вербовщик».  
8.00 Право на надежду.  
8.25 Крестьянская застава.  
9.00, 15.25 Открытый урок.  
9.20, 15.50 Стандарт качества.  
9.45 Репортер.  
10.00 На даче.  
10.35 Наши любимые животные.  
11.10 Караоке на Арбате.  
11.45, 14.45, 0.15 События.  
11.55 Х/ф «Живет такой парень».  
13.45 Приглашает Б.Ноткин.  
14.15 «21-й кабинет».

16.15 «Битва за Москву».  
16.20 «Автограф для Леонида Куравлева».  
17.15 «Золотая теща».  
18.15 Детективные истории.  
18.50 «Антикиллер-2: анти-террор».  
21.00 В центре событий.  
22.05 Х/ф «Трио».  
0.35 Х/ф «Бал монстров».  
2.35 Мотодром.  
3.05 Х/ф «Распутники».  
4.25 Х/ф «Озеро».

**РЕН**

6.00, 4.00 Музканал.  
6.40 «Геркулес».  
7.05, 4.10 «Дикая планета».  
8.00 «Формула-1».  
11.15, 23.45 Бокс. Николай Валуев (Россия) - Монте Барретт (США).  
12.30 «24». Новости.  
13.00 Неделя.  
14.30 Военная тайна.  
15.30 Невероятное космическое надувательство.  
16.35 Х/ф «Доктор Дулиттл».  
18.30, 2.35 Т/с «Побег».  
20.30 Криминальные игры.  
21.30 Х/ф «Глаза ангела».  
1.00 Х/ф «Джим с Пиккадилли».

**ТВЗ**

4.30 Релакс.  
6.30 Мультфильмы.

9.00 Х/ф «Спасти Рождество».  
10.30 Т/с «Вечное лето».  
11.30 Х/ф «Гардемарины, вперед!»  
17.30 Курьер.  
18.00 Киномания.  
19.00 Х/ф «Вес воды».  
21.00 Х/ф «Игра слов».  
23.00 Х/ф «Цвет ночи».  
1.00 Т/с «Шпионка».  
2.00 Х/ф «Посредник смерти».  
3.45 Х/ф «Горец».

**ТНТ**

7.00 Д/с «Неизвестная планета».  
7.20 «Любовь и тайны Сансет Бич».  
8.10 М/ф «Трое из Простоквашино», «Каникулы в Простоквашино», «Зима в Простоквашино».  
9.10 «Братц».  
9.30 Деревня дураков.  
10.00 Д/ф «Самый большой отель в мире».  
11.00 Х/ф «Сказ про то, как царь Петр арапа женил».  
13.05 Деньги на проводе.  
13.30 Такси.  
14.00 Дикие дети.  
15.00 Голые стены.  
16.00, 23.00 «Счастливы вместе».  
17.00, 21.00, 23.55 Дом-2.

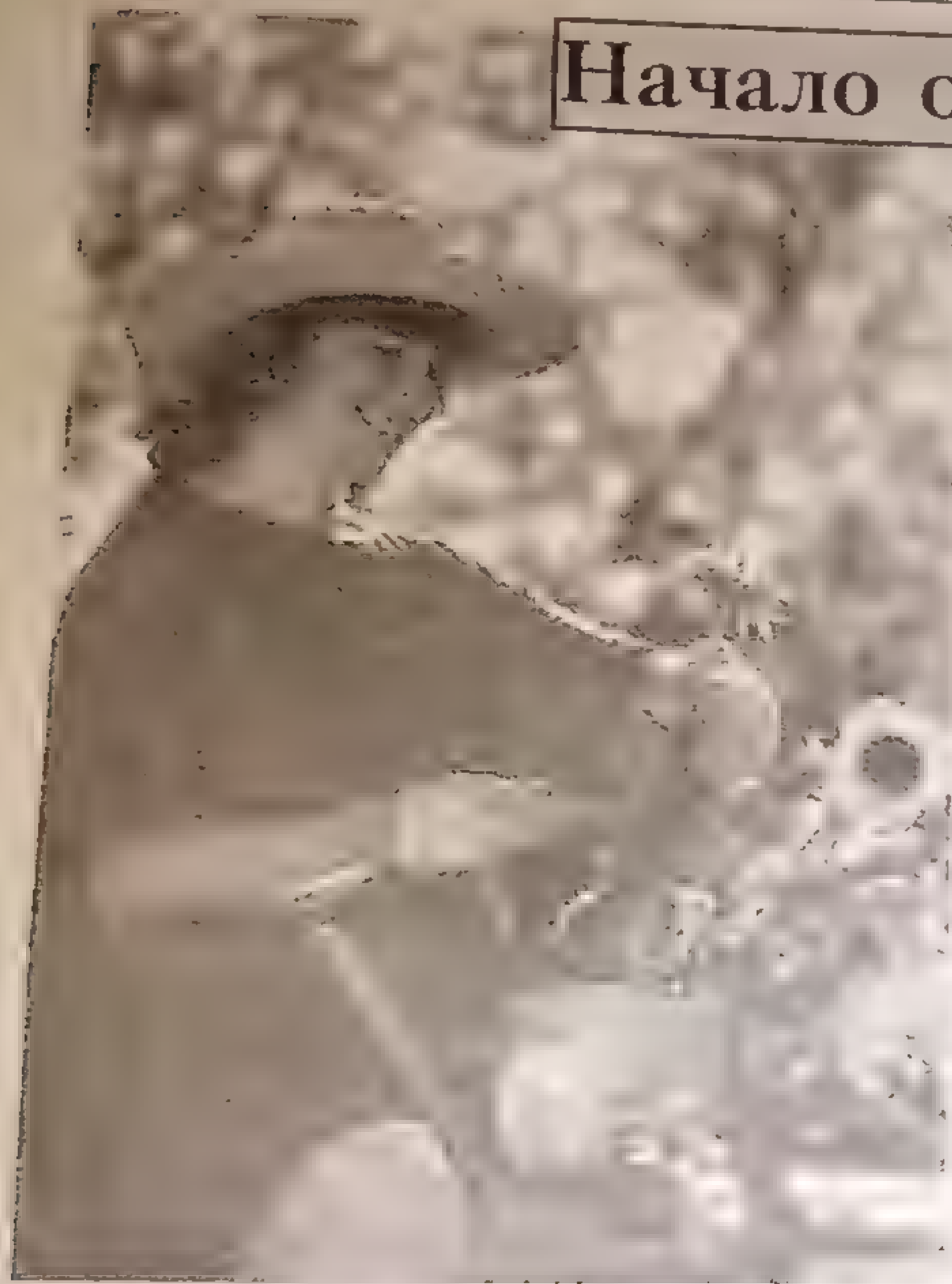
18.00 Школа ремонта.  
19.00 Саратов: инструкция по применению.  
19.30 Мера ответственности.  
20.00 Кандидат.  
22.00 Комеди-Клуб.  
0.00 «Секс» с А.Чеховой.  
0.35 «Ночные игры».  
1.00 Наши песни.  
1.10 «Семейка Аддамс».

**ТТВ**

6.00 Х/ф «Джиллиан на День рождения».  
7.25 М/ф «Остров ошибок».  
7.55 «Пиноккио».  
8.20 «Смешарики».  
8.30 «Флиппер и Лопак».  
9.00 Улица Сезам.  
9.30 «Ясон и герои Олимпа».  
10.00 Х/ф «Двое: я и моя тень».  
12.00 Жизнь прекрасна!  
14.00 Снимите это немедленно!  
15.00 Д/ф «Опасные страсти. Ревность».  
16.00 Истории в деталях.  
16.30 «Кадетство».  
21.00 Х/ф «Вверх тормашками».  
22.45 Слава Богу, ты пришел!  
0.00 Человек года «GQ» 2006.



## Начало осени — начало нового цветника



Начало осени — подходящее время для закладки цветников и посадки зимующих в саду цветов. К ним относятся как луковичные многолетники, среди которых видное место занимают тюльпаны, нарциссы, гиацинты, крокусы, пролески, лилейники, так и многие другие многолетние цветы.

Преимуществами осенней посадки являются более длительные сроки, тогда как весной в счет идет буквально каждый солнечный день; возможность дольше хранить высаживаемый материал и видеть цветки, что позволяет избежать ошибок при определении сорта и цвета. Конечно, слишком затягивать работы не стоит — растения должны укорениться до заморозков. Но если все соблюдено, следующим летом они зацветут вовремя.

Спланируйте будущий цветник, разметьте местоположение будущих посадок — и лишь после этого начинайте работы.

Почву для цветов в новом цветнике нужно не только заранее перекопать, но и позаботиться об обогащении микро- и макроэлементами, ростовыми веществами. Ведь все цветочные растения очень требовательны к почве, ее питательному составу и физическим свойствам. В землю вносят листовой перегной, торф, компост, перегной водорослей, известь и минеральные удобрения, в пропорциях соответственно характеру почвы (сухая, тяжелая или торфяная).

**ТЮЛЬПАНЫ.** Эти цветы высаживаются в борозды. Расстояние между крупными луковицами — 10 см, между мелкими — 3 см, между бороздами — 20 см. Очень важно выдержать и глубину посадки, которая также зависит от размера луковиц: крупные луковицы высаживаются на глубину 15 см, мелкие — 12 см. При более глубокой посадке в гнезде образуются одна-две луковицы покрупнее, а при более мелкой — луковицы небольшого размера. Перед высадкой луковиц почва перекапывается на глубину штыка лопаты. Тюльпаны хорошо зимуют и без укрытия, и все же желательно после посадки луковиц укрыть грядку слоем сухой листвы, хвоща или торфа. Лучше сделать это после легкого промерзания почвы.

**НАРЦИССЫ.** Среди рано цветущих луковичных растений по разнообра-

чинают теснить друг друга, их выкапывают и сажают снова.

**ГИАЦИНТЫ** следует высаживать на защищенном от ветров месте в почву, которая в предшествующие годы была хорошо заправлена органическими удобрениями. После посадки гиацинты полезно укрыть сухими листьями в несколько слоев, особенно на участках с плохим снежным покрытием. Посадку луковиц осуществляют на глубину 10 см. Взрослые луковицы высаживают на расстоянии 30 см друг от друга, а «детки» — в два раза гуще. Молодые луковицы-однолетки сортируют по размеру и сажают одновременно со взрослыми луковицами, но отдельно от них. При этом «деток» можно не выкапывать из грядки еще два-три года, в результате из них вырастут взрослые сильные луковицы. Если каждый год вно-

подсушивают корни в тени в течение суток. Каждая часть разделенного куста должна иметь корневую шейку с почками. Пятилетний куст можно разделить на 10–15 растений, которые зацветают уже через два года.

**Другие цветы.** Не только луковичные хорошо растут при осеннем размножении. Осенью делят пионы, флоксы, астильбы, дельфиниумы, многолетние маки, тысячелистники и другие многолетники. Предварительно проводят обрезку увядших цветов, которую можно сделать уже в сентябре. Обрезка может быть умеренной или радикальной: флоксы, хризантемы, астры срезают низко над землей, а потом хорошо подкармливают компостом. После обрезки видно, какие из многолетников слишком разрослись, и их можно переместить на новое место. В посадке этих цве-

## ОСЕННЯЯ ЗАЩИТА САДА

После сбора урожая яблок снимают и сжигают ловчие пояса, удаляют с деревьев мумифицированные плоды, очищают стволы и скелетные ветви от отмершей коры, где в основном зимуют гусеницы яблонной плодовой бели; белят раствором извести (2 кг) с глиной (1 кг) или с коровяком (1 кг), предохраняя деревья от солнечных ожогов. Опавшие листья собирают и сжигают или компостируют с обязательным укрытием землей или торфом (слой 10 см).

Тару обеззараживают кипятком против яблонной плодовой бели, а также очищают плодохранилища и места упаковки плодов от мусора.

После листопада собирают и сжигают, закапывают, компостируют опавшие листья вишни и сливы для уничтожения зимующих вредителей и возбудителей комикоза, клостероспориоза и других пятнистостей листьев.

Собирают и уничтожают опавшие листья смородины и крыжовника для борьбы с крыжовниковой пяденицей, мучнистой росой, ржавчиной и пятнистостями. Вырезают и сжигают поврежденные стеклянницей, галлицей, подушечницей побеги и сухие ветви, пораженные болезнями (мучнистой росой). Перекапывают почву под кустами для уничтожения зимующих фаз пилильщика, галлиц, пяденицы, крыжовниковой огневки, возбудителей антракноза и других пятнистостей листьев. При высокой чис-



ша зимуют и без укрытия, и все же неплохо после посадки луковиц укрыть грядку слоем сухой листвы, хвоста или торфа. Лучше сделать это *после легкого промерзания почвы.*

**НАРЦИССЫ.** Среди рано цветущих луковичных растений по разнообразию высоты, величины и формы цветков нарциссы занимают первое место. Эти цветы хорошо растут и цветут на любых открытых местах. Неплохо чувствуют себя нарциссы и в полутени, поэтому их можно высаживать около деревьев и кустарников, защищенных от сильных холодных ветров. Нарциссы не выносят застойной воды, поэтому место для посадки должно быть ровным или слегка возвышенным. При хорошем снежном покрове нарциссы зимуют без искусственного укрытия.

Перед посадкой следует отсортировать луковицы нарциссов. Мелкие «детки» — менее 1 см — в первые годы не дадут цветков. Расстояние между луковицами должно быть 10 см, глубина посадки — 12 см. Посаженные луковицы не следует тревожить два-три года, а потом, когда они на-

летки сортируют по размеру и сажают одновременно со взрослыми луковицами, но отдельно от них. При этом «деток» можно не выкапывать из грядки еще два-три года, в результате из них вырастут взрослые сильные луковицы. Если каждый год вносить удобрения, то на одном месте гиацинты могут хорошо расти до 10-12 лет.

**ЛИЛЕЙНИКИ.** Эти красивые цветы имеют множество сортов, видов и подвидов. Лилейники хороши не только разнообразием расцветки, но и простотой размножения. Размножаются они делением гнезда луковиц, луковичками — «детками» и бульбочками, а также отдельными чешуйками луковиц.

Самый простой и надежный способ размножения — деление старого гнезда лилий по числу стеблей. Для получения лучших результатов рекомендуется делить куст не старше пяти лет, так как более взрослый разделить очень трудно. Перед делением весь куст вместе с корнями полностью выкапывают из земли, стряхивают почву с корней и обязательно

реальной или радикальной: флоксы, хризантемы, астры срезают низко над землей, а потом хорошо подкармливают компостом. После обрезки видно, какие из многолетников слишком разрослись, и их можно переместить на новое место. В посадке этих цветов тоже есть свои особенности.

Например, выкопанное корневище флокса разрезают острым ножом на несколько частей в зависимости от мощности куста. Каждая часть флокса должна иметь три-пять стеблей, куста пиона — не менее одной-двух крупных почек. Длинные корни обрезают, удаляя при этом больные, хилые и загнивающие корешки. Деленки сразу же высаживают на постоянное место, поливают и первое время прикрывают от солнца, а почву вокруг саженца мульчируют. В это же время можно пересаживать и делить растения, образующие так называемые почвопокровные куртины, — арабисы, смолевки и очитки. Многие виды, разделенные и посаженные подобным способом, цветут уже на следующий год.

Екатерина ГОЛУБЕВА

(мучнистой росой). Перекапывают почву под кустами для уничтожения зимующих фаз пилильщика, галлиц, пяденицы, крыжовниковой огневки, возбудителей антракноза и других пятнистостей листьев. При высокой численности крыжовниковой огневки, листовой и стеблевой галлиц, пилильщиков окучивают кусты почвой слоем 10 — 12 см.

Сгребают и сжигают или компостируют опавшие листья для снижения зараженности кустов малины весной следующего года антракнозом, пятнистостями листьев и стеблей.

Своевременно собирают и уничтожают плоды облепихи, пораженные эндомиозом.

### «Вопрос в газету»

«На наш сад ночью напала плодоярка. Сожрала все яблоки, груши, шашлыки, выпила водку из холодильника. По следам видно, что мочилась с крыльца. Как с ней бороться?»

## Если деревья плохо плодоносят...

От многих людей не раз приходилось слышать, что их плодовые деревья, прежде всего яблони, груши, слабо плодоносят или вообще не дают плодов. Причин этому несколько. Своим личным опытом делится садовод-любитель Михаил ЛАГУН.

Перво-наперво при посадке саженца важно не заглубить деревца. Особое внимание при этом обращается на корневую шейку. Она должна находиться на 3—5 сантиметров выше уровня поверхности земли. Заглубление приводит к угнетению растения и снижению в дальнейшем урожайности. Иногда дерево вообще не плодоносит.

Во-вторых. Деревья нужно подкармливать. Слишком много подкормки. В последние годы садоводами почему-то стали забываться и не при-

меняются на практике старые, но результативные способы подкормки сада. Напомню некоторые из них.

Вокруг дерева в 1—1,5 м от ствола делается ровик по кругу глубиной 30—35 сантиметров и шириной 14—15 сантиметров, земля отбрасывается внутрь круга. Для молодых деревьев расстояние от ствола в два раза меньше.

После приготовления ровика он заваливается навозом или компостной землей. Сверху можно положить и свежий навоз. После чего все присыпается землей. Эти работы делаются, как правило, осенью (октябрь—ноябрь), но можно и ранней весной, сразу после оттаивания земли на глубину ровика. Вокруг старых деревьев можно делать два круга в метре друг от друга.

Второй способ более подходит деревьям солидного возраста.

Обыкновенно их корни покрыты плотным слоем мха. По этой причине они перестают давать ожидаемый урожай. В таких случаях необходимо снять дерн вокруг дерева до того места, где кончается кора. Земля, находящаяся под дерном, вынимается осторожно, чтобы не повредить корни и их мочки, и порядочным слоем насыпается древесная зола. Затем она обильно поливается и снова закрывается вынутой землей. Вместо дерна кладется слой перегоревшего навоза. Старая кора вместе со мхом на ней удаляется. Удаляется также мох со ствола и главных веток. Дерево обмазывается смесью из извести, глины и коровяка. Вырезаются все сухие и излишние сучья и ветки. Прореживается крона.

И еще один самый простой совет. После снятия плодов деревья полейте навозной жижей.



# Кулинарные секреты

## Как ананас и папайя сжигают жиры

Что ананас обладает жиросжигающими свойствами, известно всем, но лишь недавно он стал неотъемлемой частью множества диет. Секрет такого внешнего успеха объясняется очень просто: в ананасе был обнаружен уникальный фермент бромелайн, расщепляющий жиры.

Этим открытием сразу же воспользовались производители различных «сжигателей жира», и на российском рынке появилась масса препаратов на основе экстракта ананаса. Девизом рекламной компании стало утверждение, что «один грамм бромелайна расщепляет 900 г жира».

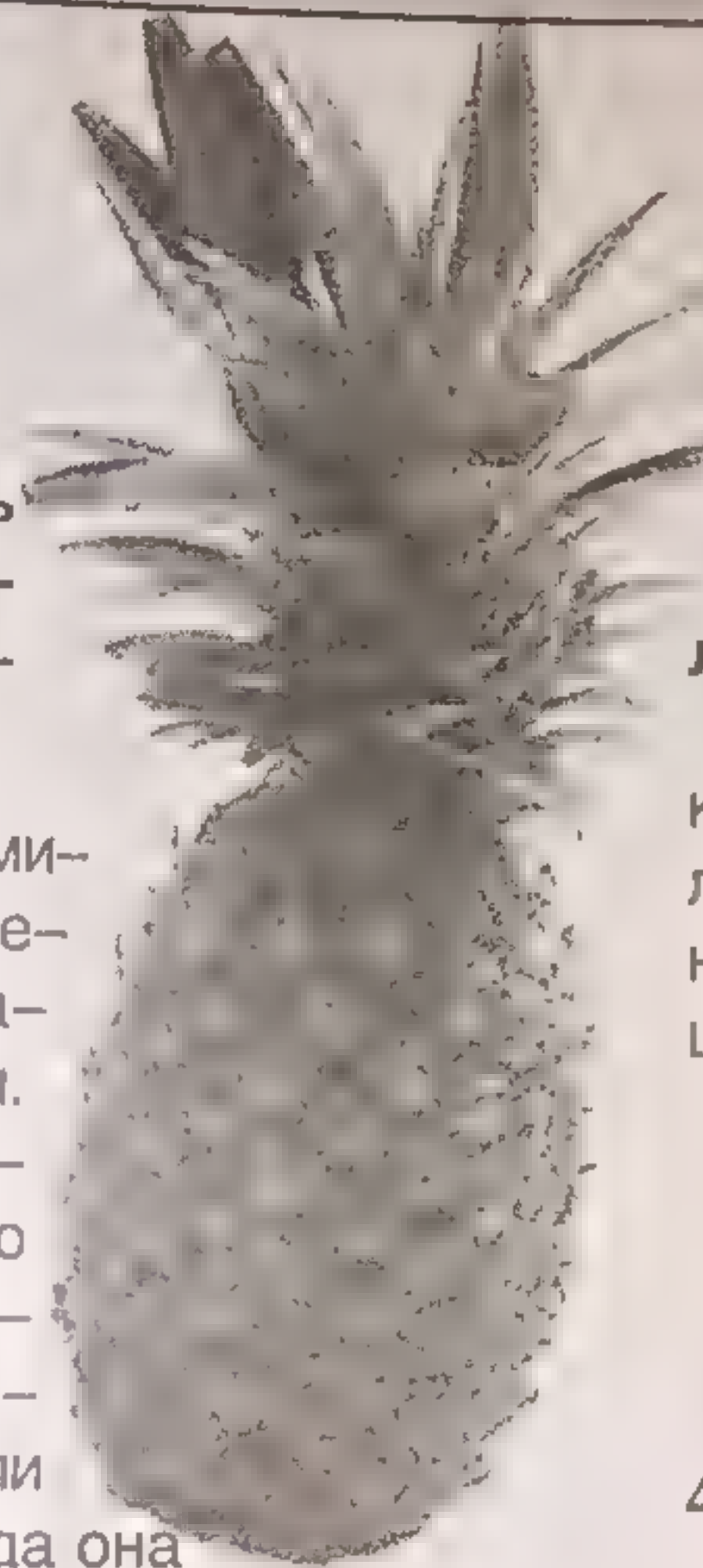
На самом деле свойства ананаса были сильно преувеличены. Конечно, один грамм бромелайна не сжигает 900 г жира, зато он хорошо помогает переваривать рыбу, мясо, бобовые культуры и кисломолочные продукты. Поэтому плотный завтрак или обед можно запивать ананасовым соком или заедать ломтиком свежего ананаса. Это предотвратит чувство тяжести в желудке и поможет быстрее усвоить белковую пищу. Кроме того, ананас притупляет чувство голода. Поэтому те, кто регулярно включает в свой рацион этот дар тропиков, отличаются поистине «птичьим» аппетитом.

Диетологи допускают возможность двух «ананасовых» дней в неделю. Для этого вам потребуется 2 кг ананасов и 1 л ананасового сока без сахара. Ананас нарезать кружочками и разделить на порции — завтрак, второй завтрак, обед и ужин (в день — 1 кг ананасов). В течение дня необходимо выпить литр ананасового сока. И больше ничего не есть и не пить. Если такая диета кажется слишком аскетичной, в течение дня можно дополнительно съесть 100 г творога, 100 г птицы или постного мяса, 100 г ржаного хлеба. За 2 дня «уходят» 2 кг без ущерба для здоровья. Такая разгрузка противопоказана людям, страдающим язвенной болезнью и повышенной кислотностью желудочного сока. Сле-

дорастворимые витамины. Помимо этого в плоде дынного дерева содержится вещество папайи, действующее на жиры. Такой состав и обусловил репутацию папайи как природного сжигателя жира. Папайю рекомендуют есть непосредственно перед едой, во время еды или сразу после нее. Только тогда она успеет оказать воздействие на съеденные продукты. Наиболее эффективно использовать папайю как один из компонентов ограничительной белково-углеводной диеты. В этом случае достигаются максимальные результаты.

Если вы хотите сбросить лишние 3–4 кг, вам нужно будет питаться салатом из папайи целую неделю. Для этого необходимо 2 зеленых плода папайи среднего размера (они должны быть зелено-белого цвета). Их надо очистить от кожицы, натереть на крупной терке либо нашинковать очень тонкой соломкой. Добавить 1 столовую ложку петрушки или кинзы, 1 чайную ложку лимонного сока, щепотку соли и 1 столовую ложку растительного масла. Получившийся салат можно украсить клюквой, подавать следует охлажденным. Он очень вкусен и полезен, если питаться им в течение недели, вы добьетесь неплохих результатов.

Также очень эффективно в сочетании с белковой диетой употреблять на завтрак мюсли с папайей. Для этого необходимо взять 2 столовых ложки кокосовой стружки, половинку плода папайи;



### ЛЕТНИЕ ЗАГОТОВКИ

#### Мармелад из свеклы по-французски

1 кг молодой свеклы, 600 г сахара, корочка 1 лимона.

Молодые корнеплоды вымыть, испечь в духовке, очистить и протереть сквозь сито. В пюре положить сахар и варить, помешивая, около 30 минут. В готовый мармелад натереть цедру, перемешать. Расфасовать в горячем виде.

#### Мармелад из моркови по-французски

1 кг моркови, 1 кг сахара, 4 лимона, 2 стакана воды.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Переложить в кастрюлю и варить под крышкой в небольшом количестве воды около 30 минут.

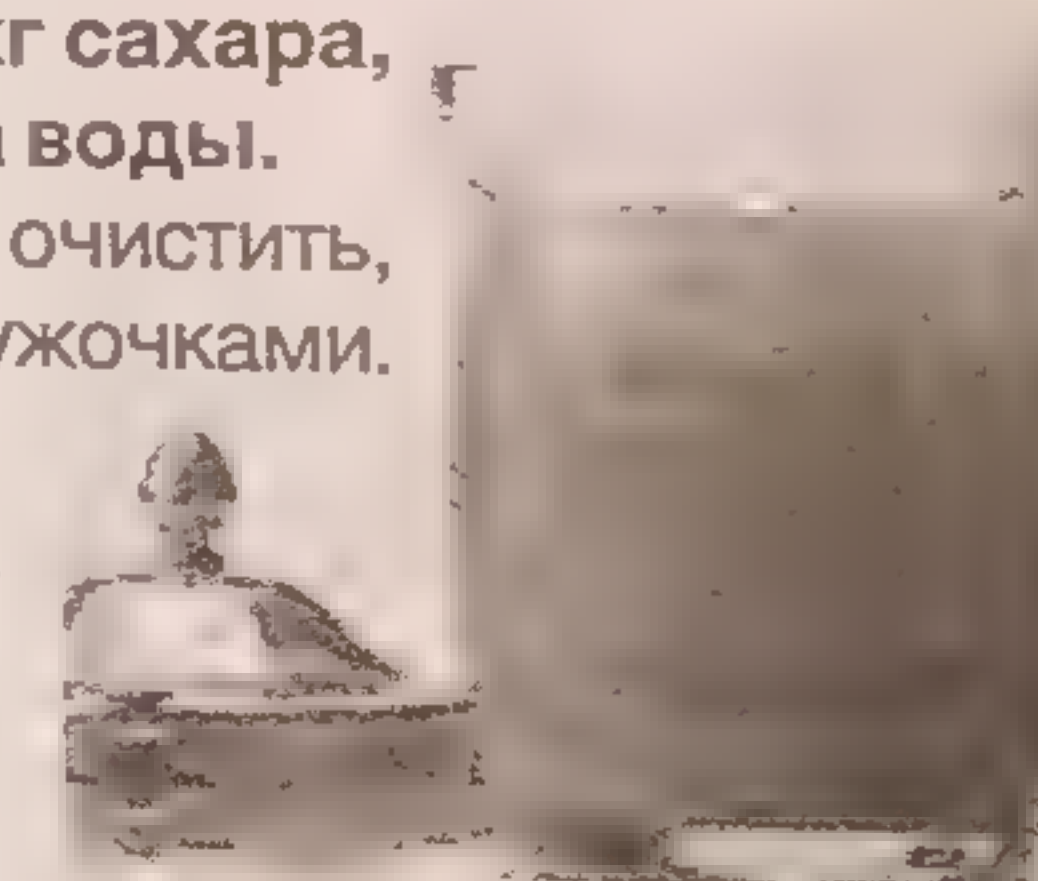
Когда морковь размякнет, растереть в пюре.

Приготовить сахарный сироп, добавить натертую цедру 1 лимона и уварить. Когда сироп загустеет, вложить в него пюре моркови, выдавить сок из лимонов и варить до готовности 15–20 минут.

#### Джем из перца по-венгерски

1 кг очищенного перца, 500 г сахара, 2 г лимонной кислоты.

Красные, желтые или белые толстостенные плоды сладкого перца вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками или по другому (по желанию), засыпать сахаром, добавить лимонную кислоту и варить до готовности.





литр ананасового сока. И больше ничего не есть и не пить. Если такая диета кажется слишком аскетичной, в течение дня можно дополнительно съесть 100 г немного творога, 100 г птицы или постного мяса, немножко ржаного хлеба. За 2 дня «уходят» 2 кг без ущерба для здоровья. Такая разгрузка противопоказана людям, страдающим язвенной болезнью и повышенной кислотностью желудочного сока. Следует также иметь в виду, что после этого фрукта нужно полоскать рот, так как содержащаяся в нем кислота разъедает зубную эмаль.

Другой диетической новинкой является папайя. Ее едят в свежем виде, а также добавляют во фруктовые салаты. Мякоть можно есть ложкой, а можно нарезать на дольки и полить лимонным соком. Пюре из папайи, смешанное со специями, — превосходный натуральный маринад для мяса. Ее плоды употребляют в пищу как овощи — в сыром или вареном виде.

Любители экзотики называли папайю «пищей XXI века». Такое громкое название в общем-то достаточно обосновано: в папайе присутствуют все во-

сходы соли и 1 столовую ложку растительного масла. Получившийся салат можно украсить клюквой, подавать следует охлажденным. Он очень вкусен и полезен, если питаться им в течение недели, вы добьетесь неплохих результатов.

Также очень эффективно в сочетании с белковой диетой употреблять на завтрак мюсли с папайей. Для этого необходимо взять 2 столовых ложки кокосовой стружки, половинку плода папайи; молотую имбирь и корицу на кончике ножа, 35 г смешанных зерновых хлопьев, 100 г обезжиренного кефира, 1 чайную ложку грушевого сиропа. Папайю нужно очистить и вынуть семена. Половину мякоти нарезать продольно и отложить в сторону. Оставшуюся часть нарезать мелкими кубиками. Кокосовую стружку поджарить на сковороде с антипригарным покрытием, пока стружка не начнет источать аромат. Затем перемешать ее с хлопьями, кубиками папайи и выложить в миску. Перемешать до однородной массы кефир с молотым имбирем, корицей и грушевым сиропом. Выложить массу на мюсли. Подавать, украсив дольками папайи.

## по-венгерски

1 кг очищенного перца, 500 г сахара, 2 г лимонной кислоты.  
Красные, желтые или белые толстостенные плоды сладкого перца вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками или по другому (по желанию), засыпать сахаром, добавить лимонную кислоту и варить до готовности.

## Винный конфитюр

500 г кураги, 50 г миндаля, сок одного лимона, 1 кг сахара, 1,5 л воды, 300 мл сухого белого вина.

Миндаль обжарить и измельчить при помощи кофемолки. Курагу измельчить и залить водой, дать постоять 10–12 часов в холодном месте. Затем добавить сахар, миндаль, лимонный сок, вино и варить до желеобразного состояния (около 30 минут). Конфитюр в горячем виде разложить по банкам и закрыть.

## Маринованные помидоры с баклажанами

На 3-х литровую банку — 1,5 кг помидоров, 1 кг баклажанов, 3 шт. лаврового листа, 2–3 зубчика чеснока, небольшой пучок петрушки, небольшой пучок укропа, небольшой пучок мяты, по 10 горошин черного и душистого перца, 1 ст. ложка соли. Маринад: 1 литр воды, 1,5 ст. ложки соли, 5–6 кусочков сахара, 3 ст. ложки 80-процентной уксусной эссенции.

Баклажаны очистить от кожицы, вырезать середину, засыпать солью и выдержать 3–4 часа. Затем вымыть, начинить нарезанной зеленью петрушки, укропа и мяты.

В банку положить лавровый лист, чеснок, перец, уложить крепкие помидоры примерно до половины, сверху — баклажаны и залить маринадом. Стерилизовать 30–35 минут.



## Волосы можно сохранить до старости густыми и здоровыми

Некоторые прибегают к радикальным методам — пересадке. Большинство склоняется к более дешевому способу — скупают и намыливают на голову все новые и новые шампуни с травяными, фруктовыми, овощными и прочими добавками. Помогает? Ответ не однозначный.

В Китае уходу за волосами придают важное значение с древних времен. Как и в России, сейчас здесь рекламируются десятки средств от выпадения и истощения растительности на голове. Эффект тот же, что и везде. Исключением в некоторых случаях является иглоукалывание. Но этот способ «держат» волосы достаточно дорогой и большинству не по карману.

К такому большинству принадлежит и 72-летняя Чжао Гуйцин. Она задумалась, следует ли мыть голову шампунями с различными добавками? Ведь это только «внешнее» воздействие на волосы. А что если воздействовать изнутри? С тех пор главное место в рационе Чжао Гуйцин заняли фрукты и овощи, которые она с удовольствием поглощает и по сей день.

В результате в волосах Чжао нет ни единой седины, они густые, как и много лет назад, а длина косы, которую она отрачивает последние 10 лет, достигла 1,7 метра!

### Царский секрет красивой кожи

Функции кожи улучшают репешок аптечный и лист грецкого ореха. Целесообразно сделать лед из настоев этих трав. Для его приготовления налейте настой в формочки для льда, затем готовые кубики льда выложите в целлофановый пакет и уберите в морозилку, а формочки залейте новой порцией настоя. Таким образом вы можете надолго заготовить лекарство для своей кожи. От льда кожа становится упругой, поэтому такие кубики обладают двойным эффектом. Лучше всего протирать ими кожу с утра. Если у вас бледная кожа лица, то сделайте кубики льда из настоя чистотела: 1–2 ст. ложки травы чистотела на стакан воды. Особенно выручат вас эти кубики зимой, придавая вашей коже матовый оттенок.



# В минуты отдыха и развлечений

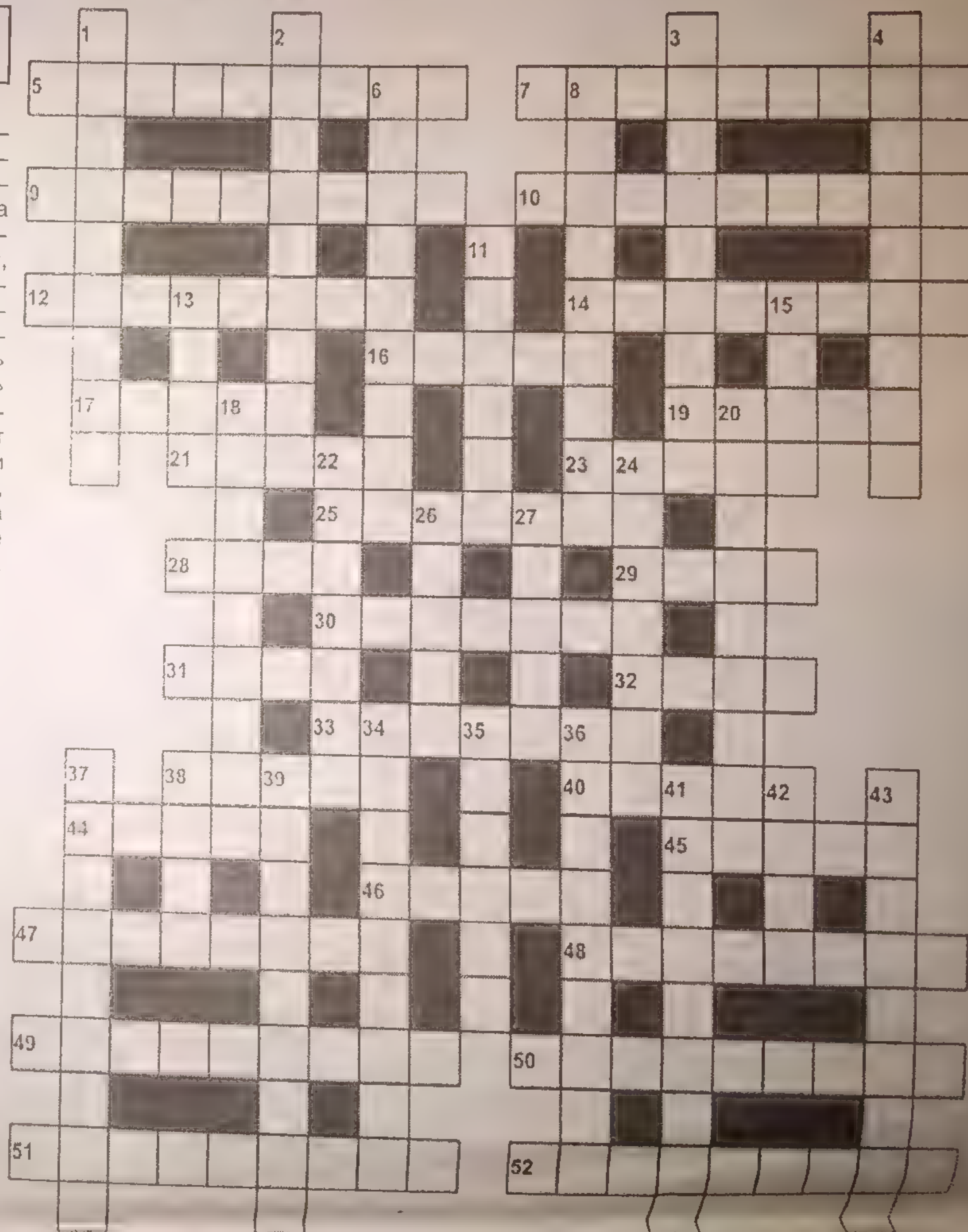
## Кроссворд № 39

### По горизонтали.

5. Когда-то плавсредство из двух бревен, соединенных мостками, а ныне двухкорпусное пассажирское и грузовое судно и даже яхта, на которой Федор Конюхов установил мировой рекорд. 7. Учрежденное в 1718 году Петром I собрание-бал, где женщинам не возбранялось пить спиртное наравне с мужчинами. 9. Одна из 64 930 зажигалок и 3055 фугасок, сброшенных на многострадальный Ленинград с сентября по ноябрь 1941 года. 10. Сказочный залив, где «дуб зеленый, золотая цепь на дубе том». 12. Хороша, но только в меру, иначе будет «хуже воровства». 14. Гуманное «привитие навыков», итоги которого Надежда Дурова демонстрирует в Театре зверей. 16. Футбольный клуб, гордость и надежда питерских фанатов. 17. «Когда в оазисы Джелалабада./ Свалившись на ..., «тюльпан» наш падал./ Мы проклинали все свою работу./ Опять пацан подвел потерей роту» (из песни А. Розенбаума). 19. Физкультура, в которой любители становятся профессионалами и которую Пьер де Кубертен назвал «миром». 21. Финишный пункт знаменитого парижского ралли. 23. Чин, впервые упомянутый в 1576 году при введении войскового управления для казаков, и звание Ивана Мазепы до того, как он стал гетманом. 25. Заговоренный мешочек как талисман-хранитель на шее. 28. «В мире ... и безветрие» (В. Высоцкий). 29. Народная мудрость учит: не хвались, идучи на нее, а вот вернувшись, можешь и похвалиться, если будет чем. 30. Оценка школьников и студентов, которая бывает даже с плюсом. 31. Винная емкость, по которой судят о достатке в доме. 32. Деревня, где М. И. Кутузов произнес знаменитое: «С потерей Москвы не потеряна еще Россия». 33. Лежащая кольцами на прилавке и прославившая польский город Краков своим названием. 38. Одиноким прибрежный холм в Среднем и Нижнем Поволжье. 40. И Библия, и роман, и Уголовный кодекс. 44. Топливо для дизеля. 45. Сфера деятельности М. В. Ломоносова. 46. Если он свой, то в чужой монастырь с ним не ходят. 47. Выверенная рукопись, с которой производится набор. 48. Оно затянулось у Пенелопы, согласно древнегреческому мифу, на целых двадцать лет. 49. Оценка взглядов или дел заново. 50. Член старейшего в мире британского «Кеннел-клуба», объединившего в 1873 году любителей самого «первого друга человека». 51. Изящный рисунок на медальоне или перстне, известный со времен Древнего Египта. 52. Московская улица, где располагался телецентр, начавший регулярное вещание в 1939 году.

### По вертикали.

1. Инструмент для доводки отверстий, или светящаяся линия на экране локатора. 2. Если он броский, то читатель обратит внимание и на саму статью. 3. Титул мадам де Сталь, который чуть ниже графини. 4. Модное название обыкновенного охранника. 6. «Окно» в доте, которое героически закрыл своим телом Александр Матросов. 8. Эту звуковую дорожку пишут специально к фильму. 11. Вполне подходящие «апартаменты» для барбоса. 13. От этого чувства порой сгорают застенчивые. 15. «Джон Донн уснул, уснуло все вокруг./ Уснули ... оно неведомо хаму. 15. «Джон Донн уснул, уснуло все вокруг./ Уснули ... ковры, засовы, крюк./ Весь гардероб, пол, постель, картины./ Уснули ..., ковры, засовы, крюк./ Весь гардероб, пол, постель, картины./ Уснули ...». 18. Морская капуста среди водорослей. 20. «... была гардины» (И. Бродский). 22. Одомашненная лама из ... бесполезным в ловчей охоте сокол. 24. По русским народным поверьям, солнце, возвращаясь из ... Пьеру. 26. ... надевает его и кокошник. А в песне пелось: «Сошьем Дуне...». 27. Байкальский или каспийский тюлень. 34. ... из пернатых. 37. Байкальский или каспийский тюлень. 39. ... записывающий на бумажную ленту морзянку.

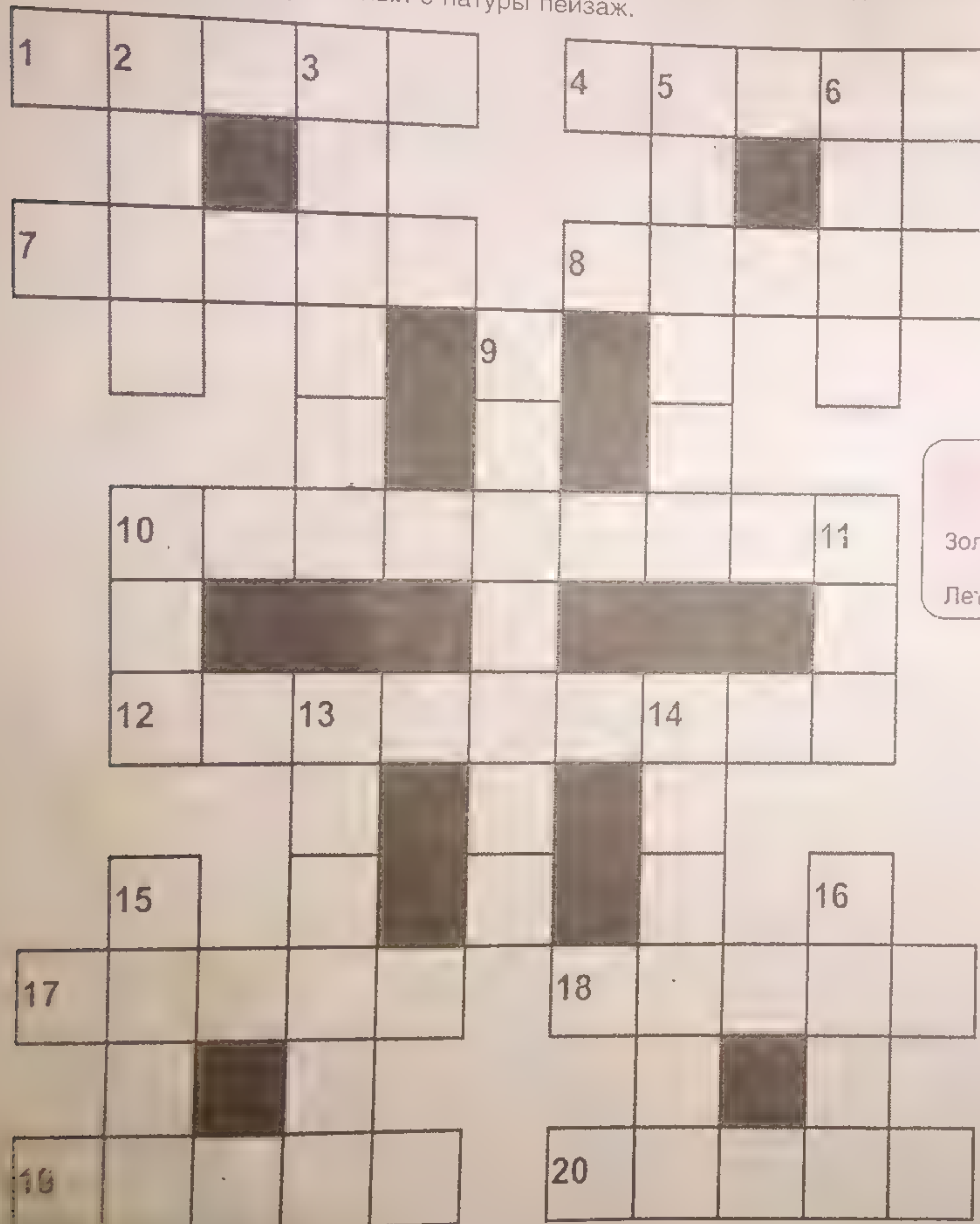


## Ответы на кроссворд № 38

По горизонтали. 11. Вертихвостка. 12. Окурочек. 13. Гамлет. 14. Выкуп.



...дет, свеча, гардины» (И. Бродский). 18. Морская капуста среди водорослей. 20. Оказавшийся бесполезным в ловчей охоте сокол. 22. Одомашненная лама из высокогорий Перу. 24. По русским народным поверьям, солнце, возвращаясь из зимы в лето, надевает его и кокошник. А в песне пелось: «Сошьем Дуне...». 26. Очень полезный стукач из пернатых. 27. Байкальский или каспийский тюлень. 34. Прибор телеграфного аппарата, записывающий на бумажную ленту морзянку. 35. Контрразведчики считали, что он — находка для шпиона. 36. Григорий Савич — украинский философ, поэт, музыкант, педагог. Вел жизнь странствующего нищего философа. 37. Работенка по организации концерта или шоу. 38. Мудрый пастор, посланный Штирлицем на лыжах через границу. 39. Высокоточные переносные часы — хранители времени. 41. Краснеющая в кислоте и синееющая в щелочи лакмусовая бумажка. 42. Ореол вокруг головы, видимый только экстрасенсу. 43. Набросанный с натуры пейзаж.



## Ответы на кроссворд № 38

**По горизонтали.** 11. Вертихвостка. 12. Окурочек. 13. Гамлет. 14. Выкрутасы. 15. Плот. 16. Штиль. 18. Слагаемое. 20. Акция. 23. Сенкевич. 24. Метрополитен. 26. Медвежонок. 28. Орган. 30. Яшин. 31. Кант. 32. Треск. 34. Перфолента. 35. Непослушание. 37. Авантюра. 39. Чипсы. 41. Винчестер. 42. Вождь. 45. Обои. 46. Иконостас. 48. Урожай. 50. Краковяк. 51. Трагикомедия.

**По вертикали.** 1. Ненастье. 2. Стол. 3. Охота. 4. Возвеличение. 5. Штык. 6. Замужество. 7. Комарово. 8. Кумыс. 9. Колпак. 10. Велосипедист. 17. Лукавство. 19. Гамма. 21. Движитель. 22. Военкомат. 25. Изящество. 27. Екатеринбург. 29. Гермашевский. 33. Конечность. 34. Пресс. 36. Шлифовка. 38. Радиация. 40. Сливки. 43. Битва. 44. Жучок. 47. Трап. 49. Орех.

## Кроссворд для детей № 39

**По горизонтали.** 1. Простейшее одноклеточное животное. 4. Мать ежонка. 7. Заезд в детский оздоровительный лагерь. 8. Бежать во всю ... 10. На чем стоит дом? 12. Кто такой босс? 17. Озорник. 18. Головной убор Незнайки (по Н. Носову). 19. Пшеничный хлеб в виде замка с дужкой. 20. Рыба, похожая на змею.

**По вертикали.** 1. Самый дорогой для тебя человек. 3. Горячее для автомобиля. 5. Жареное мясное кушанье. 6. Изба на Украине. 9. Морское рыболовное судно. 10. Электроприбор, им сушат волосы. 11. Он идет по проводам. 13. Вздор, ерунда. 14. Остановка в пути для ночного отдыха. 15. Сваренная крупа. 16. Что такое «пари»?

## Ответы на кроссворд для детей № 38

**По горизонтали.** 5. Колун. 6. Гряда. 7. Кубок. 9. Жако. 11. Лиса. 12. Стужа. 13. Елка. 15. Зола. 17. Франт. 19. «Ситро». 20. Рояль.

**По вертикали.** 1. Потеха. 2. Суок. 3. Брак. 4. «Адидас». 8. Бабушка. 10. Оса. 11. Лаз. 14. Лечик. 16. Лекало. 17. Фарш. 18. Трон.

## Золотой ключ

425 тираж, 23 сентября 2006 г.

Джек Пот — 5 439 502 руб.

1 тур — 80, 82, 9, 28, 4, 35, 45 — а/м ВАЗ-2105 — 150 000 руб.

2 тур — 24, 54, 7, 64, 3, 63, 71, 86, 84, 22, 34, 77, 17, 2, 32, 10, 57, 41, 48, 15, 56, 23, 62, 27, 21, 66, 90, 26, 76, 39, 30, 88, 78, 40, 52, 60 — а/м ВАЗ-2107 — 160 000 руб.

3 тур — 37, 49, 18, 5, 1, 50, 47, 61, 59, 51, 33, 85, 31, 68, 11, 65, 38, 89, 29, 72 — а/м ВАЗ-2110 — 250 000 руб.

4 — 87, 20, 79, 55 — а/м ВАЗ-2105 — 150 000 руб.

5 — 58 — 1 000 руб.

6 — 75 — 788 руб.

7 — 8 — 629 руб.

8 — 43 — 508 руб.

9 — 44 — 416 руб.

Невыпавшие шары: 14, 19, 25, 69. 23 — 12 — 74 руб.

10 — 16 — 343 руб.

11 — 53 — 287 руб.

12 — 74 — 244 руб.

13 — 83 — 212 руб.

14 — 13 — 182 руб.

15 — 70 — 160 руб.

16 — 67 — 143 руб.

17 — 73 — 131 руб.

18 — 6 — 123 руб.

19 — 36 — 121 руб.

20 — 42 — 118 руб.

21 — 81 — 113 руб.

22 — 46 — 105 руб.



# МАЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ РАБОТ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ

Стр. 2

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

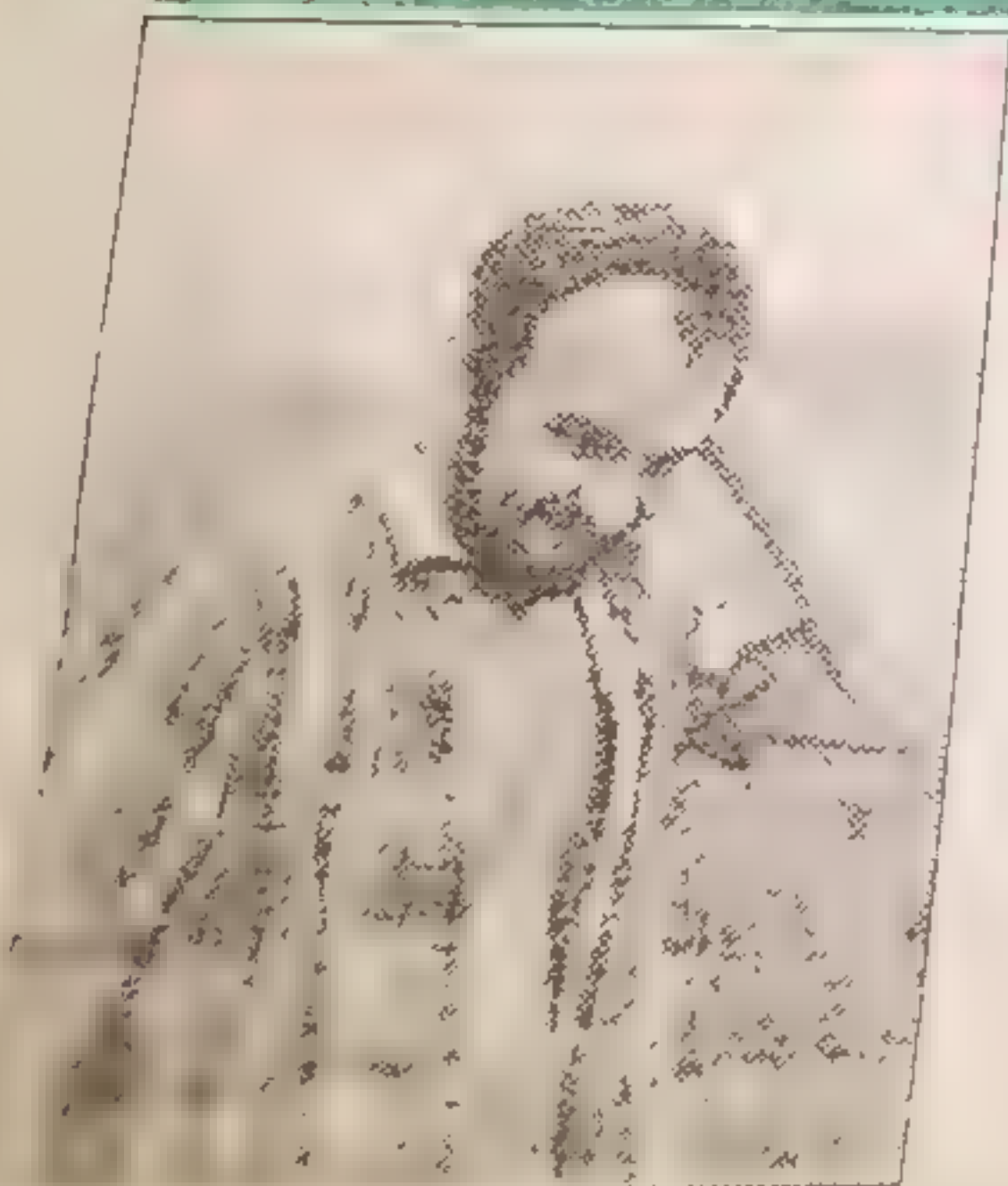
**Мир**  
**НОВОСТЕЙ**

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ИМЕЕТ СВОЙ ОГОРОД И ПОДВОРЬЕ

# Мир САДОВОДА

№5, май 1999 г.

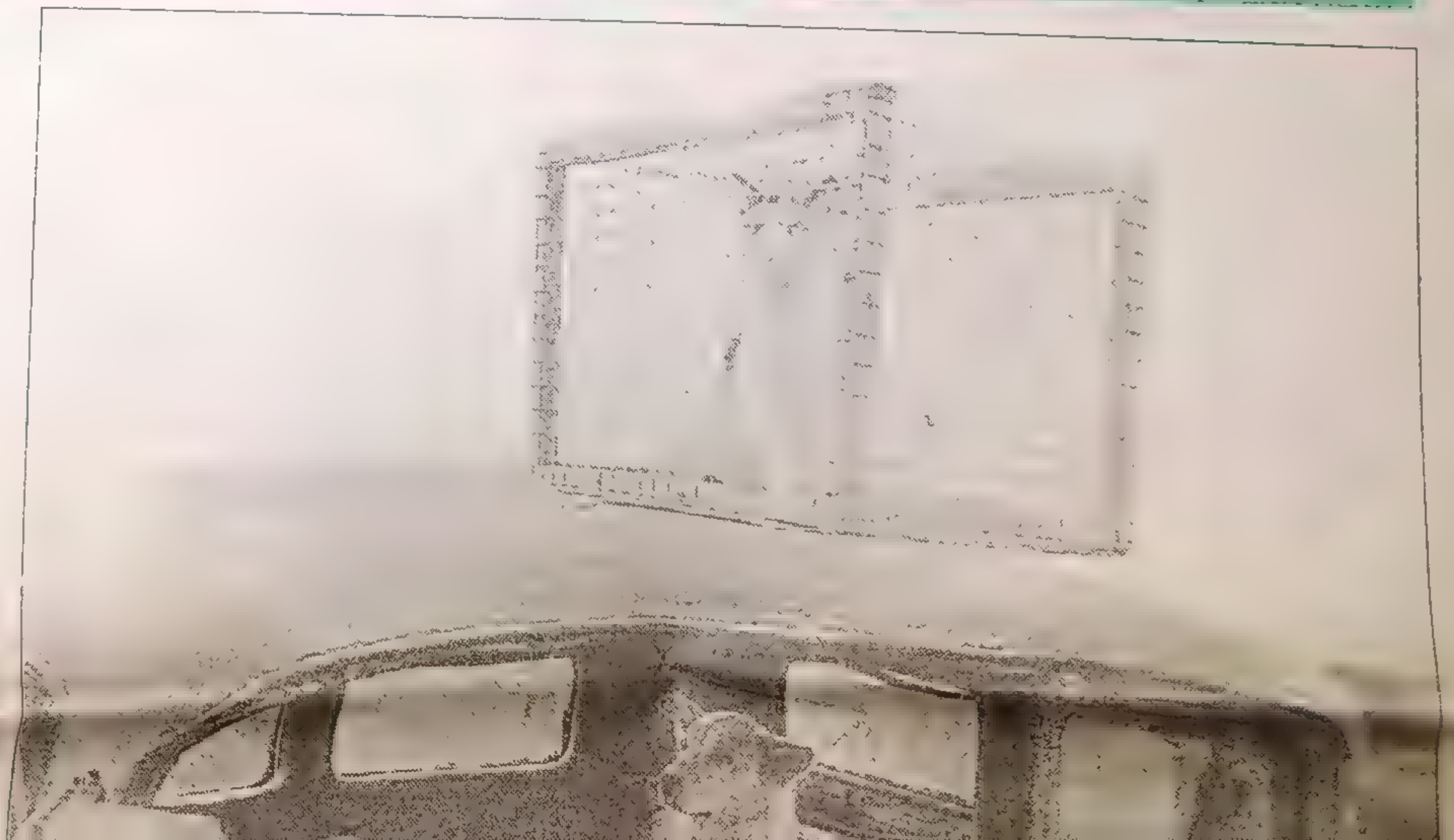
## ● ПОРЯДКИ НА ГРЯДКЕ



КАКОЙ ЖЕ СОРТ  
КАПУСТЫ  
ПРЕДПОЧЕСТЬ?

Стр. 4

МУЖСКОЕ ДЕЛО





ПРЕДПОЧЕСТЬ?

Стр. 4

МУЖСКИЕ ДЕЛА

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ  
КРЫША:  
СКОЛЬКО СТОИТ  
И СКОЛЬКО  
ПРОСТОИТ

Стр. 7

# Животные в дороге и на даче

Стр. 10

ЯБЛОКИ  
НА ЛЮБОЙ ВКУС

Стр. 5

ЗАВАЛИНКА

БОРЩ ДЛЯ КОМПОЗИТОРА

Стр. 11





## ПРИМЕТЫ И СОВЕТЫ

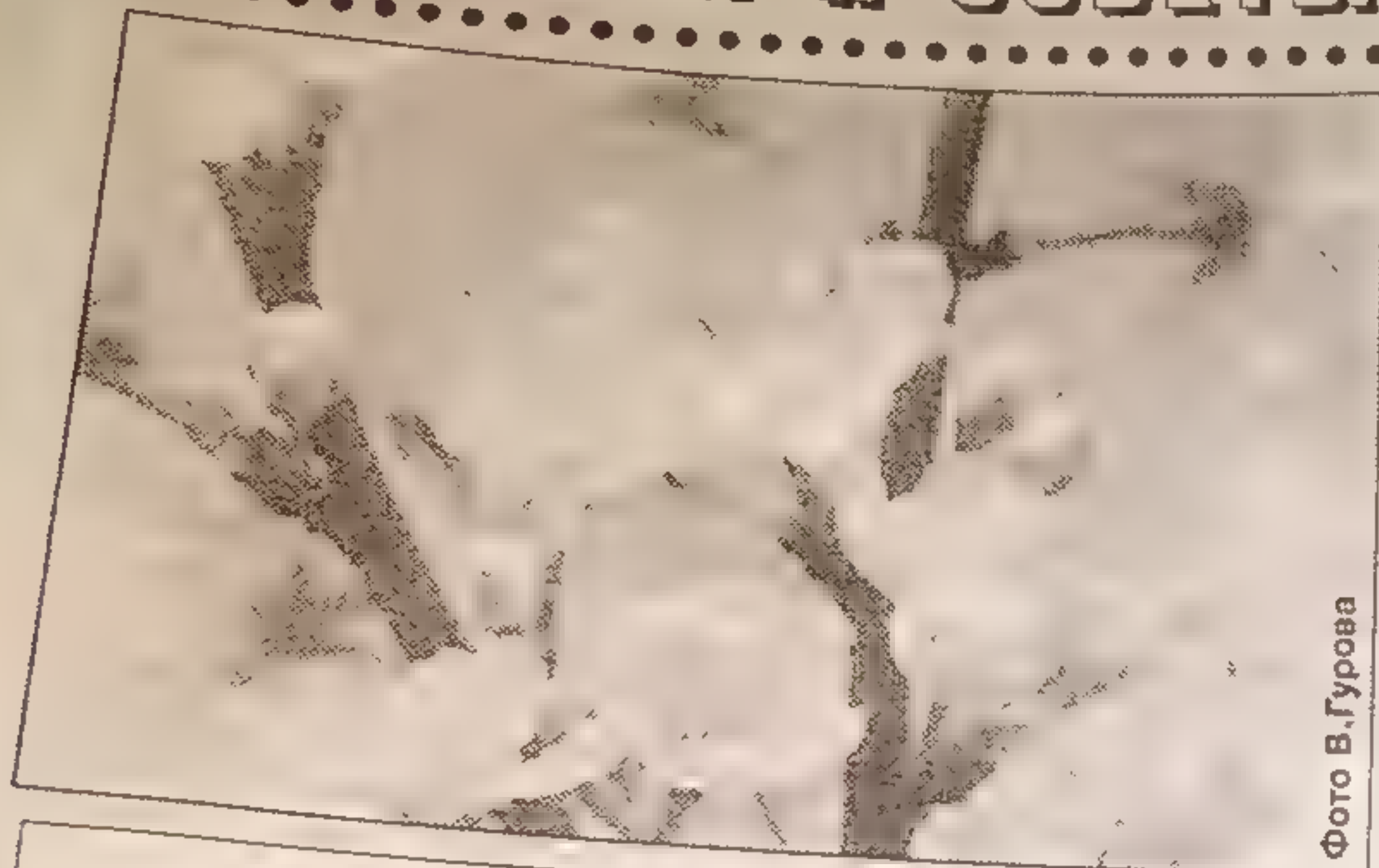


Фото В. Гурова

## МАЙ ОБМАНЕТ — В ЛЕС УЙДЕТ...

Вторая половина мая — поворот к лету, конец свежей, только что проклюнувшейся зелени, конец майским утренникам, цветущим садам. Весна убегает в тень леса, но и там ей конец!

**15 мая — Борис и Глеб — сеятели,** соловьиный праздник. Почему соловьиный? Да потому, что считалось, будто в этот день первый соловей пропоет. Если он поет всю ночь — будет солнечный день, а если соловья услышишь раньше кукушки, то счастливо проведешь лето. Соловей пропел, Борис да Глеб свои именины справили — начинай посевную!

**19 мая — Иов, Иов — и огуречник, и горошник.** Так в народе считали. Потому как горох в этот день издавна сеяли: «Приходи работать на белые горохи!» — приглашали в деревнях когда-то. А насчет огуречника, так это по приметам: большая роса на Иова — к урожаю огурцов. Ежели весь день ясно, то в этом году обилие огурцов ждет. Большая роса в этот день свидетельствовала о наступающей хорошей погоде, а ежели нет росы — к дождю.

**22 мая — Никола вешний, травный, теплый.** Важная славянская дата! «От Николы осталось 12 утренников (моколь не весной, то по Семенов день (14 сентября)». В этот день в старину начинали средний посев яровых, сеяли гречиху, овес. «На Николу лягушка квачет — овес скачет».

**24 мая — Мокий мокрый.** «На Мокия мокро — все лето такое» или «Мокро на Мокея — жди лета еще мокрее». Утро в этот день очень многое сулило: если восход солнца багряный — грозное и пожарное лето, а если туманное — к лету дождливому.

**5 мая — Епифан.** Если утро на Епифана приходило в жару — к лету жаркому, пожарному.

**26 мая — Лукерья-комарница.** С этого дня появляются комары. В жаркую погоду комары не только...

## САДОВО-ОГОРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

О работах на вторую половину мая напоминает агроном-садовод А. Куленкамл.

В мае все работы в приусадебном саду и на огороде должны быть направлены на создание наиболее благоприятных условий для вегетации, цветения и роста плодовых, декоративных и овощных культур.

**Плодоносящие посадки земляники** на бедных почвах при слабом развитии листьев подкармливают комбинированным жидким удобрением: 1 часть разбавленного коровяка на 5 частей воды (с добавлением на каждое ведро 60 г раствора суперфосфата и 150 г золы). При подкормке устраивают бороздки глубиной 4–5 см и удобряют посадки из расчета — одно ведро на три метра рядка. В сухую погоду растения нужно поливать до и после подкормки. Земляника особенно нуждается в поливах перед цветением, в период созревания ягод, во время уборки и сразу же после нее.

**Продолжают посадку ягодников** с закрытой корневой системой. При посадке корни тщательно расправляют в разные стороны и после засыпки землей уплотняют, делают лунки и поливают. К горизонтальным отводкам (по мере роста зеленых побегов) подсыпают почву и одновременно поливают. Крыжовник и смородину во влажную погоду для профилактики заболеваний опрыскивают настоем сена, навоза, ядохимикатов — против мучнистой росы; купрозаном (0,4%), хлорокисью меди (0,4%), карбофосом (0,15–0,20%) — против огневки и стеклянницы; неороном — против почкового клеща и др.

**Для борьбы с сорняками** почву рыхлят, мульчируют песком и торфом; междурядья накрывают черной пленкой. Корневищные и корнеотпрысковые сорняки (осот, пырей, одуванчик, лопух, конский щавель, крапива и др.) обрабатывают раундапом.



Неблагоприятные для работы дни:

21 мая.

На стволах яблонь и груш устраивают ловчие пояса для борьбы с цветоедами (долгоносиками). Перед цветением деревья опрыскивают ядохимикатами, а во время цветения (в холодные дни, когда долгоносики ранним утром цепенеют при температуре, не превышающей +10°C) их просто стряхивают с ветвей.

**Работы в цветнике.** До и после цветения подкармливают тюльпаны, нарциссы и крокусы; срезают отцветшие гиацинты, почву вокруг луковиц рыхлят, пропалывают сорняки, мульчируют грядки песком. Заканчивают высадку в грунт гладиолусов, георгинов с устройством пленочных укрытий от поздних заморозков. Во второй половине мая заканчивают посадку роз, пересадку пионов, флоксов и других многолетников.

**Высаживают рассаду поздней и цветной капусты.** В конце месяца высевают в открытый грунт фасоль, сажают огурцы в специально подготовленные утепленные грядки с пленочным укрытием. Высевают семена кабачков, тыквы, патиссонов. Заканчивают посадку картофеля и топинамбура (земляной груши).

**Прореживают загущенные всходы** лука, моркови, свеклы, репы. Почву на грядах систематически рыхлят и мульчируют. При необходимости растения подкармливают. В пленочных теплицах заканчивают уборку редиса, салата и другой зелени, освобождают место для огурцов, томатов и перцев.

**Готовят теплые грядки** для посева огурцов в открытый грунт. Еженедельно рыхлят посадки раннего картофеля для уничтожения сорняков и проводят довсходовое окучивание для защиты от возможных заморозков. По посадкам картофеля высевают фасоль, бобы, а по краям огуречных грядок — укроп.

ПО ДЕНЬГАМ И ДАЧА!

• ДАЧНАЯ ЭКОНОМИКА



или «Мокро на Мокея — жди лета еще мокрее». В этот день очень многое сулило: если восход солнца в этот день — грозное и пожарное лето, а если туманное — к дождливому.

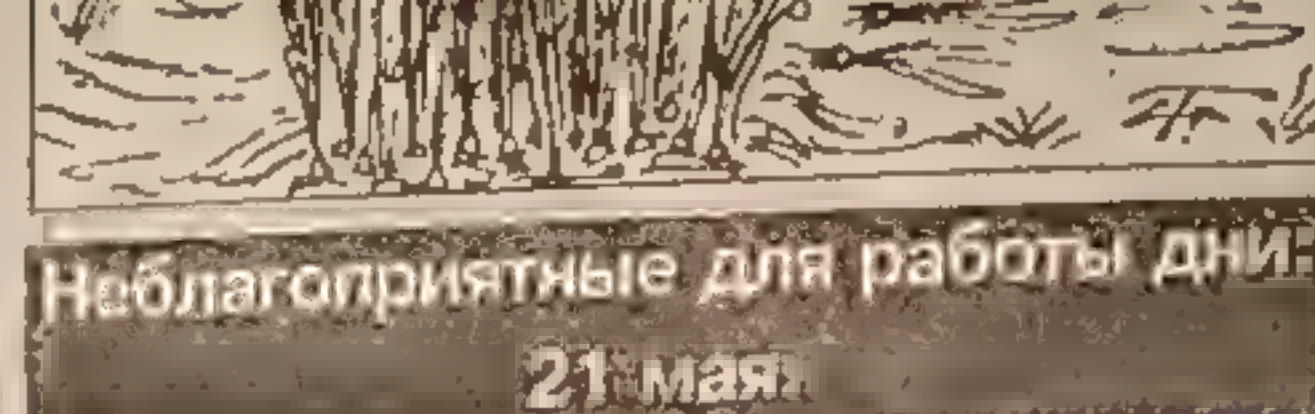
**25 мая — Епифан.** Если утро на Епифана приходило в красном кафтани — к лету жаркому, пожарному.

**26 мая — Лукерья-комарница.** С этого дня появляются комары. Правда, нынче они и до Лукерьи нам покоя не дают, но если в этот день комаров много — завтра обязательно дожди будет! Правда, была и добрая примета: много комаров да мошек — готовь по грибы лукошек!

**27 мая — Сидор-огуречник.** На Сидора можно было начинать сажать огурцы. Впрочем, примечай: если утро холодное и пасмурное, день лишь к концу прояснился.

**28 мая — Пахом-бокогрей.** На Пахома тепло — все лето теплое. Подождем с вами Пахома, и пусть на летнее тепло повезет!

фом; междурядья накрывают черной пленкой. Корневишные и корнеотпрысковые сорняки (осот, пырей, одуванчик, лопух, конский щавель, крапива и др.) обрабатывают раундапом.



Наблагоприятные для работы дни:

21 мая

сорняков и для защиты от возможных заморозков. По посадкам картофеля высевают фасоль, бобы, а по краям огуречных грядок — укроп.

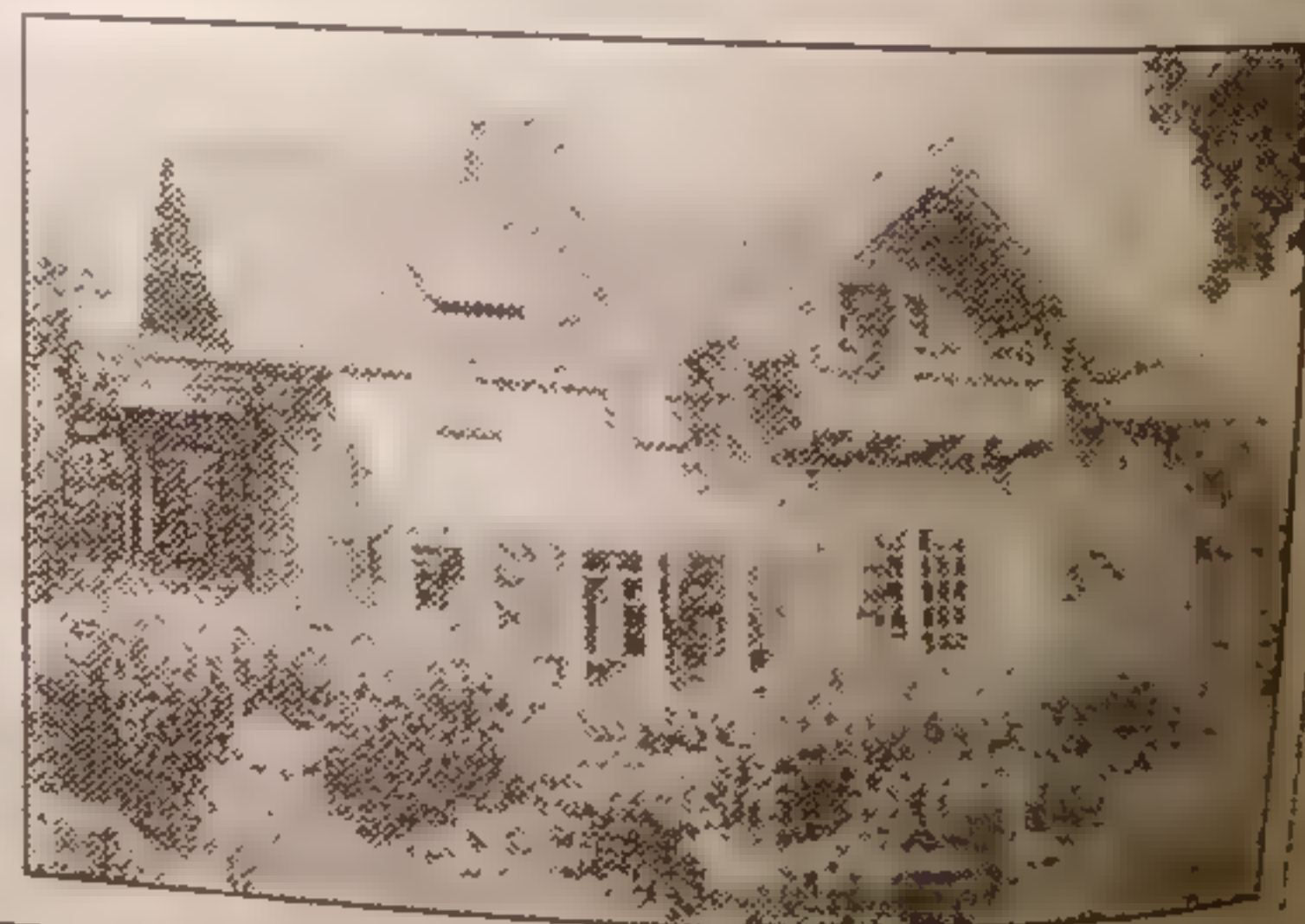
## • ДАЧНАЯ ЭКОНОМИКА

Подмосковье совсем не просто. Сказывается, в первую очередь, удаленность. Кто имеет деньги, тому вовсе не хочется уезжать так далеко от перестольной, а у кого их нет... Ну с этим дачником-неудачником и так все ясно! В итоге даже цена в 100 долларов за сотку, которую требует продавец за свою землю, оказывается слишком высокой для потенциального покупателя. Как нам рассказали в агентстве недвижимости «Жилищная инициатива», некоторые такие участки продаются (а точнее — не продаются) по 2–3 года.

Вполне доступной ценой для многих покупателей сегодня считается 50–60 долларов за сотку. И то такие покупки совершаются, как правило, внутри товарищества, чтобы прирастить имеющийся надел или выделить повзрослевших детей, купив им рядышком отдельную «фазенду».

Отсюда вывод: потенциальным продавцам (особенно в удаленной от Москвы местности) следует реально оценить свои шансы и не загигать цену сверх необходимого минимума. А покупателям, желающим приобрести нечто весьма удаленное и не совсем освоенное, нужно помнить о возможности выбора и, во всяком случае, долго и продуманно торговаться...

Сергей ПЕТРУНИН



# ПО ДЕНЬГАМ И ДАЧА!

Помните, что утверждалось в старом, но от этого не менее хорошем фильме «Берегись автомобиля»? «Каждый, у кого нет машины, мечтает ее купить, а каждый, у кого она есть, — хочет ее продать...» С дачами все абсолютно то же самое. Вот только у купли-продажи дачных участков — особая специфика и своя цена.

**К**ак нам разъяснили опытные люди в отделе коттеджей и загородной недвижимости агентства «Best», цена у каждого участка имеет три основных составляющих: сама земля с ее характеристиками (месторасположение, плодородие почвы, близость реки и леса), характеристика построек (дом со всеми удобствами или просто бытовка на четырех столбиках), а также подведенные к участку коммуникации и дороги. Но все эти параметры могут здорово изменяться в зависимости от удаленности от Москвы, выбранного вами направления (юг, север, восток, запад), экологической обстановки и прочих факторов.

Среди десятков разбегающихся от столицы автомобильных и железнодорожных магистралей наиболее престижными (а значит — дорогими) являются Рублево-Успенское, Новорижское и Минское. Средними по престижности (и по цене) считаются Киевское, Рижское, Ленинградское, Пятницкое, Калужское, Дмитровское. К относительно недорогим относятся Горьковское, Каширское, Рязанское (за исключением «оазисов» в Малаховке, Томилино и Кратово).

Но, как известно, полного счастья никогда не бывает, и купить дачу с большим комплектом достоинств невозможно. Между тем сегодня цены на дачи и садовые участки существенно упали, и покупателя находить обычно лишь одно из двадцати предложений.

Самые благоустроенные и пользующиеся спросом куски земельной собственности находятся в пре-

делах 15-километровой зоны вокруг Москвы. Они, как правило, не просто близко расположены к столице, но и хорошо освоены, имеют благоустроенные подъезды к участку, газопровод, водопровод, канализацию и даже телефон с московским номером. Часто есть и такие блага цивилизации, как гараж и баня. Дома тут разные и по возрасту, и по благоустроенности. Цена за сотку земли тут колеблется от 1 до 6 тысяч долларов (в зависимости от района и величины самого участка). На менее престижных направлениях цены ниже: от 300 до 700 долларов за сотку (например, по Курской и Казанской дорогам), но это, как правило, относится к маленьким (8–12 соток) участкам.

Другая ценовая группа участков — в пределах 20–40 км от Москвы. Тут начинают попадаться небольшие дачки почти без удобств, разве что с электричеством и водопроводной колонкой на углу улицы. Освоение же земли и подведение коммуникаций — работы по нынешним временам дорогие, не всем по карману. Прокладку, например, нескольких километров асфальтовой дороги могут себе позволить лишь несколько объединившихся в товарищество состоятельных землевладельцев. За 3 тысячи «зеленых» вы вполне можете стать владельцем 12–15-соточного участка, к примеру, по Симферопольскому шоссе. В целом же цены на дачи тут на 10–15% ниже, чем в самом ближнем Подмосковье.

За пределами 60–70-километрового кольца продать дачу в

## СПРОСИТЕ ЮРИСТА

### РАСХОДЫ И НАЛОГИ

Андрей Волков, Москва: «Правда ли, что строительство дома и дачи освобождает от уплаты налогов?»

Правда. При строительстве жилого дома или дачи вы в течение трех лет можете быть освобождены от уплаты подоходного налога в соответствии с Законом от 7 декабря 1991 г. № 1998-1 «О подоходном налоге с физических лиц». Если вы строите дом, то затраченные вами суммы исключаются из совокупного дохода за год, облагаемого подоходным налогом (в пределах 5 тысяч минимальных заработных плат). В сумму расходов на строительство входят не только непосредственные затраты, но и суммы, направленные на погашение взятых на строительство кредитов. Помните, что сумма расходов не может превышать сумму доходов, полученных в этом году!

Однако, как всегда в жизни, не все так просто. Для оформления налоговой льготы вам необходимо предоставить множество документов: копию разрешения на строительство, копию договора, заключенного со строительной организацией, все счета на приобретение строительных материалов и транспортные расходы, акты закупаемых материалов у физических лиц (частных производителей с указанием точных сведений о них (с отметкой налогового органа о регистрации договора), копию кредитного договора с банком или учреждением и еще много других более «мелких» документов. Все документы должны быть представлены либо в бухгалтерию вашего предприятия, либо в налоговую инспекцию. Если же вы не успели представить их в срок, то придется заплатить за декабрь, а в налоговую инспекцию — 1 апреля следующего года.



Казанская дорога — двуличная! От самых Люберец, засмотревшись в две стороны, убегает она одной веткой к заокским далям, в сторону Коломны и Рязани, а другой — на Куровское, Шатуру, Черусти и дальше — на древний Муром. По ветке на Коломну мы с вами проехали в прошлый раз, а нынче наш путь в самое сердце Мещеры, на восток области.



## «НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ...»

Странная немного эта дорога. Прибыльным земледелием окрестные земли никогда не славились, а славились своей особой добротой к охотникам, рыболовам, любителям разных лесных ягод и тихого грибного промысла. Впрочем, люди в этих местах селились издревле: недаром в глухих болотистых лесах за Шатурой и сегодня можно встретить древние курганы. Но, повторяем, земледелие в этих краях всегда было на грани риска. Может быть, именно поэтому (чисто по-советски, создавая трудности, чтобы потом их преодолевать) и раздали лет 15–20 назад в Мещерских краях превеликое множество земельных участков под садоводство и огородничество, проводя своеобразный следственный эксперимент: кто выживет — комары или люди? Но наши люди упрямы. Вот и радеют на своих сотках многочисленные дачники, заставляя расти яблони, груши и вишни там, где они испокон века росли плохо.

Сразу за поворотом от Люберец, возле станции Коренево, расположен Институт картофельного хозяйства, где любой желающий может и сегодня купить новейшие, районированные для Подмосковья сорта картофеля. Этим следует не-



Фото А. Гурова

лов, что характерно для сброженных осадков. Здесь, в ближнем Подмосковье, в последние годы выросли многочисленные особняки и коттеджи «ночных русских». Но не стоит им особенно завидовать: от Москвы, конечно, близко, да вот экология хромает, на обе ноги...

От Хрипани до Донино железная дорога пересекает одно из крупнейших болот ближнего Подмосковья, из которого вытекает р. Державка. Здесь редко можно встретить

инского погоста, жил знаменитый разбойник Чуркин, о котором даже роман и песни написаны! Леса здешние богаты малиной, черникой, брусникой, ежевикой, а по осени и грибами. А вот с садоводством тут похуже: ягодники и плодовые сады растут лишь на возвышенных местах, вокруг старинных сел и деревень, где почвы удобрялись и обрабатывались веками. А вот многочисленные коллективные сады, организованные, как правило, на ликвидированных торфоразработках, частенько страдают от стекающих в низкие места масс холодного воздуха. Заморозки на почве частенько случаются тут и в начале мая, и в конце июня, и даже в середине августа. Так что без пленочных теплиц местным любителям земледелия не обойтись.

Места в окрестностях города Шатуры знамениты своими чистыми и глубокими озерами, бесчисленными карьерами, оставшимися, как правило, на месте торфоразработок, раздольем для рыболовов. Леса тут, как всегда в болотистых краях, сосновые (по почти чистому подстилающему торфянику песку) и светлые березовые, залитые летом солнцем.

А еще знамениты здешние края частыми пожарами, получившими особую известность после печального жаркого лета 1972 г., когда от Шатуры до самой Москвы дым от пожаров превратил летний день в сумерки. О высокой пожароопасности здешних лесов можно помнить и дачникам.

## ПСИХОЛОГИЯ ДАЧНИКА

### ЧЕЛОВЕК В ПЕЙЗАЖЕ

Уже давно известно, что любой продукт творческой деятельности человека в той или иной степени отражает его душевное состояние и особенности личности. По цветовой гамме живописных полотен психологи могут достаточно точно определить настроение художника, по характерам героев романа — личные привязанности писателя, а по вкусу борща — темперамент повара. Ну а по тому, как обустроено жилище, в том числе и дачное, можно узнать намного больше о его хозяине, чем он сам способен о себе рассказать.

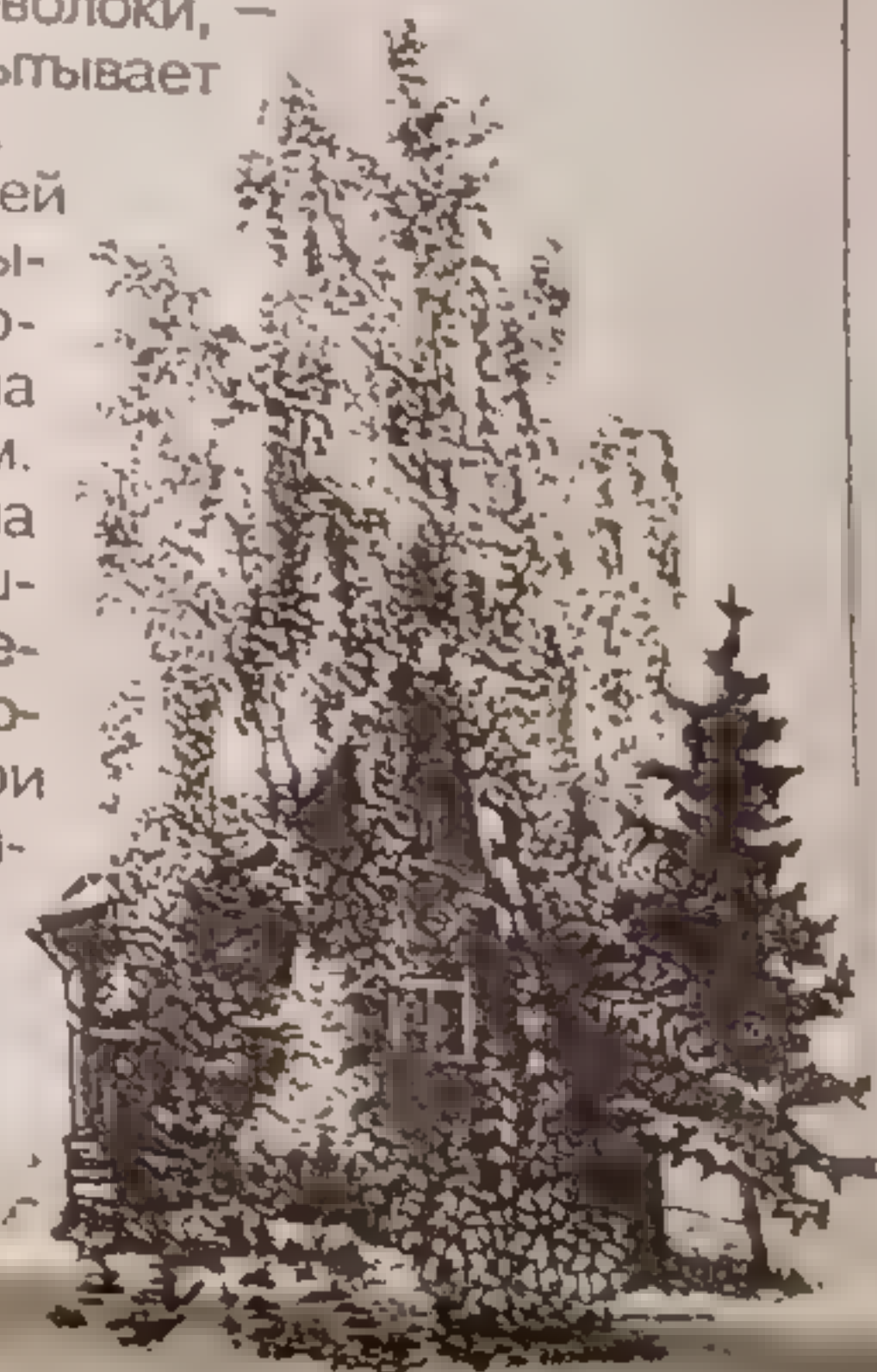
В конце сороковых годов американский психолог Дж. Бук придумал тест, где испытуемого просили нарисовать дом, дерево и человека. По мнению исследователя, такой рисунок можно расценивать как своеобразный автопортрет. Ну если уж рисунок дома с садом отражает личность его создателя, то реальный дом с участком — просто зеркало души. Итак, попробуем посмотреть в это зеркало.

Подобно тому, как театр начинается с вешалки, садовый участок начинается с забора. Высокий забор совсем не обязательно скрывает от завистливых глаз несметные богатства. Если он выделяется по цвету и бросается в глаза — скорее всего, его хозяин по характеру лидер. Если высокий забор замаскирован (покрашен под цвет окружающего пейзажа или запрятан в зелени), то лучше его хозяина беспокоить как можно реже: «Оставьте меня в покое!» — вот его лозунг. Если забор состоит из тонких и острых досок — его автор женщина, энергичная, языкаястая — палец откусит и не заметит. Если забор «прозрачный», скажем, из проволоки, — хозяин любит прихвастнуть и испытывает удовольствие, когда ему завидуют.

Открываем калитку. Запор на ней тоже кое-что означает. Крючок выбирают веселые и остроумные люди. Щеколда больше свойственна интровертам и упрямым скептикам.

Входим. Обратите внимание на дорожку. Если она покрыта камешками и подчеркнуто обсажена цветами — перед вами человек законопослушный, выполняющий свои обещания, в отношениях с женщинами у него всегда «серьезные намерения». Если тропинка вьется меж грядок как змея, ее хозяин живет сегодняшним днем и никогда не готовит «телегу зимой». Лучшая на дорожке говорит о слабостях хозяина к разного рода азартным играм, а заросшая травой тропинка — о мечтательной натуре.

Теперь осмотрим сад-огород. В дачной среде существует определенный огородный минимум, включающий в себя картошку, редиску, салат, лук и чеснок.





...заставляя расти яблони, груши и вишни там, где они испокон века росли плохо.

Сразу за поворотом от Люберец, возле станции Коренево, расположен Институт картофельного хозяйства, где любой желающий может и сегодня купить новейшие, районированные для Подмосковья сорта картофеля. Этим следует непременно воспользоваться как местным жителям, так и «земледельцам выходного дня», которые отправляются на свои огороды через Коренево. Тем паче что на местных песчаных торфо-болотных почвах картофель растет отлично: и вкус отменный, и семенные качества сохраняются. Вот только хранить его довольно сложно: при близком залегании грунтовых вод в подполе будет очень сыро. Впрочем, нам любые трудности по плечу: сплошь и рядом в окрестных селах можно видеть наземные погреба, обложенные толстым слоем нарезанного торфа и отлично сохраняющие тепло даже в студеную зиму.

От Овражек до Хрипани в бывших сосновых лесах привольно расположились довольно старые дачные и садовые участки. Вот только сады тут не слишком удачные: обилие засыхающих веток, множество погибших и подмороженных деревьев, переживших за последние 25–30 лет не одну зиму с очень крепкими морозами. Вообще климат по Шатурской ветке можно было бы назвать резко континентальным: зимой в этих краях обычно холоднее, чем в других краях Подмосковья, а летом — жарче и суше, чем, к примеру, на западе области. Ягодники в старых садах, как правило, уже пережили пик урожайности и требуют омоложения.

Почвы тут, до ст. Хрипань, в основном песчаные и супесчаные, когда-то ежегодно удобряемые сточными водами из близких люберецких отстойников. И по сию пору проводимые тут анализы почв показывают перенасыщенность их солями тяжелых метал-

лов, что характерно для сброженных осадков. Здесь, в ближнем Подмосковье, в последние годы выросли многочисленные особняки и коттеджи «новых русских». Но не стоит им особенно завидовать: от Москвы, конечно, близко, да вот экология хромает, на

От Хрипани до Донино железная дорога пересекает одно из крупнейших болот ближнего Подмосковья, из которого вытекает р. Дергачевка. Здесь редко можно встретить хороший сад. Разве что на возвышенных местах, в окрестностях старых поселков и деревень Захарово, Игумново, Дергачево староместные сорта яблонь дают в отдельные годы неплохие урожаи. Посадки смородины, крыжовника и земляники тут требуют обязательного укрытия во время цветения, так как весной в пониженных местах часты заморозки на почве. Да и овощи лучше выращивать в пленочных туннелях и парниках: вернее будет!

От пл. 52 км и ст. Григорово начинаются старые грибные места, которые и по сей день не оставят любителей без полной корзины подосиновиков, подберезовиков, лисичек и белых... Искать грибы лучше всего в 5–6 км влево от железной дороги.

А дальше по дороге — знаменитый на весь мир Гжель, где находятся и основное производство, и многочисленные кустарные мастерские, и Речицкий экспериментальный керамический завод, который делает замечательную крупногабаритную посуду из майолики для выращивания декоративных растений. Эти майоликовые изделия отлично подходят как для городской квартиры, так и для газонов дачного участка. Может быть, попробуете?

Еще минут сорок езды — и вы в Куровском. Здесьние места во времена В.Гиларовского слыли чуть ли не разбойничьей столицей Московской губернии. Именно тут, близ Иль-

мыста в окрестностях города Шатуры знамениты своими чистыми и глубокими озерами, бесчисленными карьерами, оставшимися, как правило, на месте торфоразработок, раздольем для рыболовов. Леса тут, как всегда в болотистых краях, сосновые (по почти чистому подстилающему торфянику песку) и светлые березовые, залитые летом солнцем.

А еще знамениты здешние края частыми пожарами, получившими особую известность после печального жаркого лета 1972 г., когда от Шатуры до самой Москвы дым от пожаров превратил летний день в сумерки. О высокой пожароопасности здешних лесов нужно помнить и дачникам, сжигающим всяческий мусор на своих участках, и рыбакам, и охотникам, и просто туристам — торфяной пожар страшен!

Местные садоводы и огородники вот уже два десятка лет заняты тем, что, по примеру Творца, превращают то, что им досталось по жребью, в «землю». На здешних почвах после хорошего известкования хорошие урожаи дает белокочанная капуста (сорта Лежкий, Подарок, Крюмон).

Корнеплоды на огородах лучше всего выращивать на высоких грядах с устройством простейшего дренажа между ними. Следует ориентироваться на сорта с плоскими, округло-плоскими и округлыми корнеплодами, а вот цилиндрические и длинноплодные формы лучше не выращивать. Кабачки, тыквы, огурцы лучше всего удаются с использованием так называемых «теплых грядок», которые способствуют созданию более комфортных условий для растений и их плодоношению. Хорошо удается в здешних краях садовая земляника. Из ягодников имеют полное право на жизнь красная и черная смородина, большинство сортов крыжовника. А вот плодовые деревья могут расти в основном только на высоких насыпных холмиках (грядах), да и срок их жизни в местных садах не слишком велик.

Александр КУЛЕНКАМП

дорожку. Если она покрыта травами и подчеркнута обсаженными цветами — перед вами человек законопослушный, выполняющий свои обещания, в отношениях с женщинами у него всегда «серьезные намерения». Если тропинка выется меж грядок как змея, ее хозяин живет сегодняшним днем и никогда не готовит «телегу зимой». Лужа на дорожке говорит о слабостях хозяина к разного рода азартным играм, а заросшая травой тропинка — о мечтательной натуре.

Теперь осмотрим сад-огород. В дачной среде существует определенный огородный минимум, включающий в себя морковь, редиску, салат, лук и укроп-петрушку. Отсутствие какого-то элемента из этого джентльменского набора заставляет го-то элемента из этого джентльменского набора заставляет с большой вероятностью предположить, что хозяина настиг-ла хандра. Ну а если отсутствует самый «веселый» член огорода — морковь, то речь может идти даже о депрессии. Если на участке растет липа или клен, его хозяин неисправимый романтик. А если где-нибудь притулился кустик айвы — вы имеете дело с очень хитрым человеком. Ирга — символ супружеской неверности, рябина, боярышник и калина — влюбчивости. Если деревья расположены близко к дому — хозяин ищет уединения, а если дерево растет прямо у крыльца, то вы можете обрести в этом доме надежного и верного друга.

Вот мы и подошли к дому. Посмотрите на него внимательно и попробуйте составить портрет владельца. Крыльцо будет его ногами (чем оно выше и лестница круче, тем подвижней и энергичней хозяин), стены — телом («толстый» дом, раскинувшийся в ширину, говорит о постоянстве и аппетите хозяина), окна — глазами (чем они больше, тем человек более открыт и восприимчив к новому).

Конечно, все это очень похоже на шутку. Но если вы попробуете немного пофантазировать, то убедитесь, что вы любите свой дом именно за то, что он как две капли воды похож на вас.

Юлия МИХАЙЛОВА,  
психолог  
Рис. Т.Малюсовой



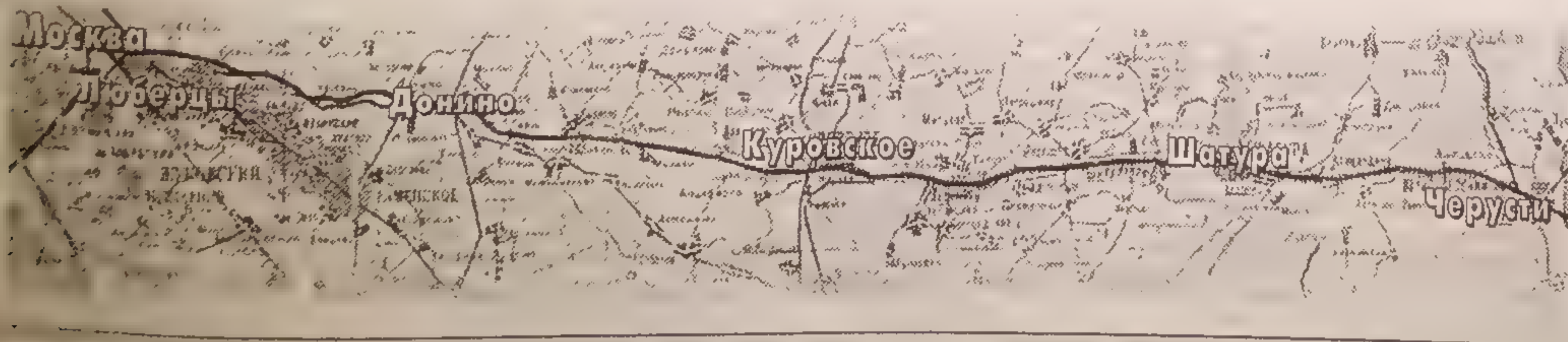
## СПРОСИТЕ ЮРИСТА

### СВОЯ ЗЕМЛЯ

Наталья Завьялова, Тульская обл.: «Раньше земельные участки распределялись местными органами власти. Можно ли сейчас таким образом получить землю в собственность?»

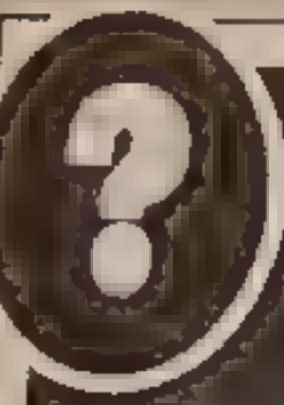
Да, можно. Для этого необходимо подать заявление в местную администрацию, в котором вы должны указать цель использования участка, предполагаемые размеры и его месторасположение.

По поручению администрации местный земельный комитет в двухнедельный срок готовит необходимые документы и представляет их на утверждение. Принятое решение или выписка из него о предоставлении земельного участка выдается гражданину в семидневный срок с момента его принятия. Если вам отказали в предоставлении участка, вы можете это решение обжаловать в суде.





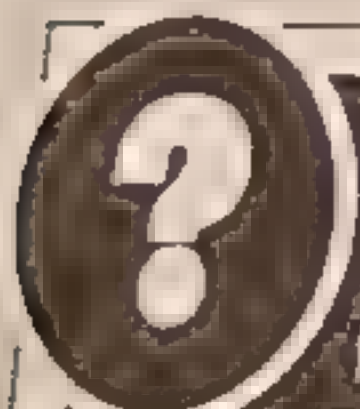
## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ



### ПАН ТЫКВА НА ВАШЕМ ОГОРОДЕ

Ангелина Николаева, Москва: «Посоветуйте, какие сорта тыквы лучше всего посадить на нашем огороде по Дмитровскому шоссе, и в каком месте участка им лучше расти?»

Тыквы под Москвой растут по любой дороге, и по Дмитровскому шоссе тоже. Они высокоурожайны, но теплолюбивы и требовательны к плодородию почвы. Они сравнительно теневыносливы, но лучше всего размещать их с южной стороны забора, где почва хорошо прогревается и солнышко побольше. Из самых распространенных в Подмоскovie сортов можно порекомендовать Миндальную 35 — высокоурожайный среднеспелый сорт с плодами оранжево-красного цвета с продольными полосками и сладкой, плотной желтой мякотью. Вес одной тыквы до 6–7 кг, и она очень долго может храниться. Популярны у подмосковных дачников и такие сорта тыквы, как Грибовская кустовая, Грибовская зимняя и Испанская. У последнего сорта самая сладкая из всех перечисленных мякоть, да и хранится он очень долго.



### КАК ОСТАТЬСЯ НА БОБАХ

Игорь Арбузов, Москва: «Выращиваем на даче горох, даже фасоль. А вот зачем нужны бобы — представляется с трудом!»

Напрасно вы так думаете! Боб овощной — древнейшее культурное растение, известное в России вот уже тысячу лет! Бобы содержат большое количество белков, углеводов, органических кислот, липидов, витамины С, В1, провитамин А. По калорийности бобы в 3 раза опережают даже наш любимый картофель, а капусту — в 6 раз! Между прочим, бобы — целебные растения: успокаивают кашель и предупреждают тошноту. Бобы нетребовательны к теплу, но влаголюбивы, не выносят засухи. Они хорошо растут на тяжелых глинистых почвах и суглинках с нейтральной реакцией. На легких почвах и осушенных торфяниках под бобы обязательно нужно вносить органические и минеральные удобрения. Сеют бобы в первой половине и даже в середине мая (так что — еще успеете). Расстояние между рядами — 12–15 см, а между грядками — 45–50 см; глубина заделки — 5–6 см. Землю после посева нужно прикатать. Всходы у вас появятся на 10–12-й день.

## ЧТО МЫ НАШЛИ В КАПУСТЕ?

Несмотря на то, что старинная детская сказочка о том, что взрослые дяди и тети находят в капусте, в наш век сплошной информации уже не актуальна, особое отношение народонаселения России к этому чудо-овощу остается прежним. Каждый из нас в среднем съедает за год более 35 кг различных видов капусты! Горожане больше любят цветную, начинают привыкать к брокколи, уважают брюссельскую, а вот на селе вкус более традиционный: летом и осенью белокочанная свежая, а зимой — она же, но квашеная!

Сейчас самое время поговорить о сортах капусты. При знакомстве с рекламой, неспециалисту очень трудно разобраться: какой же сорт лучше? Ведь только в одной Москве более 40 фирм занимаются продажей овощных семян, и каждый кулик хвалит, естественно, свое болото! Постараемся хоть отчасти облегчить вашу задачу по выбору сортов капусты.

В России работает государственная организация, которая призвана объективно оценивать сорта селекционных станций, различных фирм, изучая урожайность, скороспелость и качество товарной продукции каждого сорта. Лучшие из сортов рекомендуются для использования в овощных хозяйствах и на огородах любителей. Ежегодно выпускается Государственный реестр селекционных достижений. В него включены все сорта, которые дают гарантированный урожай в регионах, где они рекомендованы для выращивания. Попробуем воспользоваться этим самым реестром и мы.

По данным Госкомиссии РФ по испытанию и охране селекционных достижений, лучшими раннеспелыми гибридами капусты белокочанной, ко-

торые рекомендуются для выращивания в центральном Нечерноземье (в том числе и Подмоскovie), можно считать следующие гибриды: F1 Казачок, Малахит, Соло, Трансфер, а также сорта, выведенные зарубежными селекционерами, — Атлет, Гермес, Парел, Заря МС и др. Чем же они привлекательны?

**КАЗАЧОК** обладает выровненными, прямостоящими растениями; круглым, плотным, зеленым кочаном, средняя масса которого достигает 0,8–1,2 кг. На разрезе кочан белый с желтовато-кремовым оттенком. Вкус отличный, благодаря высокому содержанию сахара (до 4,2%). Кочаны дружно созревают уже на 50-й день после высадки рассады в грунт.

А вот гибрид **МАЛАХИТ** формирует спелые кочаны несколько позднее — на 60-й день после высадки рассады в грунт. Растения у него насыщенно-зеленые, цвета малахита. Кочан — круглый, как шар, на разрезе бело-желтый, весит до 1,5 кг. Кочаны могут долгое время сохраняться, не растрескиваясь, прямо на грядке, и срезать

их можно по мере необходимости, что весьма удобно в небольшом личном хозяйстве.

Наиболее интересен гибрид **ТРАНСФЕР**, который формирует спелый кочан за 45–55 дней. Кочан зеленовато-белый, на разрезе чисто белый, массой от 0,8 до 1,5 кг. Кочаны созревают очень дружно и не растрескиваются.

Нежный и очень вкусный салат можно приготовить из кочанов сорта **ЗАРЯ МС** (чешская селекция). Кочан этого сорта крупный (весом до 2 кг), овально-округлой формы и годен для уборки уже через 1,5 месяца после посадки.

Все эти гибридные сорта можно посеять в мае в рассадник, а в грунт перенести через месяц. В этом случае урожай будет готов к потреблению уже в июле-августе. Удачи!

Валентина БАКУЛИНА,  
кандидат с/х наук



### ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ



На легких почвах и осушенных торфяниках под бобами обязательно нужно вносить органические и минеральные удобрения. Сеют бобы в первой половине и даже в середине мая (так что — еще успеете). Расстояние между растениями — 12–15 см, а между грядками — 45–50 см; глубина заделки — 5–6 см. Землю после посева нужно взрыхлить. Всходы у бобов появятся на 10–12-й день.

Государственный реестр селекционных достижений. В него включены все сорта, которые дают гарантированный урожай в регионах, где они рекомендованы для выращивания. Попробуем воспользоваться этим самым реестром и мы.

По данным Госкомиссии РФ по испытанию и охране селекционных достижений, лучшими раннеспелыми гибридами капусты белокочанной, ко-

жанью сахара (до 4,2%). Кочаны дружно созревают уже на 50-й день после высадки рассады в грунт.

А вот гибрид **МАЛАХИТ** формирует спелые кочаны несколько позднее — на 60-й день после высадки рассады в грунт. Растения у него насыщенно-зеленые, цвета малахита. Кочан — круглый, как шар, на разрезе бело-желтый, весит до 1,5 кг. Кочаны могут долгое время сохраняться, не растрескиваясь, прямо на грядке, и срезать

этого сорта крупный (весом до 2 кг), овально-округлой формы и годен для уборки уже через 1,5 месяца после посадки.

Все эти гибридные сорта можно посеять в мае в рассадник, а в грунт перенести через месяц. В этом случае урожай будет готов к потреблению уже в июле-августе. Удачи!

Валентина БАКУЛИНА,  
кандидат с/х наук

## ? ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ СУПЕРФОСФАТ

Игорь Инчеватов, Москва: «Опытные люди говорят, что растениям на моем участке не хватает фосфора. Что оперативно можно сделать?»

Минеральные, и в частности фосфорные, удобрения относятся к важным компонентам будущего урожая. Главное в их применении — правильная дозировка и внесение в почву. Самые распространенные фосфорные удобрения — суперфосфат и фосфоритная мука. Суперфосфат вносят в почву как осенью, так и весной. Нельзя применять суперфосфат одновременно с известкованием почвы (внесением в нее извести, доломитовой муки или мела), так как в этом случае фосфор из него переходит в форму труднорастворимых солей и почти не усваивается растением. Поэтому правильнее вначале внести суперфосфат, перекопать участок или грядку, а через 5–7 дней внести известь. Еще лучше развести эти операции и известковать почву осенью. Употребляют и так называемый двойной суперфосфат, который вносят под основную перекопку из расчета 20–30 г на каждый м<sup>2</sup>. А для оперативной и очередной подкормки применяют настой суперфосфата. Удобрение настаивают в воде в течение 2–3 дней, а перед употреблением сливают, не давая взбалтываться осадку. Осадок выливают в компостную кучу, а настой используют для подкормок деревьев, кустарников и растений на грядках. Если используют не двойной, а обычный суперфосфат, то дозу увеличивают в два раза.

## ЗОВИТЕ МЕНЯ ПРОСТО ЧУФОЙ!

Слышали вы когда-нибудь о чуфе? Нет? А если я назову его, как арабы, — сахарным корнем? Немцы зовут это растение — земляной миндаль, египтяне — сакит, американцы — земляной орех. Ну а у нас оно зовется сыть (не путать со снытью) — наверняка слышали...

Известна чуфа со времен Древнего Египта, упоминали о ней Теофраст, Плиний и Аристотель. Сейчас она возделывается в Италии, Марокко, Судане, Южной и Северной Америке, а в Испании из чуфы готовят национальный напиток — оршад.

И вот это необычное растение появилось у нас на даче близ города Луховицы Московской области. Сажают его клубеньками или рассадой в конце мая (вегетационный период 120 дней), чуфа нетребовательна к почвам и не нуждается в тщательном уходе. Лунки делают неглубокие — 5–7 см, расстояние между лунками 30 см, между рядами 60 см.

Чуфа относится к семейству осоковых и внешне очень похожа на них. Под землей развиваются побеги — столоны, на концах которых формируются клубеньки. Желтовато-бурые, с поперечными полосками (около 3 см длиной и 1,25 см толщиной), они похожи на брюшко осы. Их-то и употребляют в пищу, они сладкие, с миндальным привкусом.

После появления первых листьев — окучиваем; еще раз это делаем через две недели (как картошку). Дача у нас далеко, и поэтому поливаем мы наши посадки нечасто. Однако собрали осе-

нью по 200–250 г клубеньков с куста. Чуфа выносит заморозки до -5°, поэтому можно спокойно переделывать все огородные дела и собрать ее в конце сентября — начале октября.

Собрали. Что же делать дальше? А дальше... Можно есть клубеньки сырыми и жареными, добавлять их тертыми в муку и посыпать торты, что придает им привкус миндаля. Можно обжарить (как зеленые кофейные зерна), перемолоть и варить замечательный диетический кофе, который не отличить от настоящего. Клубеньки содержат провитамин А, витамины С и Е, кальций, фосфор, достаточно большое количество жиров и углеводов (больше всего сахарозы и крахмала). Листья можно заваривать как чай и делать из них настойку. К тому же зелень чуфы всегда пышна и декоративна. Кроме того, чуфа очень хорошо хранится, и ее можно использовать при кормлении животных: траву — кроликам и коровам, раздробленные клубеньки — свиньям и курам.

Вот такое замечательное растение, не требующее особых забот при выращивании и, поверьте мне, очень вкусное, поселилось у нас на даче. Может быть, и вы попробуете?

Елена КАЩЕНКО

### • Личный опыт

Прополка грядок и рыхление земли на них и между ними отнимают массу времени и сил, поэтому огородники часто прикрывают междурядья черной пленкой. Это способствует прогреву земли и усиливает рост сорняков несмотря на то, что они лишены доступа солнца.

Рискну утверждать, что значительно лучший эффект дает подсыпание междурядий и промежутков

## ПОДСТИЛКА ВМЕСТО ПЛЕНКИ

между растениями подстилкой из измельченной соломы, опилок, стружек или хвойных иголок — такой слой предотвращает высушивание земли, защищает ее от резких перепадов температуры, сдерживает развитие сорняков и обогащает почву перегноем, поскольку подстилка постепенно в него превращается.

Особенно полезен такой слой для малины и земляники, подстилку для которых делают из листьев, хвойных иголок, стружки, измельченной коры или мелких веточек. От капустницы растения защитит слой листьев и молодых побегов томатов и веточек бирючины, которую часто используют для живых изгородей. Когда-то прочитав обо всем этом в журнале, я пользуюсь такой подстилкой уже больше 20 лет и очень довольна. Но после сильных и долгих дождей подстилку лучше заменить, поскольку в ней может образоваться плесень!

М.АРТАМОНОВА,  
Мытищи







Если вы, не мудрствуя лукаво, захотите получить для сада точную копию того растения, которое вам так понравилось, то вам не обязательно заниматься модным сейчас клонированием, а вполне достаточно размножить его с помощью вертикальных отводков. Этот способ отлично подходит для размножения смородины, жимолости съедобной и, разумеется, нашего давнего любимца — крыжовника!

## ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

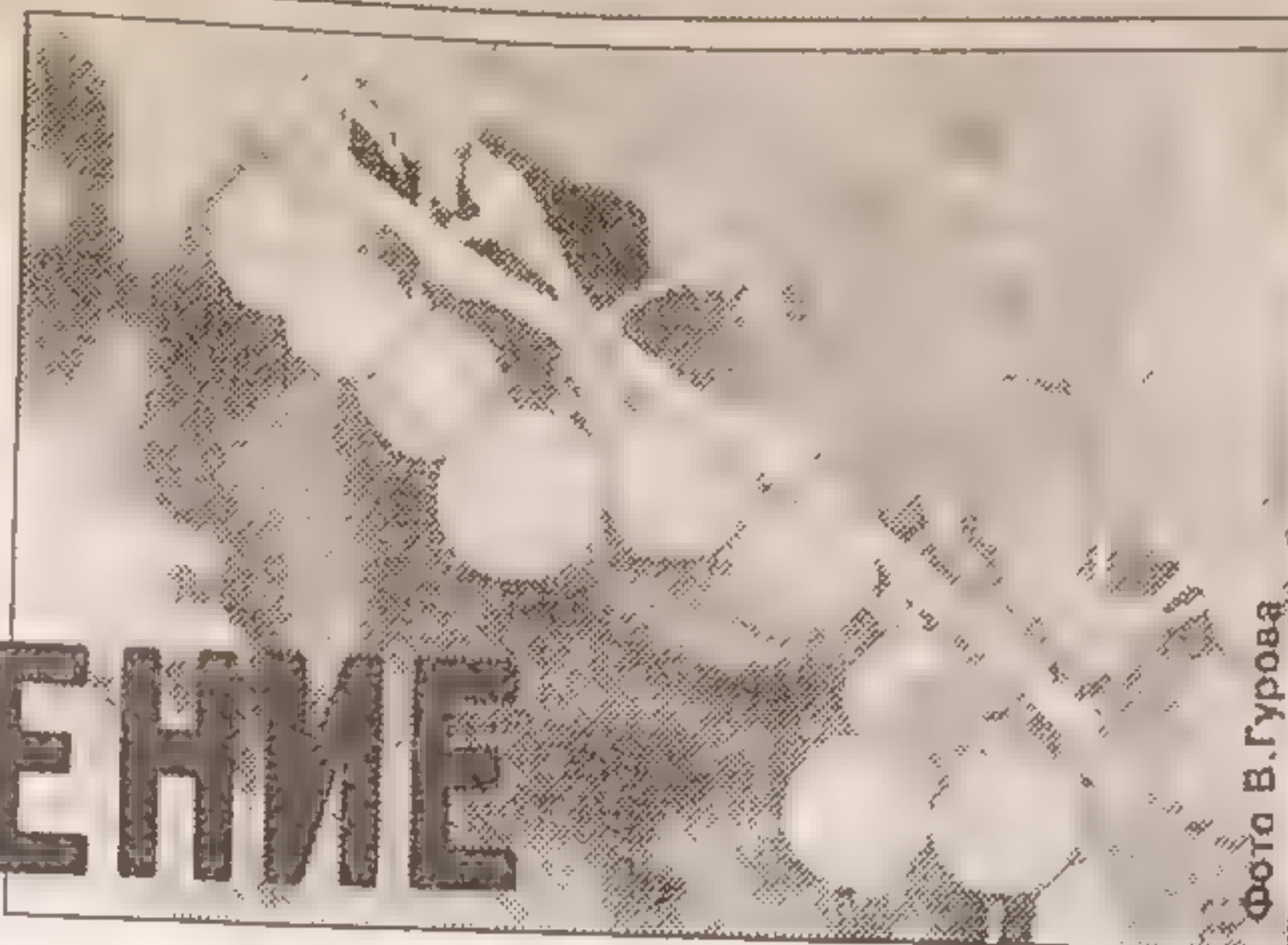
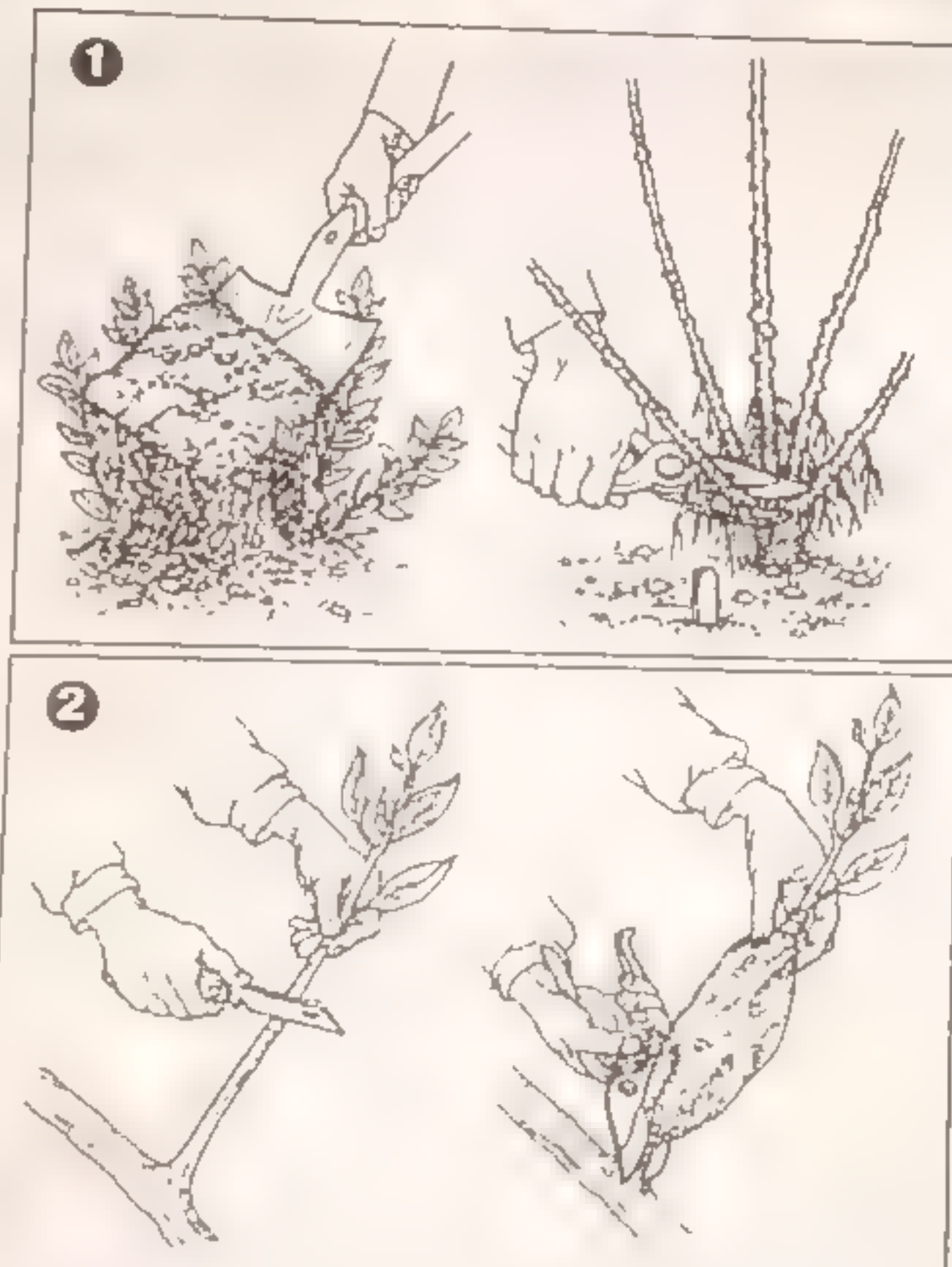


Фото В. Гурова

Вертикальными отводками, или окучиванием взрослых кустов размножают практически все ягодники, растущие в наших садах, а также жасмин и некоторые другие декоративные растения. Начинают с того, что побеги у куста основания присыпают почвой, не изменяя их положения (рис. 1). По мере роста побегов почву подсыпают, а через год холмики разбрасывают и отрезают хорошо укоренившиеся к этому времени побеги. При желании получить как можно больше отводков нужно часть укореняемых веточек обрезать на 2–3 почки, а когда молодые побеги, выросшие на них, достигнут высоты 10–15 см, их, как уже говорилось, засыпают почвой до будущего года.

Кусты крыжовника, жимолости и сирени можно размножить горизонтальными отводками, укореняя их в несколько приемов. Оставив с осени по 8–10 таких побегов на кусте, в течение всей осени и зимы их держат в горизонтальном положении, что способствует равномерному распределению ростовых веществ и одновременному пробуждению вегетативных почек. Весной эти побеги приводят в наклонное (40–50°) положение и неоднократно в течение лета окучивают землей. К осени все они укореняются, и их отделяют от материнского куста для посадки.

Малину и ежевику размножают корневыми отпрысками, вырастающими из подземных почек на корнях. Отпрыски выкапывают вместе с корнями и, отрезав от материнского корня, пере-



саживают на новое место жительства. У ежевики иногда самопроизвольно укореняются концевые части однолетних побегов. Для размножения их просто отрезают от основного куста и окучивают. Через год они готовы к пересадке.

Одним из самых распространенных и старых способов размножения является метод воздушных отводков, который был известен в Китае еще более 4 тысяч лет назад! Во многих странах его так и называют — «китайские отводки». Для размножения у взрослого растения выбирают крепкий побег и на расстоянии 20–30 см от его верхушки удаляют все листья. В нижней

части побега снимают кольцо коры (0,5 мм) до древесины, посыпают его гетероауксином или любым другим стимулятором роста корней. Лучшей средой для образования корней служит хорошо всем известный мох-сфагнум: он отлично удерживает влагу и хорошо аэрируется. Мох замачивают на сутки, а потом, взяв в пригоршню, слегка отжимают и скатывают в шар, чтобы все волокна перепутались между собой. Затем полученный комочек разделяют на две половинки и плотно обертывают квадратным куском черной полихлорвиниловой пленки, которую прикрепляют к стволу с помощью изоляционной ленты или скотча. Это нужно делать плотно, чтобы атмосферная влага не попадала в моховой субстрат, а то он будет пересыхать (рис. 2).

Черная пленка обеспечивает высокую температуру, сохранение влаги, исключает попадание света и при этом сохраняет возможность газообмена для образующихся корней. Пленку сохраняют на побеге до конца вегетации, а осенью срезают ниже обвязки весь окореняемый побег. После этого пленку снимают, а растение высаживают в почву.

Таким образом можно размножить не только ягодные кустарники и сирень, но и плодовые деревья: грушу и алычу. Правда, в этом случае окоренные побеги не высаживают осенью в почву, а хранят до весны в подвале при низкой температуре...

Александр СВЕТЛОВ

## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

### ? ВНЕКОРНЕВАЯ ПОДКОРМКА

Алексей Горин, Москва: «Неоднократно видел, как садоводы на своих участках опрыскивают деревья и кустарники раствором удобрений. Вот только убедить меня в целесообразности такой операции никому не удалось».

Вы ошибаетесь. Эта операция, называемая внекорневой подкормкой, не только вполне научна, но и чрезвычайно эффективна. Хотя основную дозу удобрений под обитателей плодового сада вносят корневым путем, именно при внекорневых подкормках питательные вещества быстрее попадают в растения. Поэтому и эффект от такого удобрения более ощутим. Однако при внекорневой подкормке нельзя переборщить с дозой и концентрацией минеральных удобрений в растворе, так как чрезмерное их количество может вызвать ожог листьев. Чаще всего таким путем вносятся микроудобрения. Операцию нужно проводить в пасмурную погоду, а еще лучше — вечером, чтобы раствор высыхал как можно медленнее. Молодую листву в мае опрыскивают более слабым по концентрации раствором, чем крепкую июньскую или июльскую.

О дозах удобрений для внекорневой подкормки. На ведро воды берут 15–20 г аммиачной селитры, 250–300 г простого суперфосфата, 50 г хлористого калия, 5–7 г буры, 5–10 г марганца сернокислого, 1–2 г медного купороса, 2–3 г сернокислого цинка и 1–3 г молибденовокислого аммония. Все эти препараты есть в свободной продаже.

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОРТОВ

### ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ

(Продолжение)

Сегодня мы продолжаем знакомить наших читателей с основными районированными для Подмосковья сортами яблони. Поговорим о так называемых раннеосенних сортах.

**МЕДУНИЦА.** Этот сорт был выведен в г. Мичуринске путем скрещивания двух сортов: Уэлси и Коричное полосатое. Сорт получился удачный, урожайность деревьев хорошая, но с возрастом периодичность ее растет. Зимостойкость высокая, что немаловажно для наших широт. А сами деревья средней силы роста с широкопирамидальной кроной. Паршой медуница поражается мало. Плоды средней величины, округло-конической формы, желто-зеленые, имеющие с солнечной стороны красные полосы. Мякоть очень нежная и сочная, приятного десертного вкуса. Медуница поспевает в самом начале



Малину и ежевику размножают корневыми отпрысками, вырастающими из подземных почек на корнях. Отпрыски выкапывают вместе с корнями и, отрезав от материнского корня, пере-

рый был известен в Китае еще более 4 тысяч лет назад! Во многих странах его так и называют «китайские отводки». Для размножения у взрослого растения выбирают крепкий побег и на расстоянии 20–30 см от его верхушки удаляют все листья. В нижней

не только ягодные кустарники и сирень, но и плодовые деревья: грушу и алычу. Правда, в этом случае окоренные побеги не высаживают осенью в почву, а хранят до весны в подвале при низкой температуре...

Александр СВЕТЛОВ

## АЛЬПИЙСКАЯ ГОРКА

Садовый участок, вне зависимости от размеров, должен быть красивым. Но красота красоте рознь. Бывает красота «естественная», дикая, самоорганизованная. Это красота Природы — лес, заросшая ягодником поляна, берег озера... А красота сада — дело, в основном, рукотворное. Немаловажной деталью ухоженных садов является и так называемая альпийская горка. Это небольшая каменистая терраска, искусственный холмик, расцвеченный всеми цветами живой радуги. Весна — самое подходящее время для ее устройства.

**М**аленькие альпийские горки можно сделать из битого кирпича, булыжника, щебня и крупных глыб развалившегося старого фундамента. Они могут быть овальными, круглыми, дугообразными... В основании такой насыпной горки устраивают дренаж: снимают 40–50 см почвы, траншеей заполняют мелким щебнем или битым кирпичом. На уровне земли укладывают слой дерна, перевернутый травой вниз. Поверх дернины насыпают (в виде конуса) легкую супесчаную почву, обогащенную торфокомпостом или перегноем. Затем, начиная от основания горки, укладывают крупные камни, располагая их по кольцу, овалу или в виде спирали. Высота каждого кольца — 10–15 см. Между крупными камнями засыпают мелкие камешки. Одним словом, нужно сотворить конусообразную горку высотой до одного метра. Камни заглубляют в землю до половины, укладывая их с наклоном к центру горки. Почву вокруг камней утрамбовывают так, чтобы

На склонах альпийской горки устраивают небольшие площадки или терраски размером примерно 20х30 (или 40) см. Их укрепляют дополнительными камнями, а сверху насыпают плодородную почву, в которую сажают различные декоративные растения. Внешний вид горки очень украсят ставшие ненужными в доме керамические изделия: вазы, горшки, тарелки и даже их фрагменты.

Внешний вид горки зависит от того, как подобраны растения (по высоте и форме цветков, по окраске). Предпочтение следует отдавать низкорослым видам, подбирая их так, чтобы они цвели и радовали глаз с весны до поздней осени. Первыми расцветают пролеска, подснежники, крокусы, примулы; потом — гиацинты, мускари, ландыши, незабудки. Летом на горке будут владеть ирисы, лилии, турецкие гвоздики, канны, карликовые бархатцы и колокольчики. А осенью на фоне камней и зеленой декоративной травы хорошо смотрятся монтебрия (японский гладиолус), безвременник и бессмертники.

Весной на горку сажают однолетники и двулетники, а осенью (в конце сентября — начале октября) — луковичные многолетние растения. На альпийской горке не должно быть свободной почвы, потому тут рекомендуется размещение почвопокровных и низкорослых травяных видов, которые хорошо участвуют в создании «живой мозаики». Например, сочетают серебриноопушенные (чистец шерстистый, яскола Биберштейна) и пурпурно-красные (живучка ползучая) листья. А среди мелких незабудок хорошо смотрится бадан толстолистный, имеющий очень крупную розетку.

Если участок позволяет, то альпийская горка может быть достаточно крупной по размерам. В этом случае в ее оформлении используют невысокие кустарники с яркоокрашенными листьями и плодами: кизильник прижатый, барбарис, рододендроны и миниатюрные розы. Очень украшают любые альпийские горки низкорослые ягодники: брусника, ремонтантная безусая земляника, камнеломка дернистая и др.

Александр КУЛЕНКАМП

раннеосенних сортах.

**МЕДУНИЦА.** Этот сорт был выведен в г. Мичуринске путем скрещивания двух сортов: Узлси и Коричное полосатое. Сорт получился удачный, урожайность деревьев хорошая, но с возрастом периодичность ее растет. Зимостойкость высокая, что немаловажно для наших широт, а сами деревья средней силы роста с широкопирамидальной кроной. Паршой медуница поражается мало. Плоды средней величины, округло-конической формы, желтовато-зеленые, имеющие с солнечной стороны коричнево-красные полоски. Мякоть очень нежная и сочная, приятного десертного вкуса. Медуница поспевает в самом начале сентября и может храниться около месяца.

**ДЕСЕРТНОЕ ИСАЕВА** носит имя своего создателя. Деревья сильнорослые, с округлой, несколько поникшей кроной. Зимостойкость вполне удовлетворительная, но в очень морозные зимы деревьям этого сорта приходится несладко. Сорт скороплодный и урожайный, но вот беда: перед уборкой плоды начинают опадать с дерева и много их идет в отход. Устойчивость к парше хорошая. Яблоки средней величины (8–10 шт. на кг), округло-конической формы. Основная окраска желтоватая, покрытая яркочерным полосатым румянцем. Кисло-сладкий вкус с легкой пряностью и большая сочность делают яблоки этого сорта любимым лакомством для детей. Тем более что созревающие плоды поспевают как раз к 1 сентября!

А теперь перейдем к так называемым осенним сортам.

**ОСЕННЯЯ РАДОСТЬ.** Яблони этого сорта высокорослые с высокой зимостойкостью и хорошей ежегодной урожайностью. Сорт устойчив к парше. Плоды округло-конической формы, зеленовато-желтые, с полосатым покровным румянцем «во всю щеку». Вкус у этого сорта яблок кисло-сладкий; мякоть нежная и ароматная. Яблоки созревают в середине сентября и хранятся не более месяца.

**ЮНЫЙ НАТУРАЛИСТ.** Сорт обладает хорошей, но периодичной урожайностью. Устойчив к парше и зимостоек. Мякоть плодов сочная, очень приятного кисло-сладкого вкуса. Яблоки созревают в конце сентября, что не совсем удобно для подмосковных дачников, заканчивающих сезон к бабьему лету. Хранятся яблоки около двух месяцев.

**ШАФРАН САРАТОВСКИЙ** получен от скрещивания Антоновки и Золотого Пармена. Зимостойкость и урожайность хорошая. Желтые яблоки Шафрана саратовского с солнечной стороны имеют яркий карминовый румянец. Мякоть очень нежная, пряная. Поспевают яблоки в середине сентября и хранятся 3–4 месяца.

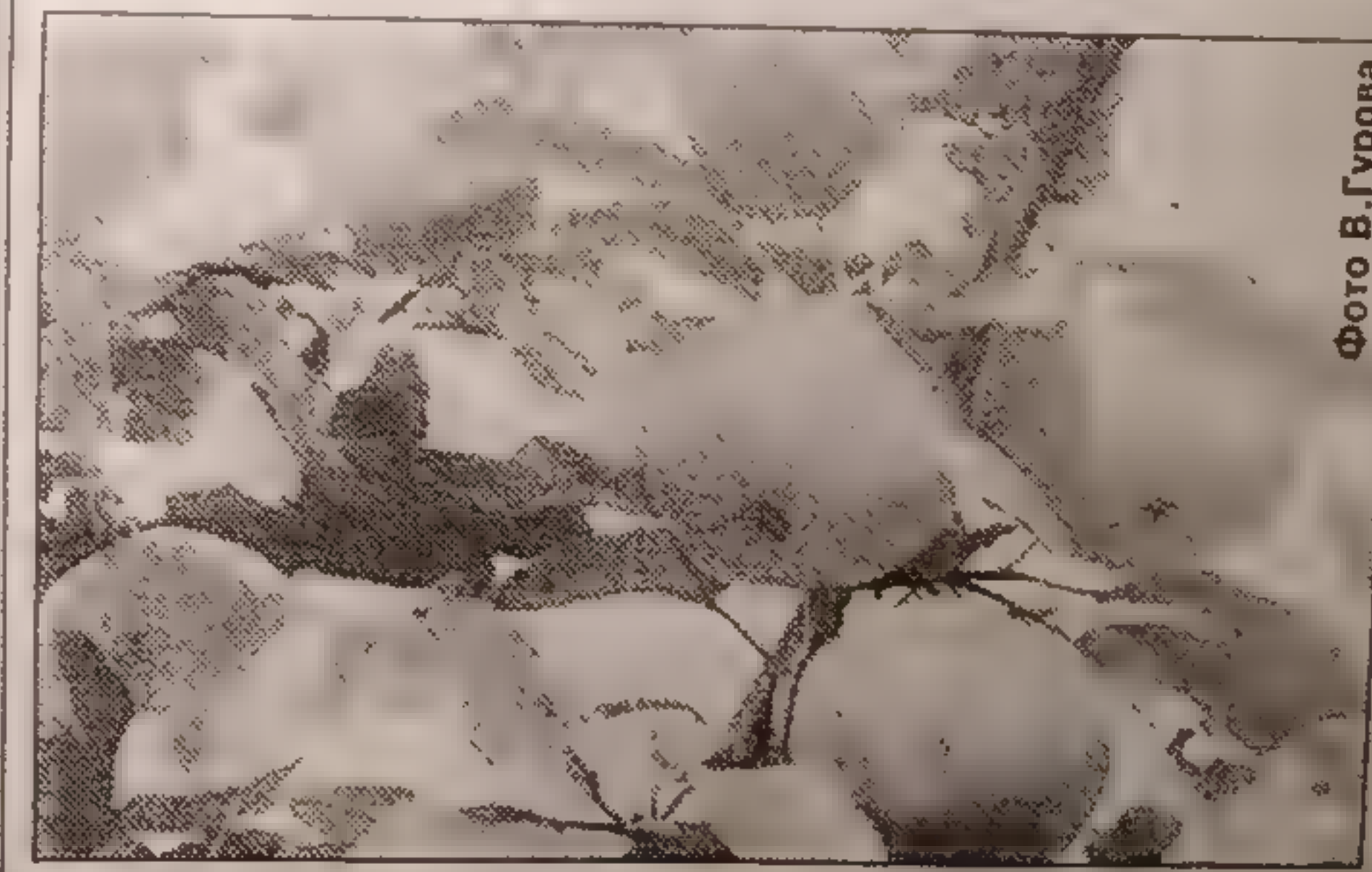


Фото В. Гурова





*Митомин — целебный электирокоп*

**МИТОМИН**  
СТОЙКОСТЬ  
МОЛОДОСТЬ  
ЗДОРОВЬЕ

Биоэнергетическая добавка  
**«Митомин»**  
позволит Вам  
без усталости работать на даче

Май. Погода изумительная. Вся Москва на выходные переселяется на дачи. Еще бы: ведь за городом чистый воздух, спортивные тренировки по вскапыванию любимого огорода, а в перспективе еще и экологически чистые овощи-фрукты, выращенные своими руками.

**Н**о до выезда на природу предстоит масса «развлечений». Сначала стресс от суматохи сборов: у мужа не заводится машина, дети требуют взять два мешка игрушек и три килограмма конфет, а в ящик с заботливо выращенной рассадой забралась кошка и устроила раскопки.

Потом трехчасовое стояние в пробке на каком-нибудь шоссе. Нервы на пределе, дети капризничают. Выхлопные газы сотен машин, слегка разбавленные воздухом, вызывают кашель и слезотечение.

Но вот весь кошмар пройден. Вы приезжа-

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДАЧУ

ете на дачу с жуткой головной болью и полным отсутствием желания работать. Составленный накануне наполеоновский план благоустройства участка летит к черту. А вместе с ним — надежда на гигантские урожаи.

Неутешительная картина, но для многих московских семей именно так проходят «дачные» выходные. И вряд ли в обозримом будущем домочадцы научатся сами собираться в поездку, пробки на дорогах исчезнут, а морковь и капуста будут расти сами собой.

Зато есть способ свести неприятности дачного сезона к минимуму. Вместо отравления выхлопными газами, «стрессовой» язвы желудка и ишемической болезни сердца Вы получите здоровую сердечно-сосудистую систему, мощный иммунитет и высокие урожаи.

Это стало возможным благодаря длительным научным изысканиям сорока НИИ во главе с Институтом теоретической и экспериментальной биофизики Российской Академии наук.

Они разработали препарат «Митомин» — биоэнергетическую добавку к пище. Он оказывает уникальное по эффективности воздействие благодаря оптимальному соотношению сукцината, витамина С и фруктозы.

Сукцинат — крайне необходимое организму вещество. Именно оно ответственно за снабжение клеток энергией и их защиту от нехватки кислорода и отравления токсичными веществами.

Витамин С, в свою очередь, многократно усиливает целебное воздействие сукцината и борется со свободными радикалами.

Фруктоза дает энергию мышцам и при этом не перегружает поджелудочную железу. «Митомин» нормализует все обменные процессы. Даже в условиях физических и умственных перегрузок организм начинает работать, как швейцарские часы.

Если Вы попали в пробку — «Митомин» нейтрализует последствия отравления выхлопными газами. При регулярном приеме он улучшает снабжение кислородом всех органов и тканей, устраняет ишемические и гипоксические состояния.

Благодаря мощному биоэнергетическому действию «Митомина», после двух-трех таблеток Вы, как стахановец, отрабатываете на огороде шесть смен подряд. И не расплатитесь за это переутомлением.

Если накануне вечером Вы переборщили с выпивкой, 5–10 таблеток «Митомина» снимут похмелье и защитят печень.

Причем «Митомин» оказывает не только разовую помощь, но и настраивает иммунную систему на правильную работу. Его благотворное действие сохраняется как минимум месяц после 10-дневного курса приема. Для сравнения, после курса поливитаминов иммунитет падает до первоначального уровня через 3–5 дней.

Этим применение «Митомина» не ограничивается. На даче он не только заменит Вам половину аптечки, но и обеспечит прекрасный урожай.

Растворите 1 таблетку в 3 литрах воды и замочите в полученном растворе семена. Это повысит содержание витаминов и углеводов в плодах, хлорофилла в листьях и каротина в корнеплодах, ускорит развитие корневой системы.

Опрыскивайте таким раствором кусты клубники, смородины, огурцов, томатов — это ускорит их рост, повысит устойчивость к заморозкам, засухе и болезням, а также увеличит урожайность (см. таблицу).

Средство очень экономично: 1 таблетки хватит для обработки 100 растений или ботвы картофеля на 1 сотке.

Причем, поливая таким раствором грядки, Вы можете совершенно не опасаться за здоровье свое и близких. Ведь, в отличие от любых других удобрений, даже попав в организм человека, «Митомин» ничего, кроме пользы, не принесет.

Наталья ПИЛИПЕНКО

Гигиенический Сертификат Госкомсанэпиднадзора РФ № 77.72.07.928.П.04940. 12.97 от 11.12.97 г.

Культура	Увеличение урожайности, %
Огурцы	30
Томаты	15
Лук	25–30
Столловая свекла	50–100
Редис	40
Капуста	15
Пшеница	20

Приобрести «Митомин», а также бытовые медицинские приборы, фильтры для воды и воздуха, разнообразные биологически активные добавки к пище можно в фирменных магазинах «Мир Экологии» завода «ДИОД», созданных по программе Правительства Москвы, по адресам:

м. «Павелецкая», ул. Дербеневская, 11-А

(Завод «ДИОД») тел.: 235-77-87, 235-06-68

м. «Первомайская», ул. 11-я Парковая, 14  
тел. 465-40-85

м. «Водный стадион», ул. Флотская, 27  
тел. 456-45-79

м. «Ботанический сад», ул. Леонова, 16  
(НИИ Геронтологии) тел. 187-59-00

м. «Варшавская», Варшавское шоссе, 86  
тел. 119-66-15

Оптовый отдел: 235-30-16.

Завод «ДИОД» — товары почтой:

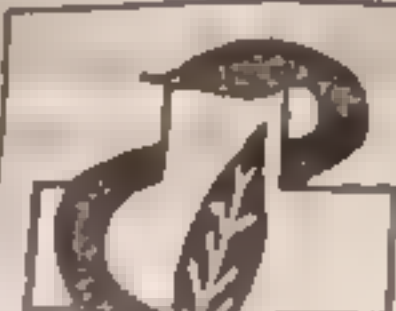
Россия 113114, Москва, ул. Дербеневская, 11-А. Тел. 235-08-38

Разъяснения  
по всем  
интересующим  
Вас вопросам  
можно получить  
в нашей  
справочной  
службе  
по телефонам:  
235-77-62,  
235-77-64.



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ  
ТЕХНИКА И  
ЭКОПИТАНИЕ  
**ДИОД**  
МОСКОВСКИЙ ЗАВОД

**ДЕМЕТРА**



**УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ  
И СОСУДЫ**

**РУССКАЯ ЗАБАВА**



зают кашель и слезотечение.  
Но вот весь кошмар пройден. Вы приезжа-

он улучшает снабжение кислородом всех органов и тканей, устраняет ишемические и гипоксические состояния.

Гигиенический Сертификат Госкомсанэпиднадзора РФ № 77.72.07.928.П.04940. 12.97 от 11.12.97 г.

235-77-62,  
235-77-64.

МОСКОВСКИЙ ЗАВОД



ДЕМЕТРА

«ДЕМЕТРА» предлагает

## ПОЛИСВЕТАН

— уникальное покрытие для теплиц

Оптические преобразователи света на полимерной основе, или проще — полисветаны являются уникальным покрытием для теплиц.

В чем же состоит главное преимущество такого покрытия для теплиц перед обычной пленкой?

Благодаря специальным добавкам новые пленочные покрытия способны поглощать ультрафиолетовую часть солнечного света и превращать ее в тепло. То есть падающий на полисветановую пленку ультрафиолетовый свет трансформируется в красный свет.

По другим качественным показателям полисветановая пленка ничем не отличается от обычной. Прочности ей не занимать.

Испытания показали, что благодаря такой пленке урожай клубники в зависимости от сорта может увеличиваться вдвое, помидоров — на 30–60% и более, а поспевает урожай на две недели раньше. Огурцы откликаются на полисветаны увеличением урожая до 60%, а поспевают на 1–3 дня раньше. Флоксы, георгины, розы, тюльпаны, другие цветы тоже прекрасно откликаются на пленку.

Картофель образует под полисветановой пленкой в 2 раза больше крупных клубней, чем под обычной. Прекрасные результаты под такой пленкой показывают арбузы, кабачки, болгарский перец.

Рассада помидоров, капусты и других овощных культур растет не только быстро, но и постепенно закаляется и не болеет при высадке в грунт. Кроме того, полисветан защищает высаженные растения от возвратных заморозков (до -5°C).

**Внимание!** При покупке полиэтиленовой пленки полисветан требуйте ее проверки под светом ультрафиолетовой лампы: пленка должна светиться красным светом (обычная пленка в этих условиях будет синего света).

## «Оргум»

— универсальное удобрение (водный концентрат)

Гумат калия сочетается с любыми подкормками и удобрениями и даже повышает эффективность их применения.

Гумат калия — натуральный продукт, ИЗГОТОВЛЕННЫЙ НА ОСНОВЕ ТОРФА. Основным действующим началом этого препарата являются соли гуминовых кислот.

Препарат усиливает развитие корневой системы, ускоряет рост наземной части, усиливает дыхание растений, препятствует накоплению нитратов, ядохимикатов, радионуклидов и тяжелых металлов в клетках растений. Обратите внимание на то, что гумат калия позволяет растениям адаптироваться к засухе и к пониженным температурам, повышает устойчивость растений к заболеваниям.

Препарат применяют при поливах, корневых и внекорневых подкормках, предпосевной обработке семян.

Предпосевная обработка семян раствором гуматов приводит к повышению всхожести семян на 20–25%, увеличению энергии прорастания на 10–15% (редис), снижению числа загнивших семян в 3–9 раз.

По всем изученным параметрам этот препарат превосходит аналоги.

Производитель ЗАО «ДЕМЕТРА», г. Москва,  
тел./факс: (095) 955-93-77, 955-94-77.

Адреса магазинов:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Товары для садоводов «Урожай»<br>ул. Архитектора Власова, 43,<br>т. 128-76-23 | 4. «Сортсеменов»<br>Лесной городок, ул. Фасадная, 2,<br>т. 598-67-09 |
| 2. «Мир увлечений»<br>ул. Санникова, 13, т. 907-62-67                            | 5. «Садовый центр<br>на Войковской»,<br>т. 150-82-17                 |
| 3. «Товары для садоводов»<br>Измайловский проезд, 5,<br>т. 165-68-92             | 6. Фирма «Фолс»<br>Шоссе Энтузиастов, т. 918-13-49.                  |



## УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Атеросклероз — уплотнение стенок артерий, вследствие образования атеросклеротических бляшек, которые прежде всего поражают коронарные артерии, питающие мышцу сердца, а также артерии головного мозга и нижних конечностей.

Это заболевание характеризуется общим нарушением обмена веществ, в котором принимают участие много факторов, и самый, пожалуй, значительный фактор — высокий уровень холестерина в крови. От осложнений атеросклероза — стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта — умирают более половины наших сограждан.

Однако не стоит опускать руки перед «болезнью цивилизации». Воспользуемся лучше ее плодами, одним из которых является новый уникальный препарат «ШИГАОН», созданный учеными-медиками в институте им. Вейцмана в Израиле. Он представляет собой сплав новейших технологий и традиций народной медицины. Действуя в комплексе, его природные составляющие дают мощный отпор атеросклерозу.

Основа «ШИГАОНА», экстракт чая Комбуча, являясь сильным природным антиоксидантом, замедляет процесс старения клеток, способствует их регенерации в сосудах, предотвращает их закупорку, изменяет метаболизм холестерина, снижает артериальное давление.

Многочисленными исследованиями было подтверждено, что снижение уровня холестерина не только останавливает процесс образования новых бляшек, но и вызывает регресс (сокращение) «активных» бляшек, находящихся в стадии формирования. Это и является главной задачей «ШИГАОНА».

Не имея в своем составе ингредиентов, синтезированных химическим путем, «ШИГАОН» лишен побочных эффектов и полностью совместим с другими лекарствами. Употребляя «ШИГАОН» в течение 2–3 месяцев, вы значительно улучшите свое самочувствие, вернете себе бодрость духа и спокойный сон.

«ШИГАОН» предназначен как для профилактики атеросклероза, так и для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, даже после коронарного шунтирования, инфаркта, инсульта.

Гл. врач Кошелева Е.Ф.

Приобрести «ШИГАОН», а также «ПРОСТАКАЛ», «О'ЛАЙФ» и другие растительные препараты можно в консультативно-медицинском центре «ЗДОРОВЬЕ» с 9.00 до 20.00 без перерыва на обед и выходных. Ежедневные бесплатные консультации врачей-специалистов. Льготникам скидка. Производится оптовая продажа. Доставка по Москве.

Наши адреса: г. Москва, м. «Китай-Город», Лубянский проезд, 25 (выход к ул. Солянка, металл. дверь перед магазином «ВИНО»). Тел. 926-49-66. М. «Комсомольская» (выход к Казанскому вокзалу), ул. Новорязанская, д. 17, офис 304. Тел.: 755-89-53; 755-89-54.

Лиц. № AN 051162. Гигиен.сертиф. № 00182 и 376.08.98.

Филиалы: Москва, 905-65-00; г. Воронеж, 16-42-41;  
г. Махачкала, 62-83-59, г. Липецк 77-92-90,  
Ярославль 27-58-92; г. Воткинск 6-62-15.

## «РУССКАЯ ЗАБАВА»

Федеральный закон от 22.11.95 г. № 171-ФЗ  
«О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта и алкогольной продукции»  
Статья 2 действующего настоящего Федерального закона не распространяется на алкогольную продукцию, произведенную гражданином (физическим лицом) не в целях сбыта...

Технология домашнего винокурения в корнях русского народа, уходящая в глубь веков. Вино, водка заготавливались впрок в период созревания необходимых трав, ягод и плодов точно так же, как варенья и соленья, и давали возможность сохранить то, что могло бы прийти в негодность.

Домашняя водка — традиционный русский крепкий напиток. Начиная с XV века, она получила широкое распространение в России и по праву считается уникальным напитком земли русской. Оригинальность и разнообразие рецептов, широкий диапазон вкусовых качеств домашней водки выгодно отличают ее от зарубежных «собратьев»: шотландского и американского виски, английского бренди и грузинской чачи.

И если русскому помещику приходилось выбирать, то он всегда предпочитал родную водочку заморским крепким напиткам, в том числе и знаменитым французским коньякам. Сама Екатерина II не стеснялась посылать в подарок коронованным особам и своим именитым зарубежным друзьям — Иммануилу Канту, Карлу Линнею, Иоганну Вольфгангу Гете — продукцию отечественных винокуров.

Русская водка вдохновила великого шведского ботаника и химика Карла Линнея на создание трактата «Водка в руках философа, врача и простолудина. Сочинение прелюбопытное и для всякого полезное». В нем автор не только дал медицинскую и хозяйственную оценку этому продукту, но и раскрыл его высокую общественную значимость, естественно, при умеренном употреблении.

Компания «Алмаз» предлагает Вашему вниманию:  
**ДОМАШНИЙ МИНИ-СПИРТЗАВОД,  
СОКОВАРКУ-ДИСТИЛЛЯТОР**

Изготовлен из высококачественной нержавеющей стали.  
Производительность по спирту 1,5 литра в час, по пастеризованному соку 1,5 литра в час, вес 7 кг, размер 430 x 470 мм.

Для нагрева может быть применен любой источник энергии: электрическая плитка, газ и т.д.

Ориентировочная стоимость одного литра спирта не превышает 15 рублей, а ведь это 4 бутылки водки, сделанной Вашими руками.

Неотъемлемой частью Вашего приобретения является книга А.М. Шитова «Производство целебных спиртных напитков», в которой Вы найдете все практические навыки по переработке крахмального и сахаросодержащего сырья, способы приготовления лучшего питьевого спирта и крепких напитков в домашних условиях, а также рецепты целебных настоек, которые могут успешно применяться для улучшения Вашего самочувствия.

С приобретением нашего оборудования Вы посмотрите на свой дачный участок совсем другими глазами, и эти глаза будут полны глубокого удовлетворения.

Итак, желаем удачи.

В случае Вашей заинтересованности, мы ждем Вас. Звоните нам, и мы создадим с Вами партию «Свободных винокуров».  
Центральный офис тел.: 938-8076, 953-0954;  
Ленинский проспект, д.42, корп. 1, комн. 12-55.





## • РЕЙТИНГ МАТЕРИАЛОВ

Последнее время крыши из металла становятся у дачников все более популярными. Это вполне понятно. Ведь металл, по сравнению с другими кровельными материалами, легкий, не бьется и не ломается, в отличие от старой кровельной жести, не ржавеет.

# ПОД КРЫШЕЙ ДОМА СВОЕГО

Сейчас практически не используют кровельную жечь, а делают кровлю из оцинкованного, алюминиевого, медного гофролиста, или, как его еще называют, профнастила. Очень редко в продаже можно встретить гофролист из титанцинка.

Среди обилия материалов у непрофессионального строителя порой возникает вопрос, а какой материал лучше использовать в работе. При оценке качества материала обычно один показатель — устойчивость к коррозии и долговечность.

Оцинкованный гофролист — материал надежный, но цинк на металле держится около 10 лет. После этого крышу придется красить раз в два-три года, как «черную» жечь. Чтобы оцинкованный лист прослужил как можно дольше без покраски, его внутреннюю, прилегающую к обрешетке сторону иногда рекомендуют покрасить несколькими слоями масляной краски или проолифить.

Медная кровля очень дорогая и достаточно надежная, но не всегда подходит для частного строительства. Некоторое время она выглядит замечательно, а потом покрывается патиной, или, если попросту сказать, окисляется, и становится темно-зеленой. Кирпичный или деревянный дом под такой крышей выглядит не

очень хорошо. Но если вы строите царские хоромы в несколько этажей, медь на крыше будет в самый раз.

Алюминий, сами понимаете, не ржавеет никогда, а срок службы у него 25–30 лет. И, конечно, гофролист из алюминия очень легкий, поэтому поднимать и крепить к обрешетке его проще простого.

Самый надежный кровельный материал — титанцинк. Делают его из цинкового листа, легированного титаном. Срок службы около 80 лет. Иногда цинковые листы легируют медью. Внешне кровля получается медной, но стоит много дешевле меди настоящей.

Крепить металлические листы к крыше очень легко. Для этого даже не надо менять конструкцию стропил и обрешетки. Единственное требование к основанию: оно должно быть очень ровным и прочным, чтобы металл ни в коем случае не просел. Иначе кровля деформируется, и крыша станет больше похожей на решето.

И в заключение, как всегда, о ценах. Металл нынче — один из самых дорогих компонентов дачного строительства. Мансардная крыша стандартного домика 6х6 м обойдется

при покрытии ее алюминиевым гофролистом не меньше чем в 2,8–3,0 тыс. рублей (без учета транспортировки). На московских рынках оцинкованный гофролист 1,5х1,14 м (при толщине 0,7 мм) стоит от 82 до 110 рублей, а размером 2,5х1,14 м — до 129–140 руб. за штуку.

Металл кровельный оцинкованный гладкий по цене не слишком отличается от гофрированного: лист 1,25х2,5 м стоит в отдельных магазинах и на рынках стройматериалов от 85 до 105 рублей. Элитная медная кровля обойдется (в отечественном исполнении) от 5,6 до 15 долларов за м<sup>2</sup>.

Роман СИРДЮК



## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

### ? КАК ПОКРЫТЬ ГЛЯНЕЦ МАТОМ?

Сергей Краухин, Муром: «Для своей дачной кухоньки купил несколько банок белой масляной краски, а попробовал и — уж слишком «по-лягушачьи» блестит. Нужно было брать матовую краску... Не подскажите: ничего с этим поделаться нельзя?»

Как ни странно — можно! И не выходя из дачного дома. В краску для этого нужно добавить раствор 40%-го хозяйственного мыла из расчета 1 кусок мыла на 3-литровую банку. Настрогайте мыло, залейте его водой так, чтобы она слегка покрывала мыльную стружку и нагрейте до полного растворения. Затем, помешивая, добавьте в краску полученный мыльный раствор. Поверхность, обработанная такой краской, будет матовая.

## ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

• Щели и трещины в кирпичной печи можно легко ликвидировать при помощи немудрящей замазки. Возьмите равное количество чистой сосновой смолы и тонко растертой красной глины, смешайте их с небольшим количеством поваренной соли, а потом просейте смесь через сито и добавьте воды, стремясь достигнуть консистенции густого теста. После высыхания замазки печь еще долго будет служить вам верой и правдой.

• Для заделывания щелей в полу можно приготовить такую шпаклевку: мелко нарезать газетную бумагу, приготовить тесто, смешав 200 г муки, 4 стакана воды, 0,5 чайной ложки квасцов. Нарезанную прессу размочить в тесте, хорошо растереть и прокипятить, стремясь достигнуть густоты пластичной глины. Как видите, и средства массовой информации вне зависимости от политической ориентации, могут для дела сгодиться!

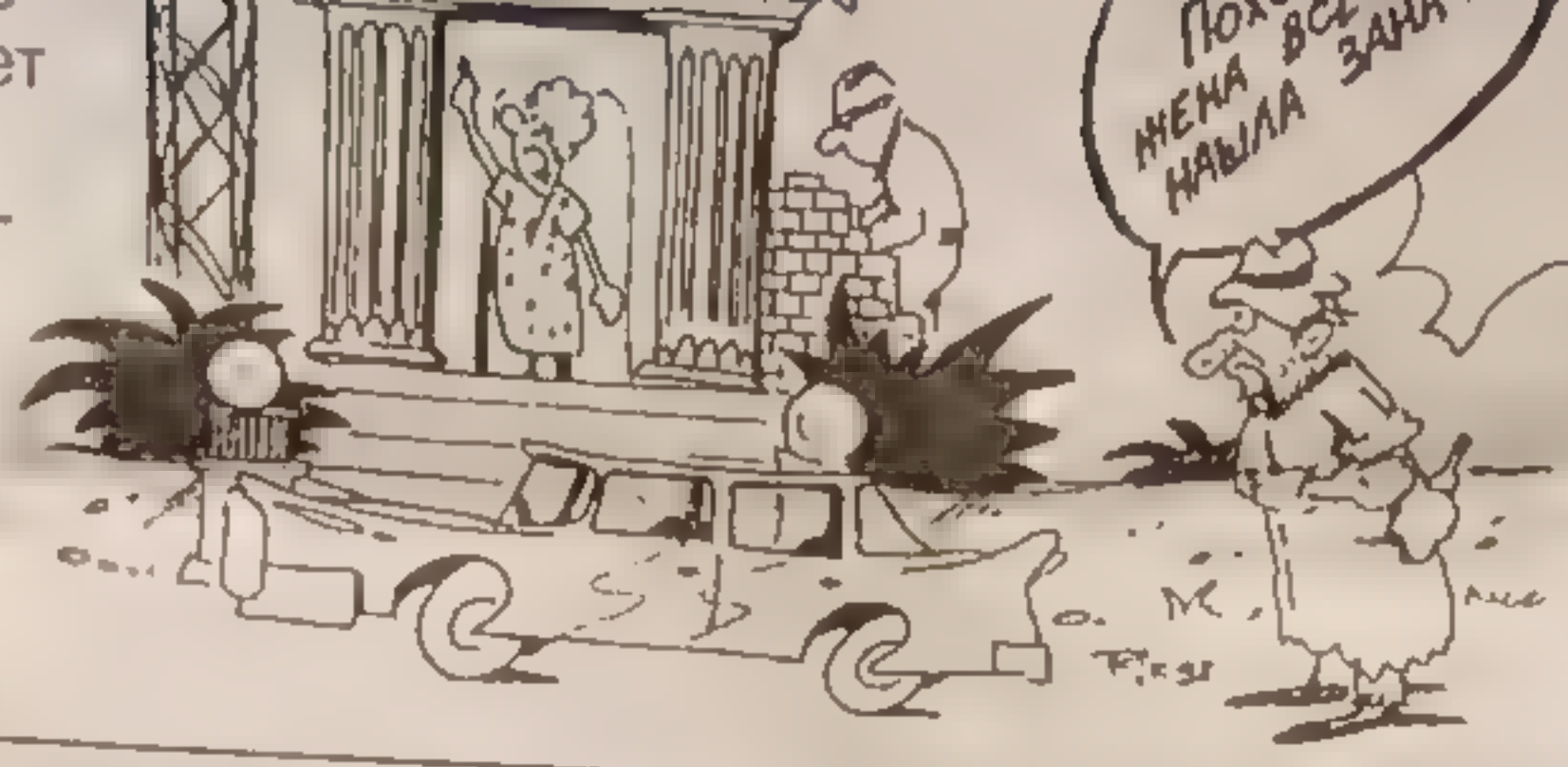
• Ржавчину с металлических предметов легко удалить, используя для этого разрезанную пополам луковицу. Уж на такое благое дело и самого неказистого урожая хватит!

• Прохудившуюся крышу легко починить, не меняя при этом железо. Промажьте дефектные места масляной краской, наложите на них брезентовые заплатки и еще раз покройте краской. Осенние дожди в этом деле и еще дачном сезоне вам протеканием крыши уже не угрожают!



статочна надежная, но не всегда подходит для частного строительства. Некоторое время она выглядит замечательно, а потом покрывается патиной, или, если попросту сказать, окисляется, и цвет у нее становится темно-зеленый. Небольшой кирпичный или деревянный дом под такой крышей выглядит не

формироваться, и крыша станет больше похожей на решето. И в заключение, как всегда, о ценах. Металл нынче — один из самых дорогих компонентов дачного строительства. Мансардная крыша стандартного домика 6х6 м обойдется



риентации, могут для дела сгодиться!

- Ржавчину с металлических предметов легко удалить, используя для этого разрезанную пополам луковицу. Уже на такое благое дело и самого неказистого урожая хватит!
- Прохудившуюся крышу легко починить, не меняя при этом железо. Промажьте дефектные места масляной краской, наложите на них брезентовые заплатки и еще раз покройте краской. Осенние дожди в этом (да и в будущем) дачном сезоне вам протеканием крыши уже не угрожают!

## ИДЕИ, ВЗЯТЫЕ С ПОТОЛКА...

**Ч**тобы утеплить потолок в небольшом дачном домике, используют разные способы: гофрированный картон, стекловату, а то и просто обноски отслужившей свое одежды... Но стекловата слеживается и норовит пролезть в каждую щелку, картон через 2-3 года перестает выполнять свои «обязанности», а старое пальто на ватине превращается в мышиное гнездо!.. Между тем, через неутепленный потолок уходит больше половины тепла, выделяемого вам от щедрот печкой или электрокамином. Что же делать?

Опытные дачники советуют, как помочь делу. Сначала нужно приго-

товить глиносоломенную замазку (размокшая в воде глина и мелко нарезанная солома). Ее следует уложить прямо на потолочные доски тонким (2-3 см) слоем, тщательно замазав все щели. После просыхания замазки на нее укладывают тонкий слой сухих дубовых листьев. Дубильные вещества, содержащиеся в листьях, предохранят ваш потолок от древоточцев и гниения. Но слой листьев обязательно нужно «присолить» известью-пушонкой для того, чтобы там не заводились мыши и древоточцы. Пространство вокруг дымохода на 30-40 см засыпают шлаком, что предохранит потолок от возгорания.

Вместо глиносоломенной замазки можно использовать рубероид или толь. В таком случае этим же материалом нужно покрыть и слой дубовых листьев, по возможности промазав битумом стыки полос и края, прилегающие к стенкам. Это нужно для того, чтобы в утеплительный слой не попала влага. А вместо дубовых листьев можно использовать сухой торфяной мох, который не слеживается и весьма устойчив к гниению. Если же вы употребите для утепления опилки, то нужно будет обязательно пересыпать их все той же известью-пушонкой.

Ю.Г.

## НЕ СТОИТ САРАЙ БЕЗ ФУНДАМЕНТА



**Б**ез хозяйственных построек на даче не обойтись. Но, как и для дачного домика, им необходим фундамент. Правда, сарай и летнюю кухню можно построить на фундаментах простейшего типа. Для каркасных построек хорош фундамент из асбоцементных труб диаметром 120 мм. Их вбивают в землю и либо заполняют песком, либо заливают раствором цемента. Расстояние между столбами от 1,5 до 3,0 м, в зависимости от масштабов постройки.

Если вы решили поставить кирпичные столбы, то в ямы глубиной 50-70 см (в зависимости от грунта) насыпается песчаная подушка толщиной в половину заглубления фундамента; ее поливают, трамбуют, а потом на ней выкладывается кирпичный столбик.

Сечение угловых столбов может быть 350 x 350 см, а рядовых — 250 x 250 см.

Но хозяйственные постройки можно поставить и на так называемые «стулья» — мощные деревянные брусья, чурбаки, лучше всего — дубовые. На уплотненном и сухом грунте их можно расположить на подкладки из крупного природного постелистого камня, которые укладывают, предварительно сняв почвенный слой. Многие применяют обычные бетонные блоки простейшей конфигурации (кубики) и минимального веса.

По верху любого фундамента делается обвязка из бревен или брусьев, в которую, собственно говоря, и «врубается» сама каркасная постройка.

Александр ИРГИН

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИНСТРУМЕНТА



### ДОЛОТО И СТАМЕСКА

Долото и стамеска относятся к долбежным инструментам. Объединяют их между собой предназначение и форма, а отличают — толщина инструмента и «изошренность» заточки. Рукоятка долота и стамески делается либо из твердых листовых пород древесины, либо из пластика. Для защиты рукоятки от удара молотком ее укрепляют металлическими кольцами.

Долота бывают для обычного и глубокого долбления. Стамески, в отличие от долота, несколько тоньше и могут быть различной конфигурации: плоские, обыкновенные, универсальные и полукруглые. Долота изготавливают из стали квадратного сечения, а стамески — из плоской стали. Столяры работают стамесками 6, 8, 10, 12, 15, 18, 20 мм, а более широкие стамески — 30 и даже 50 мм — применяют в работе плотники.

Плоские стамески на передней плоскости стержня имеют две фаски. Их применяют для зачистки гнезд, снятия фасок, чистовой обработки поверхности, выравнивания торцов досок (если их нельзя заровнять рубанком). При работе стамеской лезвие двигают вперед-назад правой рукой, а левой прижимают стержень к обрабатываемой поверхности. При выдалбливании гнезд используют молоток, которым равномерно ударяют по рукоятке стамески, четко фиксируя ее в отверстии.

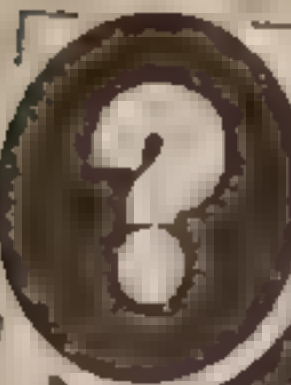
Полукруглая стамеска имеет полукруглый стержень шириной 8, 12, 15, 20, 25 и более мм и угол заточки 30°. Ширина лезвия определяется по прямой между его концами. Этот тип стамесок используют для выдалбливания криволинейных гнезд и отверстий, а также обработки фигурных поверхностей.

Заточку инструмента производят регулярно, по мере необходимости. Помните, что производительность труда, точность выполненных работ и степень усталости мастера зависят от умения правильно держать долбежный инструмент и правильной осанки.





## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ



### ЧТОБЫ ПОГРЕБ ДЫШАЛ

Татьяна Комиссарова, Пушкино: «В моем дачном погребе слишком сыро, а продукты от влажности плесневеют. Не подскажете, как помочь делу?»

Любой погреб, в том числе и самодельный, должен иметь вентиляцию. Для этого необходима вытяжная труба с задвижкой внизу и колпаком наверху. Через нее будут выходить наружу излишнее тепло и влага. В погребе рекомендуется зимой поддерживать температуру около 2–4° тепла, а влажность — в пределах 90%. Приток же свежего воздуха в хранилище будет обеспечиваться через щели входа и различные неплотности в конструкции подвала. При наступлении морозов задвижку в вытяжной трубе прикрывают, а при сильных холодах вообще закрывают. При сильном повышении влажности уменьшить ее поможет ящик, наполненный негашеной известью. Если зимой начнут отпотевать верхние части стен и потолок, то это сигнал к тому, что надо увеличить подсыпку сверху земли как теплоизолятора. Вытяжная труба нередко сама становится источником повышенной влажности в погребе. Это случается тогда, когда труба не обложена теплоизолятором. Избавить от этого может двойная труба с прокладкой между ее стенками отходов войлока или полос поролон



### КОГДА ДЕЛО ТРУБА

Аркадий Варников, Шатурский район: «Дом у нас хороший, отопление водяное, от котла. Сейчас резко потеплело, и многие сливают воду из системы отопления. Но говорят, что этого делать не стоит. Так ли это?»

Не заполненные водой или антифризом трубы быстро ржавеют, а поэтому желательно, чтобы теплоноситель находился в системе круглый год. Кроме того, частая смена воды приводит к образованию накипи в котлах. Лучше всего раз в 2–3 года промыть отопительную систему водой, а котлы очистить от накипи выщелачивающим, добавив в воду кальцинированную соду (из расчета 20 г на каждый литр).

Копанные колодцы широко применялись на Руси еще с давних времен для водоснабжения как в сельской местности, так и в городах. «Колодец — это яма, вырытая до водяной жилы, для воды, и одетая срубом или камнем, а иногда и целой дуплястой колодой, от чего или от водопойной колоды и само название».

Так объяснял появление названия нашего вечного поильца В.И. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка».

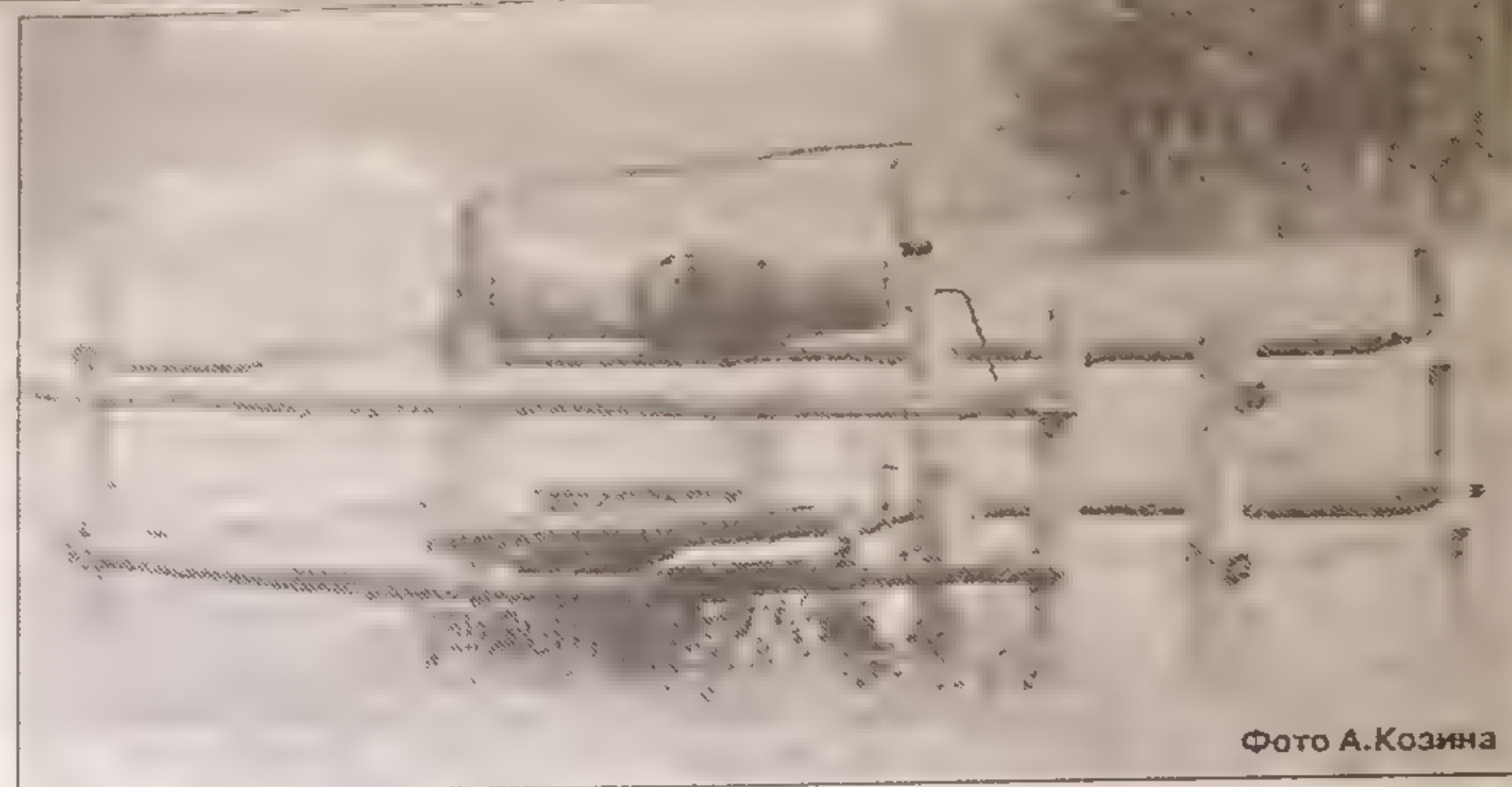


Фото А. Козина

## ПРИГОДИТСЯ ВОДИЦЫ НАПИТЬСЯ

Колодцы строят, как правило, для отбора воды из первого водоносного пласта, поэтому их глубина не превышает 20 м. Колодец состоит из водоприемной части, расположенной непосредственно в водоносном пласте, вертикального ствола, закрепленного деревянным срубом или железобетонными кольцами, и наземной части — оголовка.

Крепление колодца наиболее целесообразно осуществлять железобетонными кольцами заводского изготовления или сделанными самим садоводом. Кольца имеют высоту 0,7–0,9 м, внутренний диаметр 0,8–1 м и толщину стенок 8–12 см. Кольцо армируется металлическим каркасом, состоящим из пяти-шести горизонтальных колец из стальной проволоки диаметром 4–6 мм, соединенных мягкой проволокой с вертикальными прутьями диаметром 8–12 мм, размещенными на расстоянии 20–25 см друг от друга.

Самостоятельно изготавливают кольца следующим образом. На деревянный щит вертикально устанавливают опалубку, состоящую из двух разборных цилиндров (деревянных или металлических) — наружного и внутреннего. Поверхности опалубки, соприкасающиеся с бетоном, сма-

зывают из цемента марки 400, кварцевого песка и гравия с размером частиц не более 25–30 мм, взятых в соотношении 1:2:3. Количество воды подбирают в зависимости от требуемой консистенции бетонной смеси. Из 1 м³ смеси можно приготовить четыре кольца, при этом расход цемента составит около 300 кг.

Проходку колодца наиболее просто и безопасно вести путем наращивания колец по мере углубления ствола. Кольца опускают в колодец под собственным весом. Грунт внутри кольца разрабатывают вручную лопатой, кайлом и ломом, а извлекают на поверхность с помощью горизонтального ворота и ведра. После того как первое кольцо будет заглублено несколько ниже поверхности земли, на него устанавливают второе кольцо, и работа продолжается до его полного углубления. Затем подобным образом ставят и углубляют третье и последующие кольца. Для предотвращения осевого смещения колец при их опускании между ними по торцу размещают 4–6 гнутых стальных скоб из листовой стали толщиной 3–5 мм и шириной 5–8 см. Стыки между кольцами цементируют. При проходке водоносного пласта организуют водоотлив ведром или с помощью насоса. Заглубляют коло-

да устраивают глиняный замок шириной около 5 м на глубину до 1,5 м и отмокку с небольшим уклоном от колодца. Сверху колодец закрывается крышкой, а при необходимости устанавливают вентиляционную трубу.

При сооружении колодца следует выполнять элементарные требования техники безопасности. Работу должны выполнять не менее двух человек — один непосредственно в колодце, остальные на поверхности около колодца. В колодце должна постоянно находиться лестница для экстренного подъема. Канат для подъема ведра с грунтом должен быть достаточно прочен и надежно соединен с ведром. Перед каждым спуском в колодец надо проверять его загазованность с помощью зажженной свечи, опускаемой в колодец на прочном шнуре.

Цена одного метрового бетонного кольца заводского производства колеблется в Подмосковье от 350 до 400 рублей (без доставки), а труд рабочих оценивается от 300 до 600 рублей за установку одного кольца.

Колодцы нужно регулярно осматривать и при необходимости очищать и дезинфицировать, особенно при использовании колодца только в летнее время. Дезинфицирующий раствор готовят из



Лучше всего раз в 2–3 года промыть отопительную систему водой, а котлы очистить от накипи выщелачиванием, добавив в воду кальцинированную соду (из расчета 20 г на каждый литр).



## ЗАЗАБОРНАЯ ЖИЗНЬ

Сергей Ермолаев, Талдом Моск. обл.: «Я член садоводческого товарищества, и у меня с соседями возник спор, как правильно ставить заборы между нашими участками. Чем нужно руководствоваться, чтобы сделать это грамотно?»

В вашем случае необходимо точно определить границы земельных участков, пригласив для этого специалистов из местного БТИ. Ими будут сделаны планы земельных участков, в соответствии с которыми и надо ставить заборы.

кой проволокой с вертикальными прутьями диаметром 8–12 мм, размещенными на расстоянии 20–25 см друг от друга.

Самостоятельно изготавливают кольца следующим образом. На деревянный щит вертикально устанавливают опалубку, состоящую из двух разборных цилиндров (деревянных или металлических) — наружного и внутреннего. Поверхности опалубки, соприкасающиеся с бетоном, смазывают отработанным машинным маслом. Между опалубками вставляют заранее приготовленный металлический каркас. Центрируют его и послойно укладывают бетонную смесь, тщательно уплотняя ее металлическим штырем. Через 5–6 дней опалубку снимают, а кольцо выдерживают, не снимая со щита, в течение 25–30 суток, периодически смачивая его водой. Бетонную смесь

кольцо, и работа продолжается до его полного углубления. Затем подобным образом ставят и углубляют третье и последующие кольца. Для предотвращения осевого смещения колец при их опускании между ними по торцу размещают 4–6 гнутых стальных скоб из листовой стали толщиной 3–5 мм и шириной 5–8 см. Стыки между кольцами цементируют. При проходке водоносного пласта организуют водоотлив ведром или с помощью насоса. Заглубляют колодец в водоносный пласт на 1–2 м, после чего сразу же приступают к устройству донного фильтра. Сначала на дно колодца насыпают слой крупного просеянного песка толщиной 10–15 см, а затем слой гравия высотой 15–20 см.

Оголовок колодца должен возвышаться над поверхностью земли не менее чем на 0,8 м, а вокруг колод-

дец на прочном шнуре. Цена одного метрового бетонного кольца заводского производства колеблется в Подмосковье от 350 до 400 рублей (без доставки), а труд рабочих оценивается от 300 до 600 рублей за установку одного кольца.

Колодцы нужно регулярно осматривать и при необходимости очищать и дезинфицировать, особенно при использовании колодца только в летнее время. Дезинфицирующий раствор приготавливают, растворяя в небольшом количестве холодной воды хлорную известь. Для обработки 1 м<sup>3</sup> воды в колодце необходимо 10–20 г хлорной извести.

Правильно построенный колодец при надлежащем уходе может служить не одно десятилетие.

Георгий КРАСНОЩЕКОВ

# ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ...



Типичный дачник, уезжая из города, на два дня пропадает из поля зрения своего семейства.

Он не знает, как дела дома, а домашние не ведают — что там на «фазенде» делается...

Допотопный телефон в будке сторожа — это, разумеется, уже кое-что, но стабильную связь с городом может обеспечить только сотовый мобильник.

Большинству рядовых граждан сотовый телефон пока что не по карману, но в то же время многие представители не только «деловых кругов», но и вполне «среднего класса» понимают, что покой (а уверенность в благополучии семьи, оставленной в городе или на даче, — это покой) стоит денег. В какую же сумму вам может обойтись сотовый телефон, купленный в расчете на дачный сезон и задействованный только в течение трех летних месяцев?

Газета «Известия» в одном из своих приложений приводит несколько вариантов семейной телефонной связи в летнее время. Самыми недорогими оказываются услуги компаний «Билайн» (тарифный план «Би Плюс»), МСС (тариф «Семейный» и «Экономичный») и МТС («Экстренный МТС+»).

Если суммировать все затраты на мобильник (цена подключенного телефона, абонентная плата за 3 месяца, оплата за 300 минут разговора), то самым дешевым окажется «Би Плюс». Почему только 300 минут разговора? Весьма справедливо предположить, что для того чтобы просто знать положение дел дома или на даче, вполне достаточно 3 минут переговоров в день. При этом все расчеты

производились для дневного времени, а если звонить в льготное время, то можно еще экономить... Стоимость «Экстренного МТС+» составляет за 3 месяца от 328 до 363 долларов (в зависимости от типа аппарата), а тарифа «Экономичный» — 674 доллара.

Таким образом, минимальная плата за пользование сотовым телефоном (вместе со стоимостью аппарата и подключением) может составить около 6–7 тысяч рублей за лето. Это, разумеется, совсем не так мало, учитывая, что зарплата в 100 долларов для многих наших граждан (не говоря о пенсионерах) представляется вполне сносным уровнем жизни... Впрочем, тут возможно копирование соседей по даче: затраты, разделенные на 3–4 владельцев, уже не кажутся такими страшными...

Но вот лето кончилось, а дальше что? Можно, конечно, купить телефон в мае, а в сентябре продать (сдать) подержанный аппарат компании за 1/3 цены. Но на это готов пойти не каждый. Есть еще два варианта: зарезервировать аппарат и номер до следующего лета или продолжать пользоваться мобильником. Последнее — проще всего. Но тогда из летнего, «дачного» он превращается в обычный, всевременный. А зарезервировать телефон можно только в сетях МСС и МТС (в

программе «Би Плюс» резервирования нет). Такое резервирование стоит 6 долларов в месяц (54 доллара за все межсезонье). А с аппаратом «Билайна» можно избежать затрат на «реанимирование» телефона следующим летом тоже достаточно просто: нужно лишь каждые 60 дней активизировать новую карту. 20 баксов за «минимальную карту», помноженные на 9 месяцев «ожидания», превратятся для дачника в 160 долларов, но если вы не будете пользоваться телефоном зимой, то все эти доллары просто останутся в вашем распоряжении на будущее лето.

И последнее: прежде чем решаться на покупку мобильного телефона, нужно убедиться, что ваша «фазенда» находится в зоне уверенного приема, а то все затраты пойдут насмарку. Как это сделать, вам подскажут в любом магазине по продаже сотовых телефонов, где обязательно есть схема зоны уверенного приема. Но еще надежнее — взять мобильник на 2–3 дня напрокат под залог и, оплатив пользование телефоном в течение выходных дней, убедиться, что телефон вас не подведет. Впрочем, если ваша фазенда стоит не дальше 50–60 км от Москвы, то проблем скорее всего не будет.

А.М.





1. Трубы а/цементные  $\varnothing$  100-500.
2. Листы а/цем. плоские.
3. Шифер волнистый серый, бордовый.
4. Минплита жесткая, полужесткая.
5. Стекломаты.
6. Оргалит.
7. Волокнистая плита.
8. Стеклоизол.
9. Рубероид.
10. Пергамин.
11. Песок перлитовый (утеплитель).



## Фирма «КОМФОРТ» ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРЫ для ДАЧ

от производителя

Быстро обогреют вашу дачу,  
гараж, парник.  
Легкие, экономичные.  
Гарантия  
и сервисное обслуживание.

Тел./факс: (095) 368-00-77  
Москва, Электродная ул., д. 13  
(ст. м. «Ш. Энтузиастов»)

## ФИРМА «Марс» СЕМЕНА

овощей, цветов, трав  
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ  
**ДЕШЕВО !!!**

ОПТОВИКАМ – СКИДКА  
ДО 18%

☎ 953-30-75  
951-73-56

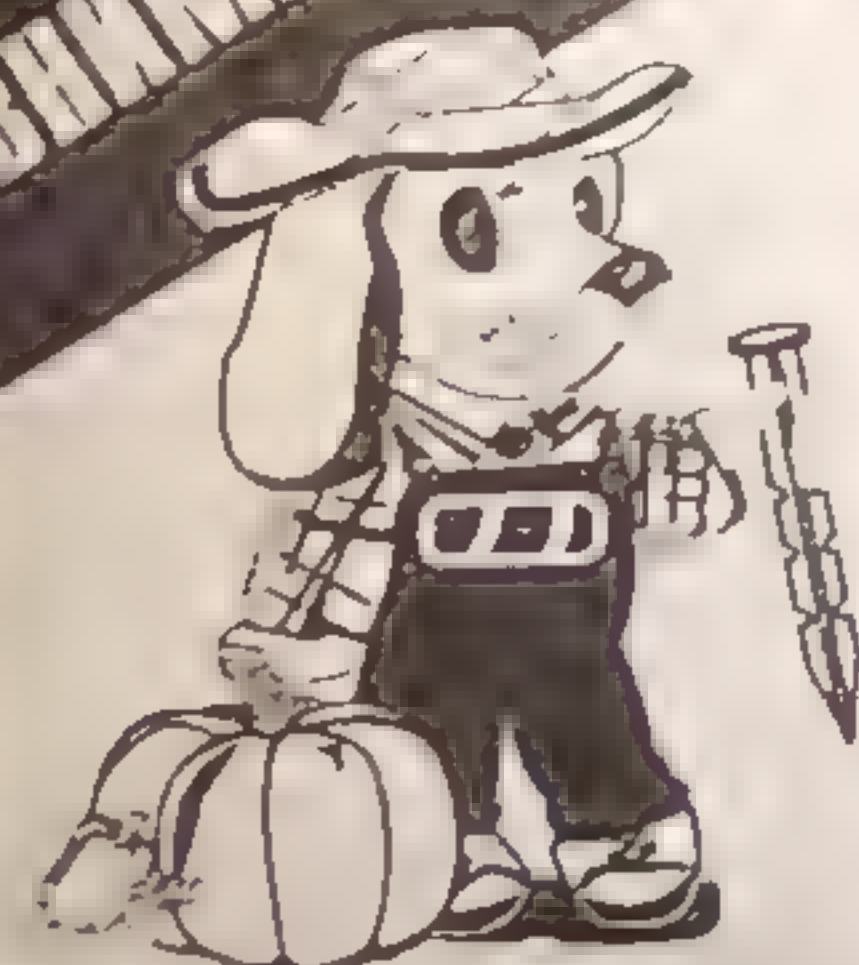
Москва, Б.Толмачевский пер., 3  
м. «Третьяковская», 3 мин.  
пешком в сторону галереи

273-04-50,  
273-04-51,  
273-11-65.

Поставка товара от производителя.  
Доставка.

# ООО «СТРОЙМАРСЕРВИС»

ВНИМАНИЕ!



## Легко, быстро, надежно!

### Колышки для закрепления парников, теплиц

Ваш садовый участок  
будет выглядеть  
аккуратно и красиво

Опт:

т/ф 964-12-56; т. 369-00-02 (доб 2-51)

Розница:

## ЖИТЕЛИ СЕЛА И ДАЧНИКИ!

Насосы «Малыш» и «Малыш-М» сохраняют ВАМ силы и время.  
Плоскорезы Фокина обеспечат удовольствие от работы  
в саду и огороде.

Аккумуляторы холода помогут до 2-х суток хранить продукты  
в пути и на даче.

А еще у нас есть саженцы, рассада земляники,  
овощей (картофеля!!!) и многое другое.

### Агрофирма «НАШ САД».

Тел.: 179-00-00, 179-10-11.

Адреса магазинов: ул. Люблинская, 12, ул. Каспийская, 36.

## В книжках «МЕДОВЫЙ СПАС»

Вы можете приобрести:

Вошину, воск  
Пчеломатки  
Пчелосемьи  
Пчелопакеты  
Семена медоносных растений

На станциях метро:

«Киевская», «Валоврусская»,  
«Курская», «Новослободская»,  
«Менделеевская», «Войковская»,  
«Тимирязевская».

Широкий выбор меда, прополиса

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



ФАКУЛЬТЕТ ПОЧВОВЕДЕНИЯ

КАФЕДРА АГРОХИМИИ

ДАЧНИКАМ И ФЕРМЕРАМ!

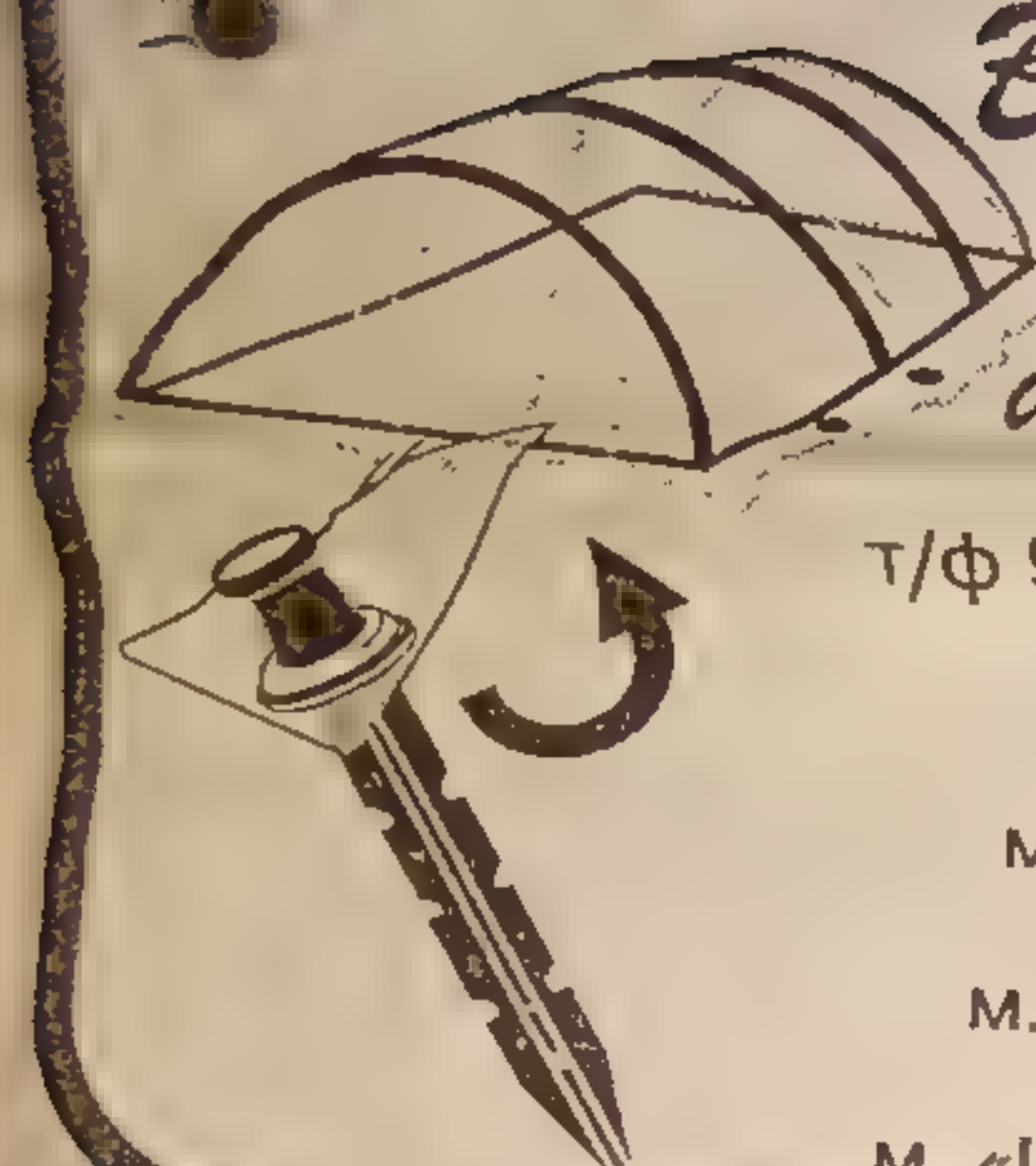
- комплексный анализ почв, грунтовых и сточных вод (натрий, фосфор, калий, тяжелые металлы и др.);
- оценка плодородия с рекомендациями по выращиванию овощных и др. культур;
- профессиональный подход, низкие цены.

тел. 939-26-19

## ФАНЕРА

(водостойкая, ламинированная)  
4...30 мм, 1525x1525, 1220x2440





**Ваш садовый участок  
будет выглядеть  
аккуратно и красиво**

**Опт:**  
т/ф 964-12-56; т. 369-00-02 (доб 2-51)

**Розница:**  
маг. «Дачник»  
м. «Алексеевская», т. 286-02-67  
маг. «Сад и огород»  
м. «Тимирязевская», т. 210-92-30  
«Товары для садоводов»  
м. «Измайловский парк», т. 166-42-27



Если вы хотите защитить себя, дом, садовый участок от негативных воздействий, недоброжелательных соседей и других отрицательных факторов, обращайтесь к нам.

Салон белой магии оказывает все виды магических услуг, проводит очное и заочное практическое обучение по программе: биоэнергетика, ясновидение, биолокация, все виды гадания, ТАРО, белая магия (талисманы, амулеты, пантакли) и мн. др.

По окончании выдается диплом с правом работы.

**«999»**

**Тел. 208-64-70 (с 8.00 до 24.00)**

Свид. N CB-7/10926

## ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ

Агрофирма предлагает со склада

- Укрытый материал спанбонд 17-54 кв.м - 95 р.
- спанбонд 40-180 р.
- Мульчирующий спанбонд 60-180 р.
- Лук-севок
- Картофель семенной
- Гладиолусы, лилии, георгины, анемоны и т.д.

### НИЗКИЕ ЦЕНЫ

В воскресенье скидки всем покупателям.

**ШИФЕР** РЕЗИНОВЫЙ  
ВОЛНОВОЙ

**ПЕЧИ** для БАНЬ, САУН, ДАЧ  
ПЕЧНЫЕ ТРУБЫ

Москва, ул. Грайвороновская, д. 6.  
Тел. 173-26-54, 173-32-43.

## АООТ «АГРОИНСЕРВИС»

ИЗГОТАВЛИВАЕТ  
металлические двери, сетчатые  
ограждения, столбы, садовые  
ворота, гаражи.

Т.: 700-14-02, 700-13-04.

## ПЕЧИ

- ❖ для БАНЬ, САУН
  - ❖ ОТОПЛЕНИЯ
  - ❖ ЭЛЕМЕНТЫ ДЫМОХОДА
- СКИДКИ**

Т. 946-18-93

## СЕМЕНА

овощей, цветов, химикаты

953-30-75

2 м. от м. «Третьяковская» в сторону галереи

## В киосках «МЕДОВЫЙ СПАС»

Вы можете приобрести:

Вошину, воск  
Пчеломатки  
Пчелосемьи  
Пчелопакеты  
Семена медоносных растений  
Пчелоинвентарь

Консультации  
«Эффективные  
технологии  
пчеловодения»

На станциях метро:

«Киевская», «Белорусская»,  
«Курская», «Новослободская»,  
«Менделеевская», «Войковская»,  
«Тимирязевская».

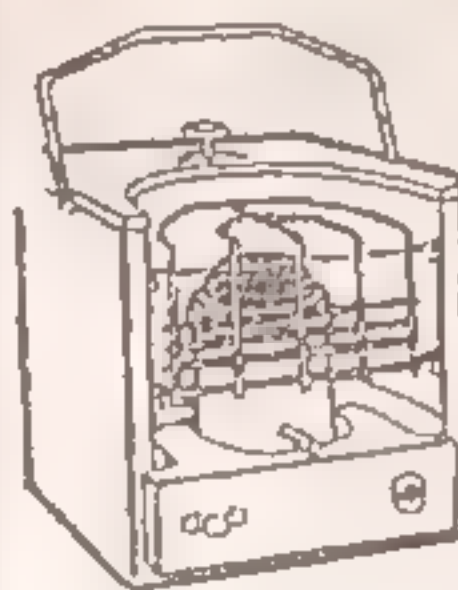
Широкий выбор меда, прополиса,  
пыльцы и маточного молочка  
лучших отечественных  
производителей.

Бесплатная консультация  
апитерапевта.  
Гибкая система скидок.

Справки по тел.: 191-83-41, 946-62-24 с 8 до 23.

## ЧУДО-ПЕЧЬ ФИРМЫ «ФАЛЬКО-ЕККЕЛЬ»

для отопления дач, теплиц, строек, гаражей и приготовления пищи.  
Работает на солярке или керосине. Оптимальное отапливаемое помещение 50 м³.



тепловая мощность - 2 кВт; расход топлива - 120 г/час;  
размеры - 37x40x35 см, вес - 5,5 кг

**ЦЕНА:** розничная - 500/430 руб.  
опт. - от 5 шт. - 450/400 руб. и т. д.

- ❖ ДЕШЕВОЕ И ДОСТУПНОЕ ТОПЛИВО;
- ❖ ЭКОНОМИЧНОСТЬ;
- ❖ БЕЗ ДЫМОХОДА, ЗАПАХА И КОПОТИ.

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ НЕ ВЫСЫЛАЕМ

Москва, ст. м. «Авиамоторная», ул. Авиамоторная, 22/12 (помещение ателье «Лидия»).

Тел. (095) 362-18-24. Будни 9.00-18.00, суббота 9.00-15.00.

## Кирпич ПЕЧНОЙ

каминный, фигурный

## Лист КРОВЕЛЬНЫЙ

резино-тканевый, волновой

**БИТУМ** (упак. 25-50 кг)

рубероид, пергамин

Доставка, склад.

273-30-82, 273-35-90.

Волги ГАЗ-3110

МОСКВИЧ-2141

## ТАКСИ для ВАС

КРУГЛОСУТОЧНО

т. 720-03-66, 720-02-99

подача БЕСПЛАТНО  
в пределах 20 км от МКАД

Приглашаются водители  
со своим автотранспортом

## ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ САЛОНЫ

## «ПАРИЗО»

Бесплатная консультация  
врачей-ортопедов;

**ПОДБОР:**

супинаторов, межпальцевых  
корректоров, поясничных,  
шейных бандажей, наколенников,  
корректоров осанки.

Ортопедические подушки,  
трости, ходилки и т.д.

Тел.: 973-24-59; 423-84-88;  
533-33-36.

## фирма «СФЕРА И К»

- БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ
- ПОДЪЕМ И ОЧИСТКА ВОДЫ
- ВОДОСНАБЖЕНИЕ КОТТЕДЖЕЙ,  
САДОВЫХ УЧАСТКОВ и т.д.
- ОТОПИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

тел/факс: (095) 584-3752, 516-2624  
(253) 6-11-32

## ПЛЕНКА ПАРНИКОВАЯ

дешево

центр-2000 215-35-44  
215-34-00

Доктор Харчевников Г.М. - К.М.Н.

## ЭПИЛЕПСИЯ, ОСТЕОХОНДРОЗ

и другие болезни.

Уникальные опыт и методы.

Кабинет рядом с метро.

412-15-45.

тел. 939-26-19

## ФАНЕРА

(водостойкая, ламинированная,  
4...30 мм, 1525x1525, 1220x2440)

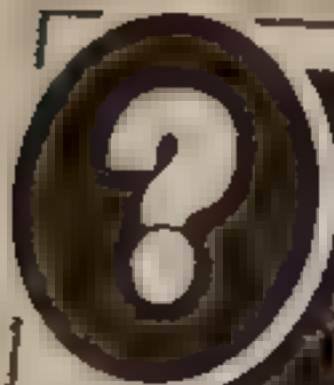
**ЕВРОВАГОНКА,  
УТЕПЛИТЕЛЬ  
URSA, ДСП, ОСП**

334-31-21, 335-71-66





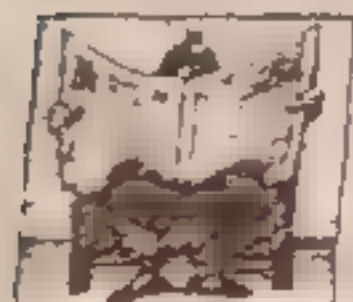
## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ



### СОБАЧЬЯ АЛЛЕРГИЯ

Светлана Дягилева, Москва: «Когда мы летом берем нашу собаку на дачу, то она начинает чесаться и грызть лапы. А когда возвращаемся в город — «чесотка» проходит. Врачи говорят, что никаких отклонений у собаки нет. Может быть, объясните, что с ней происходит?»

Такая «чесотка», возможно, обыкновенная аллергическая реакция на растительность и цветочную пыльцу, на изменение обстановки. Поэтому, по возможности, такую собаку лучше оставлять в городе. Но если вам некому ее доверить, то перед отъездом на дачу закупите в зоомагазине специальные жирные кислоты и добавляйте их в собачий корм. Кроме того, зуд неплохо снимает 7–10-минутная холодная ванна с добавлением отвара овса. Еще более действенна ванна, когда в нее вместо отвара овса добавляют несколько колпачков английской соли. Но эта ванна используется в том случае, когда аллергией поражены только лапы животного. Собаку нужно поставить в ванну так, чтобы намочили только лапы, а потом насухо их вытереть. Должно помочь!



## ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ПРОДАЮ

**Авто-тур. палатку.** Обращаться в вых. по тел. 531-79-81.

**Участок 15 соток** в деревне на берегу реки, кругом лес, 90 км от Москвы, т. 8-084-38-437-20.

**Участок под строительство, 10 соток.** М.о., г. Егорьевск, Микрорайон-3, д. 32, кв. 43. Тел. 4-37-07. Леликова Валентина Владимировна.

**Освоенный сад. участок, 6 сот., дешево,** недалеко от ст. Золотово (Виноградово) Казанской ж.д., г. Егорьевск. Тел. 8-240-4-17-39.

**Новый дом** в Тульской обл., сад.уч. 40 сот., речка, ягоды. 50 тыс. руб. Тел. 324-43-90, до 17.00, Алексей Федорович.

**Участок 22,7 сот.** по Павелецкому напр. 30 км от МКАД. от ст. Белые Столбы 15 мин. ходьбы, в хорошем состоянии. Тел. (279) 65-315.

**Участок 25 соток,** недостроенный дом, Истра. Тел. 8-231-5-85-95.

**Участок, Симферопольское ш., 11 соток, 55 км от МКАД.** р. Нара, свет, дорога, охрана. Т. 323-40-47.

**Дом в Калужской обл.** 370 км. под дачу, баня, хозяйственные постройки. 28 сот. Тел. 573-83-51.

# МЫ БЕРЕМ С СОБОЙ КОТА...

• В ДОРОГЕ...

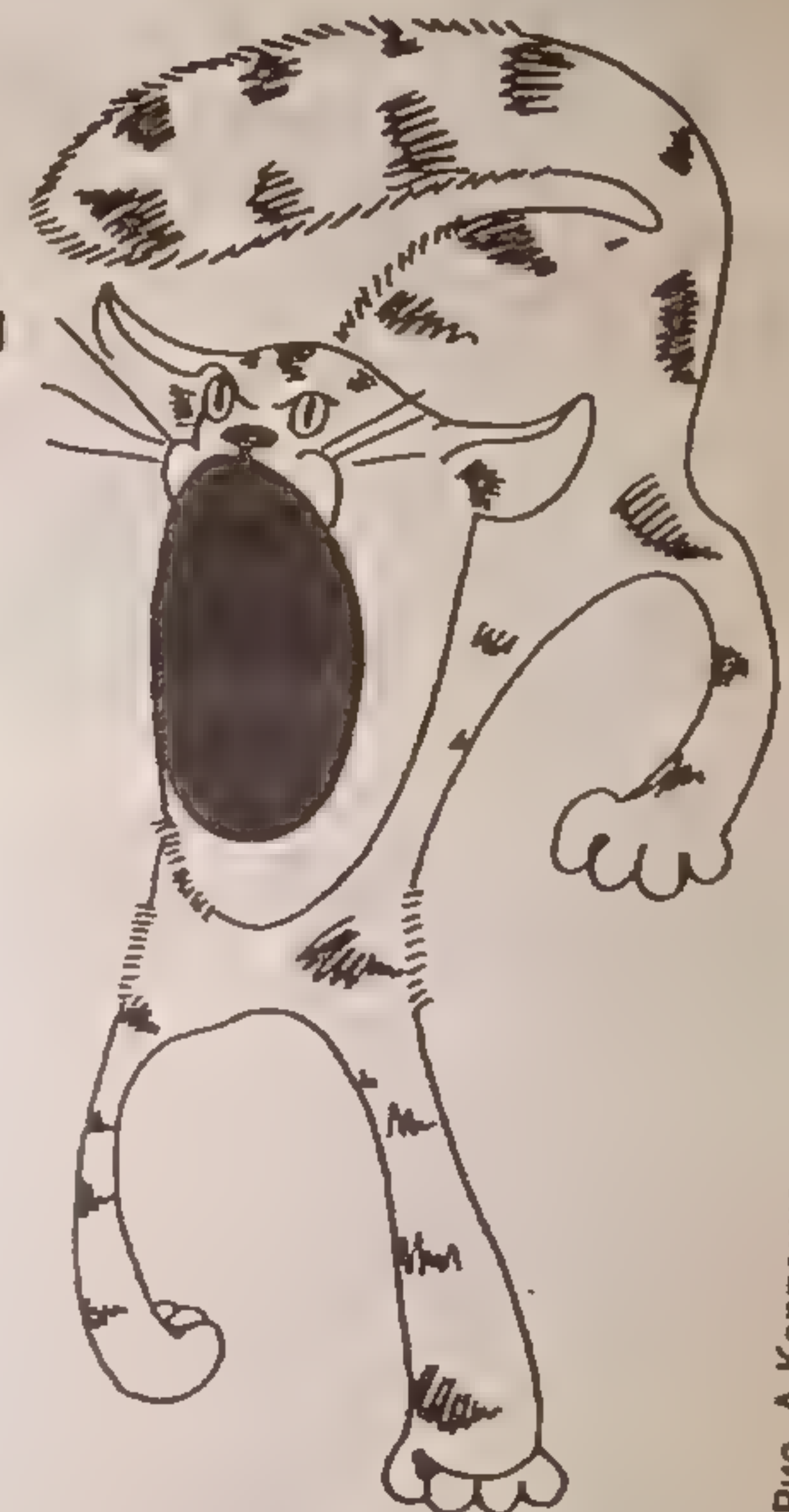


Рис. А. Карпенко

Лето неотвратимо приближается, заставляя нас сниматься со своих насиженных городских мест, уезжая за город, на дачу. Но часто этот путь предстоит проделать не только нам самим, но и нашим четвероногим друзьям, для которых переезд может обернуться настоящим стрессом. Многие владельцы домашних животных не решаются брать с собой в дорогу своих любимцев или же оставлять их на долгое время на попечение друзей или соседей, лишая тем самым себя заслуженного летнего отдыха на природе.

**К**онечно, ни для кого не секрет, что для наших четвероногих друзей, в особенности для кошек, дальние переезды — немалое нервное потрясение. Однако это не должно означать, что хозяевам нужно из-за этого сидеть дома. Нужно лишь перед отпуском чуть больше времени потратить на подготовку к отъезду своего любимца. Вот несколько советов, как свести его нервное потрясение к минимуму.

Если до отпуска у вас еще есть время, то лучше заранее приучить животное к транспорту. Несколько раз покажите его на машине, чтобы потом не очень напугать дальней дорогой. Собаку лучше возить не просто по городу, а в направлении парка, где она сможет порезвиться и в результате станет ассоциировать поездку с чем-то приятным.

В дороге животные убегают и теряются во много раз чаще, нежели дома. Поэтому перед отъездом прикрепите к ошейнику записку с вашей фамилией, адресом и номером телефона. Напишите на этой записке и адрес вашего загородного дома на случай, если животное потеряется уже при подъезде к цели вашего путешествия. Не забудьте захватить с собой документы животного. Если таковых нет, то посетите ветеринара и возьмите справку об общем состоянии вашего питомца и о прививке от бешенства. Ведь если у вас дача не в Подмосковье, а, скажем, в Крыму, то без этой справки при пе-

реезде у вас могут возникнуть некоторые проблемы.

Если размеры животного позволяют, перевозить его лучше в клетке. Кроме того, что он никуда не убежит, сей вариант позволит ему чувствовать себя спокойнее, тем более если в клетке будут лежать любимые коврик и игрушки. Если вы отправляетесь в путешествие на автомобиле, независимо от того, в клетке вы везете своего любимца или на поводке, дабы избежать травм и всякого рода эксцессов, его необходимо плотно пристегнуть специальными ремнями, продающимися в зоомагазинах. Кроме того, неплохо было бы разориться и на специальную дорожную поилку с углублением в центре и крышкой. В пути животные утомляются и перегреваются, и им необходимо больше воды, чем обычно. Соответственно вам придется делать больше «привалов», выпуская питомца из машины справить свои нужды. Но никогда, нигде в дороге не отпускайте его с поводка.

Пищевой рацион животного в дороге не должен отличаться от домашнего. В обратном случае вы можете спровоцировать исчезновение аппетита у своего питомца или же расстройство желудка. Хотя в принципе чем меньше вы будете кормить своего друга в пути, тем меньше останется вероятности того, что его укачает. В любом случае животное не стоит кормить в течение 6–8 часов до поездки.

Укачивание — одна из основных дорожных проблем для вашего питомца.

Поэтому внимательно следите за его состоянием. Клетка должна быть закреплена так, чтобы он мог наблюдать за всем происходящим за окном. Это еще снизит вероятность укачивания. Кроме того, животным в целях профилактики за час до поездки допустимо давать таблетки от укачивания, которыми пользуются и люди, дименгидринат (драмина). По 25–30 мг средним и большим собакам и 12,5 мг мелким собакам и кошкам.

Впрочем, самое главное при перевозке домашних животных — это любовь и внимание к ним. Если вы своим поведением дадите понять своему любимцу, что ничего опасного не происходит, и сможете прочувствовать его состояние и предугадать потребности, то дорога не станет для него таким уж адом, а место отдыха, наоборот — доставит радость.

Виктор ИВАНОВ



Участок 22,7 сот. по Павелецкому напр. 30 км от МКАД. от ст. Белые Столбы 15 мин. ходьбы, в хорошем месте. Тел. (279) 65-315.

Участок 25 соток, недостроенный дом, Истра.

Участок, Симферопольское ш., 11 соток, 55 км от МКАД, р. Нара, свет, дорога, охрана. Т. 323-40-47.

Дом в Калужской обл. 370 км. под дачу, баня, хоз постройка, 28 сот. Тел. 573-83-51.

Дом (ПМЖ) в Орехово-Зуево. (8-27) 51-72-96.

Дачу, Горьковское напр. 40 км от МКАД, 8 соток, 2-эт. дом., посадки. 1,5 тыс. у.е. Тел. 702-97-13

Уч. 6 с. Курск. напр. ст. Шульгино, 140 км, дешево. 119-05-02.

## РАЗНОЕ

Приглашаю садовника опытного со связями. Тел. 202-11-88. Олег Иванович.

Отдых летом. Сдаю дом под Суздалем на р. Нерль Тел. (09254) 7-20-86.

Кладу печи, камины. Тел. 182-05-35.

Заборы на дачу! Быстро, качественно, недорого! Лицензия. Тел. 118-96-31.

Приобрету семена лагенарии. Тел. (095) 459-66-74.

Увелич. урожая картоф., помидор. 2 конв. + купон 305029, Курск, а/я 312.

Эл.водонагреватель (насадка на кран). Вышлю н/п От вас: конв. с о/а. 300000, г. Тула, г/п, а/я 178.

Рецепт, радикулит. Тел. (256) 21850.

Семена кинзы, укропа, свеклы, моркови и т.д. Меняю рассаду помидоров. Тел. 367-16-42.



не должен отличаться от домашнего. В обратном случае вы можете спровоцировать исчезновение аппетита у своего питомца или же расстройство желудка. Хотя в принципе чем меньше вы будете кормить своего друга в пути, тем меньше останется вероятности того, что его укачает. В любом случае животное не стоит кормить в течение 6-8 часов до поездки. Укачивание — одна из основных дорожных проблем для вашего питомца.

возке домашних животных — это любовь и внимание к ним. Если вы своим поведением дадите понять своему любимцу, что ничего опасного не происходит, и сможете прочувствовать его состояние и предугадать потребности, то дорога не станет для него таким уж адом, а место отдыха, наоборот — доставит радость.

Виктор ИВАНОВ

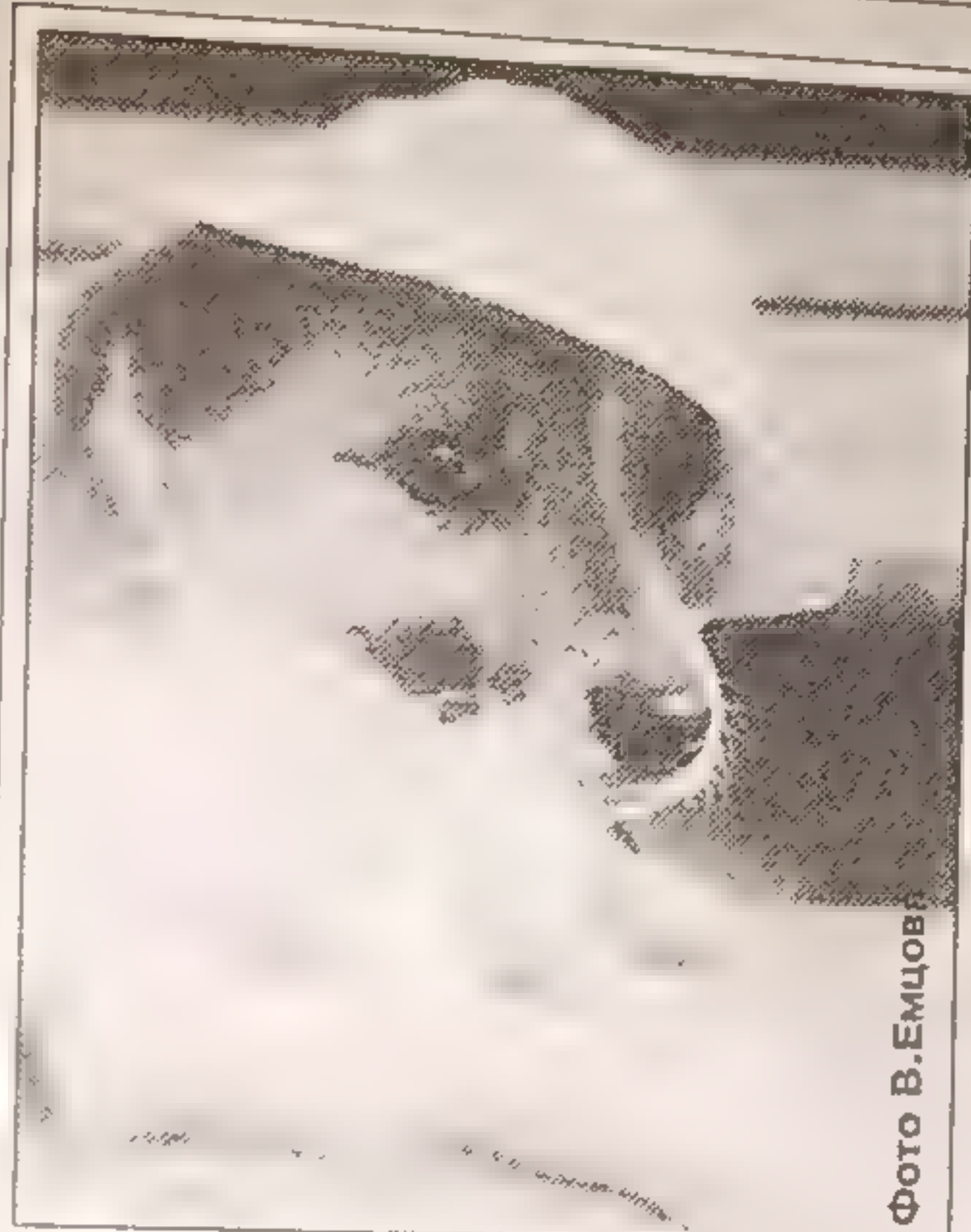


Фото В.Емцов

## Кошка

Кошка, как известно, привыкает к дому. Поэтому, если вы перевезли ее на дачу, ни в коем случае не выпускайте ее из дома несколько дней! Пусть ваша кошка ест и спит все эти дни только дома, причем пусть все будет у нее, как в городской квартире. Обязательно захватите с собой ее миску, ее песок, ее коврик (если такой есть). Если она привыкла спать в определенном кресле или на стуле, вам придется взять и его. Одним словом, все должно быть у нее «как дома». И только после того как вы увидите, что она обжилась (а первые дни она вообще может залезть под диван и не вылезать оттуда сутки), можете потихоньку выпускать ее на улицу, сначала ненадолго, под вашим контролем. Есть, конечно, и среди кошек исключения. Некоторые ведут себя, как собаки, им вообще не нужны подобные предосторожности. Они никуда не убегут, несмотря на соблазны в виде соседских котов. Но это все же исключения, которые только подтверждают правила.

# ТАКОВА ДАЧНАЯ ЖИЗНЬ

• ...и дома

Вы переехали на все лето на дачу и привезли с собой, как в детской песенке, всех: кота, обезьяну, попугая — всю компанию! Чтобы они прижились на новом месте, вам придется неукоснительно соблюдать правила, с которыми мы вас хотим познакомить.

## Собака

С собакой, конечно, в какой-то степени проще. Но и здесь надо соблюдать четкие правила. Во-первых, ваша собака обязательно, как и в городской квартире, должна на даче жить только в доме. Никаких будок, никакого постоянного жилища на участке, даже если на дворе плюс тридцать. Иначе она просто не даст вам спать. Переезд для домашней собаки на природу — огромный стресс. Она будет постоянно лаять на еле слышные, незнакомые ей природные шумы, запахи. Визиты соседских котов, кузнечиков... Кормить своего пса, вы, разумеется, должны тоже только в доме.

Как только вы привезли собаку на дачу, покажите ей участок. У вас обязательно должен быть забор или какая-нибудь символическая ограда, за которой, как в городе, вы будете выгуливать свою собаку, чтобы она не гадила вам на участке, делая это два или три раза в день. А остальное время пусть бегает по участку. Она будет знать, что здесь «нельзя»! Как только приводите ее с выгула, ошейник снимайте. Пусть знает, где дом, а где улица. И обязательно выделите ей место для лежанки, чтобы собака от-

дыхала не на ваших флоксах, а под деревом в тени.

Если собака у вас «серьезная» — овчарка или, скажем, ротвейлер, калитка должна быть на запоре. Наказывать собаку, если она укусит вашего гостя, нельзя — это ее владения. Для безопасности гостей проведите от калитки звонок.

## Птицы

Ваших кенарей, щеглов, попугаев нужно держать только в клетке и только в доме. Сначала выносите их на воздух ненадолго, на 5-10 минут. Нельзя ставить клетку на траву, расположите ее только на столике или на веранде. Если вы поставите клетку на землю и на нее сядет какая-нибудь другая птица, ворона например, подойдет курица или в клетку заползет гусеница, то ваша домашняя питомица может умереть от стресса! Да, они очень нежные и слабые. Постепенно можно увеличивать время прогулок на веранде или на лавочке, но только не забывая на ночь забирать клетку домой. Птицы очень болезненно реагируют на перемену температурного режима.

Юрий ЛУГОВСКОЙ

## Ответы на суперкроссворд

Ответы по горизонтали: 1. Полустанок. 5. Столыпин. 8. Решето. 9. Падеж. 10. Насест. 11. Небо. 12. Звонок. 14. Кровать. 17. Норд. 19. Каска. 20. Репеллент. 22. Разум. 23. Коромысло. 25. Клуша. 26. Гиря. 27. Грядка. 28. Муха. 29. Синяк. 31. Ферма. 33. Забор. 34. Март. 35. Кабан. 37. Настойка. 38. Хутор. 40. Калитка. 43. Карат. 45. Огород. 46. Недра. 47. Навоз. 49. Загон. 51. Урна. 52. Охалка. 54. Ливо. 55. Дрова. 56. Килограмм. 59. Лютик. 61. Княжество. 63. Бардо. 64. Сидр. 65. Смешинка. 67. Ластик. 69. Нимб. 70. Карнавал. 72. Кадра. 73. Сливки. 74. Аэропорт. 75. Яйцеклетка.

Ответы по вертикали: 1. Палисадник. 2. Неон. 3. Краснодар. 4. Жесток. 5. Сорняк. 6. Пядь. 7. Нажива. 9. Подвал. 12. Засол. 13. Ока. 15. Копилка. 16. Арматура. 18. Дрозд. 19. Крыша. 21. Прибалтика. 24. Бурлеск. 25. Кусок. 27. Грибник. 30. Набат. 31. Фрак. 32. Абиссин. 33. Заструг. 36. Ниагара. 39. Рубанок. 41. Лен. 42. Корнеплод. 44. Поня. 45. Огулист. 48. Золото. 50. Агроном. 53. Адрес. 54. Пуговица. 57. Абрикос. 58. Маргаритка. 60. Квитанция. 62. Ехидна. 65. Свекла. 66. Робот. 67. Легция. 68. Удар. 71. Заяц.





## ● ПОСИДЕЛКИ

С песнями композитора Владимира Шаинского выросло уже несколько поколений детей в нашей стране. И в той, что называлась когда-то СССР, и в той, что нынче зовется просто Россией... Но и повзрослев, мы не расстаемся с его прекрасными песнями: просто пересаживаемся, так сказать, из «Голубого вагона», где распевали песенку про Чебурашку или чью-то улыбку, в другой поезд, где из радиоприемника звучат «Дрозды» или нестареющая «Не плачь, девчонка...» А познакомились мы с Владимиром Шаинским у него на подмосковной даче.

# НЕУНЫВАЮЩИЙ РЫБОЛОВ ИЗ ГОЛУБОГО ВАГОНА



— Владимир Яковлевич! Это же не подмосковная «фазенда», а какое-то обиталище капитана Немо: кругом одни причудливые ракушки, морские звезды, засушенные крабы, лангусты... А кораллы какие! Неужели все это — ваши трофеи?

— А то чьи же? Думаете, что мне кто-то свои отдаст? Я подводной охотой занимаюсь больше сорока лет, аж с 1958 года. С тех пор и коллекционирую всякую морскую живность. Тогда еще по всему Черноморскому побережью плавали стаи лобанов — самой крупной разновидности кефали...

— Это той самой, которую знаменитый Костя привозил полными шландами?

— Вот-вот.. Но я охотился не только на Черном, но и на Азовском, Каспийском, Балтийском, Охотском, Японском морях... Да что там морях! В Атлантическом океане, в Карибском море, у побережья Кубы бывал и оттуда привозил для своего собрания подводной живности привез.

— А в Тихом океане не охотились?

— Я перепробовал все пресноводные водоемы, где достаточно прозрачная вода и водится хоть какая-то рыба.

— У вас, как я понимаю, для этого дела есть все соответствующее случаю снаряжение.

— А как же! И неплохое. Есть несколько пневматических ружей, из которых одно — фирменное итальянское, а остальные — его копии, существенно усовершенствованные нашими отечественными умельцами. Ну и, конечно, всякие гидрокостюмы, маски, ласты. Я — охотник профессиональный!

— У каждого охотника есть один самый-самый памятный трофей, о котором он любит вспоминать долгими зимними вечерами, сидя за столом или у камина в компании друзей и близких. А ваша самая памятная добыча? Она откуда — из экзотических морей и океанов?

— Вовсе нет. Самая памятная добыча — отечественная: это пятнадцатиклограммовый осетр, которого я поймал у берегов Каспийского моря.

— Сразу же почему-то вспоминается знаменитая тридцатифунтовая форель

мишь. Приходится и подсобным хозяйством заниматься. Даже композиторам. Дача у вас, как я вижу, есть, а вот всякий там огород, курочки и петушки имеются?

— Есть и огород. Но это уже не я, а моя жена.

— Значит, вам — моря и океаны, а жене — сад и огород. А ведь она у вас молодая и красивая. Как вам удалось завоевать ее сердце?

— Очень просто. Так же, как она завоевала мое. Мы познакомились, когда Светлана была еще студенткой. Она показалась мне тем идеалом, который существовал для меня, когда я был ее ровесником. И я, встретив ее, вновь почувствовал себя семнадцатилетним! Видимо, мои ощущения передались и ей. Начали встречаться, однако принимать окончательное решение не спешили и поженились, когда Светлана исполнилось двадцать лет. С тех пор и живем. У нас двое детей. Она прекрасная мать. И вообще, надо признаться, за что она ни берется, все получается здорово. Особенно в кулинарии, тут у нее просто талант. А какой она готовит борщи!

## ПРОСТО АНЕКДОТ

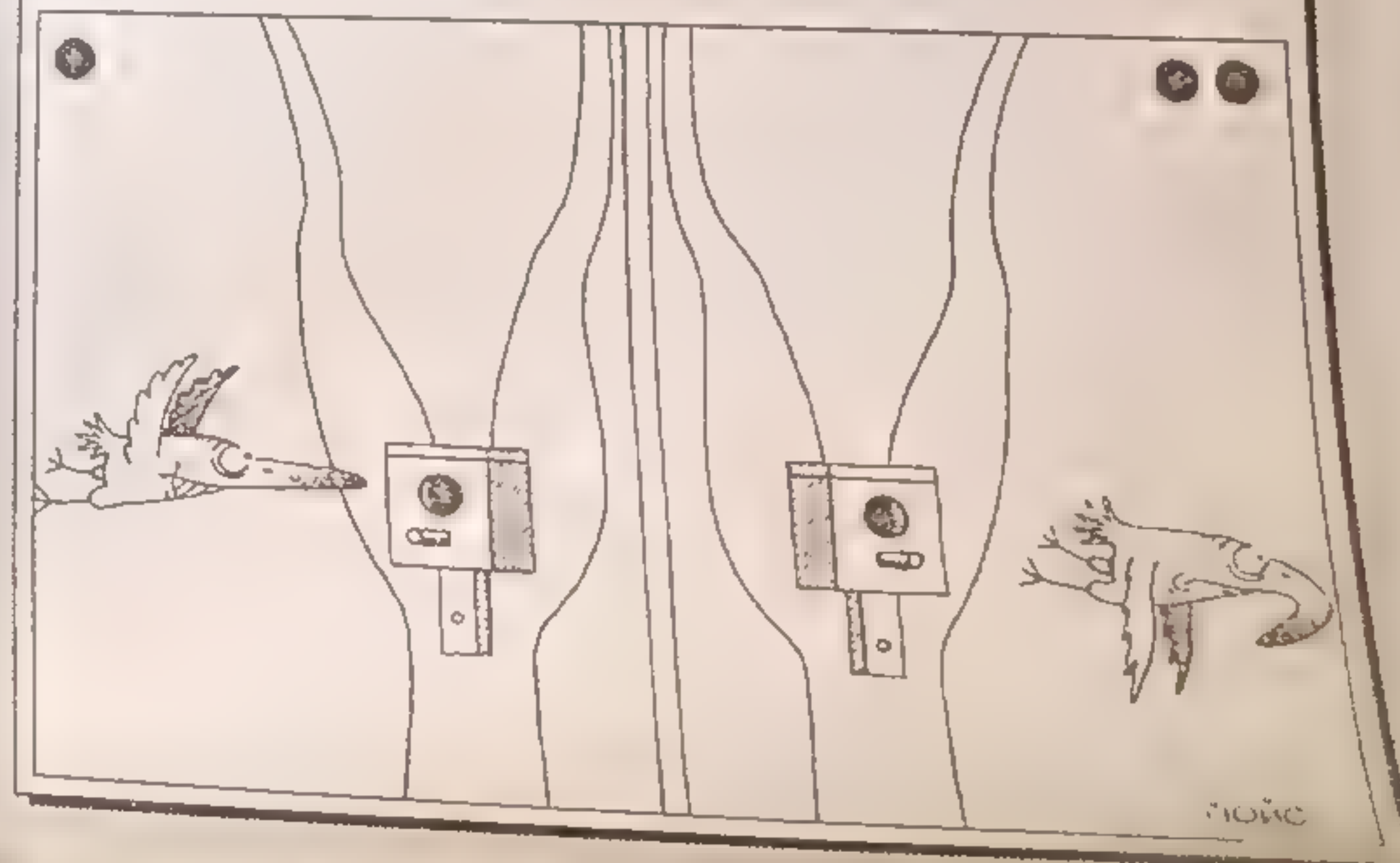
Вовочка подбегает к милиционеру и кричит:  
— Помогите! Там за углом бьют моего папу!..  
Милиционер спешит за угол и видит, как двое мужчин сосредоточенно лупят друг друга.  
— Ну и кто из них твой папа?  
— Понимаете, они как раз это и выясняют...

Жена мужу:  
— Вот ты сидишь спокойно, а наш ребенок в это время доедает газету!  
— Ничего страшного, это вчерашняя газета.  
— Но он же может отравиться!  
— Ну что ты, дорогая. Не настолько же она старая, чтобы испортиться!

Консилиум у постели больного. Врачи совещаются:  
— Ну что, лечить будем или пусть живет?

Рыбак целый день сидел на берегу и ничего не поймал. Наконец ему на крючок попался маленький карасик. Мужик с горя выпил стакан водки, остатки влил в рот карасю и бросил обратно в реку... И вдруг как заклевало! Через час идет домой с полным ведром рыбы и слышит оттуда:  
— Вот карась, брехун проклятый: «Наливают»... «отпускают»!..

Инспектор ГАИ останавливает на дороге машину.  
— Товарищ водитель, вы пьяны?  
— Да я вообще непьющий.  
— А ну-ка дыхните! Хм... Неужели испортился прибор? Дышит в трубку сам.  
— Нет, работает...



## ИГРА В АНАГРАММЫ

Из букв слова «Дракула» образуйте пары слов так, чтобы, снова перемешав

ДРАКУЛА



— Это той самой, которую знаменитый Костя привозил полными шаландами?

— Вот-вот.. Но я охотился не только на Черном, но и на Азовском, Каспийском, Балтийском, Охотском, Японском морях... Да что там морях! В Атлантическом океане, в Карибском море, у побережья Кубы бывал и оттуда много чего для своего собрания подводной живности привез.

— А в Тихом океане не охотились?

— Когда я несколько лет тому назад был в Америке, ездил по тамошним городам, давая концерты для русскоязычного населения, то свободное время проводил, естественно, на пляжах. А вот в Тихом океане поохотиться, к сожалению, не пришлось: вода в это время была холодная и мутная, да и штормило изрядно...

— А подмосковные, пресноводные водоемы? В них вы тоже плаваете, охотитесь?

— У каждого охотника есть один самый-самый памятный трофей, о котором он любит вспоминать долгими зимними вечерами, сидя за столом или у камина в компании друзей и близких. А ваша самая памятная добыча? Она откуда — из экзотических морей и океанов?

— Вовсе нет. Самая памятная добыча — отечественная: это пятнадцатикилограммовый осетр, которого я поймал у берегов Каспийского моря.

— Сразу же почему-то вспоминается знаменитая тридцатифунтовая форель героев Джерома К. Джерома, которая на поверку оказалась гипсовой...

— Ну это уж дудки! Осетр был самым настоящим и именно пятнадцатикилограммовым!

— Нет-нет, я, разумеется, вам верю! Это был действительно славный улов. Но осетр — дело прошлое, а нынче морскими (да и речными) трофеями ни себя, ни семью не прокормишь.

Светлана была еще студенткой. Она показалась мне тем идеалом, который существовал для меня, когда я был ее ровесником. И я, встретив ее, вновь почувствовал себя семнадцатилетним! Видимо, мои ощущения передались и ей. Начали встречаться, однако принимать окончательное решение не спешили и поженились, когда Светлане исполнилось двадцать лет. С тех пор и живем. У нас двое детей. Она прекрасная мать. И вообще, надо признаться, за что она ни берется, все получается здорово. Особенно в кулинарии, тут у нее просто талант. А какой она готовит борщ!

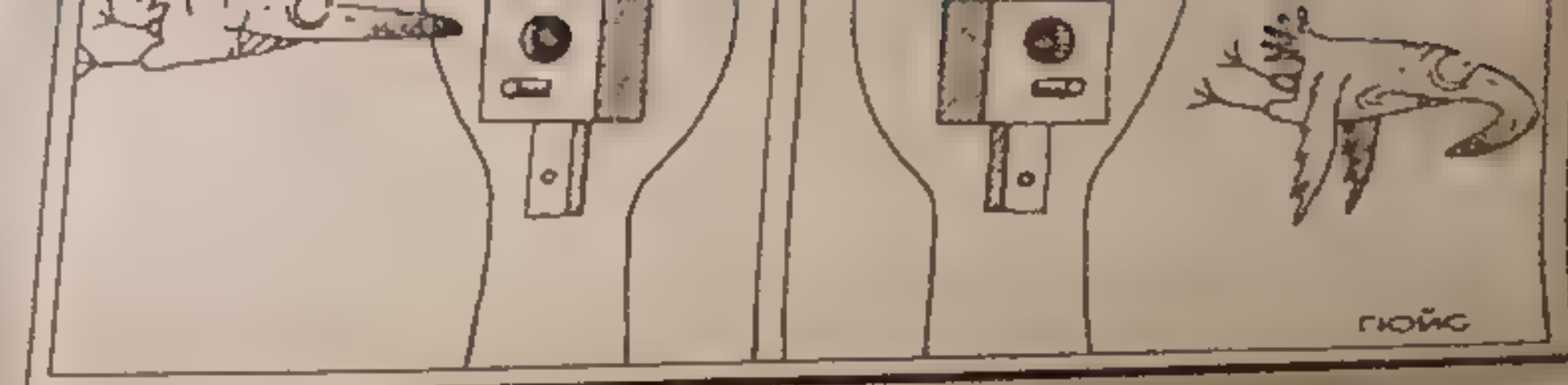
— И все с собственного огорода?

— Все не все, но и с огорода тоже.

— А как с «посевной» в этом году?

— Холода майские немного подпортили; посеяли пока только всякую зелень... Так что с рыбкой да с дарами подмосковной земли мы ни при каких обстоятельствах не пропадем!

Беседовала Тамара КЛЕЙМАН



## ИГРА В АНАГРАММЫ

Из букв слова «Дракула» образуйте пары слов так, чтобы, снова перемешав буквы, можно было восстановить заданное слово, и впишите их в горизонтальные строчки (в последней строчке приведен пример).

### ДРАКУЛА

А	У	Л	К	А	Д	Р			

Автор А.СТРУКОВА

## • СМЕХ ДА И ТОЛЬКО!



Зы когда-нибудь жили на даче? На шести сотках? Если жили, то тогда поймете, что от соседей в таком садово-огородническом товариществе ничего не утаишь. Так что, заметил я, что к соседке моей, что через дом живет, мужики повадились шастать.

А вчера, когда я увидел, что Витка, которому уже за шестьдесят, да после инфаркта, среди бела дня, где-то около полудня, выходит от соседки и штаны тренировочные подтягивает, то и я

## «КЛУБНИЧКА»

надумал. Пока моя супруга на огороде копалась, я к соседке пошел.

Прихожу. Она в доме. Одна. «Здравствуй, — говорю, — соседка. Как поживаешь?» — и ласково так на нее поглядываю. А посмотреть, надо вам сказать, было на что. Дамочка она фигуристая и аккуратная. Тренировочные штаны все так и обтягивают. На даче все в тренировочных штанах ходят. А вверх маечка с глубоким вырезом. Смотрю я на соседку и радуюсь, что вот так запросто к такой симпатичной женщине можно прийти.

— Здравствуй и ты, сосед. Чего ты с утра такой нарядный? — Ишь ты, заметила. Значит, не зря старался. Побрился и майку чистую надел. Конечно, надо было и штаны поменять, да других не нашел. А у супруги спрашивать неудобно. Пристанет — зачем чистые брюки да зачем.

— А зачем пришел: по делу или просто так?

— А зачем к тебе другие мужики ходят? — спрашиваю ее я. — Не маленькая небось. Сама соображать должна.

— Ну так сразу бы и сказал. А то все вокруг да около. Садись. — И соседка чуть ли не силой усадила меня на табурет посреди терраски. Я молча сидел, с недоумением наблюдая за ее

действиями. А та принесла очень чистое полотенце и обвязала меня вокруг шеи. «Она что, собирает меня манной кашей кормить, как грудничка?» — подумал я, но сказать ничего не успел. Соседка уже опять подходила ко мне, неся в руке огромные ножницы.

— Ты чего? — попытался я вскочить с табурета.

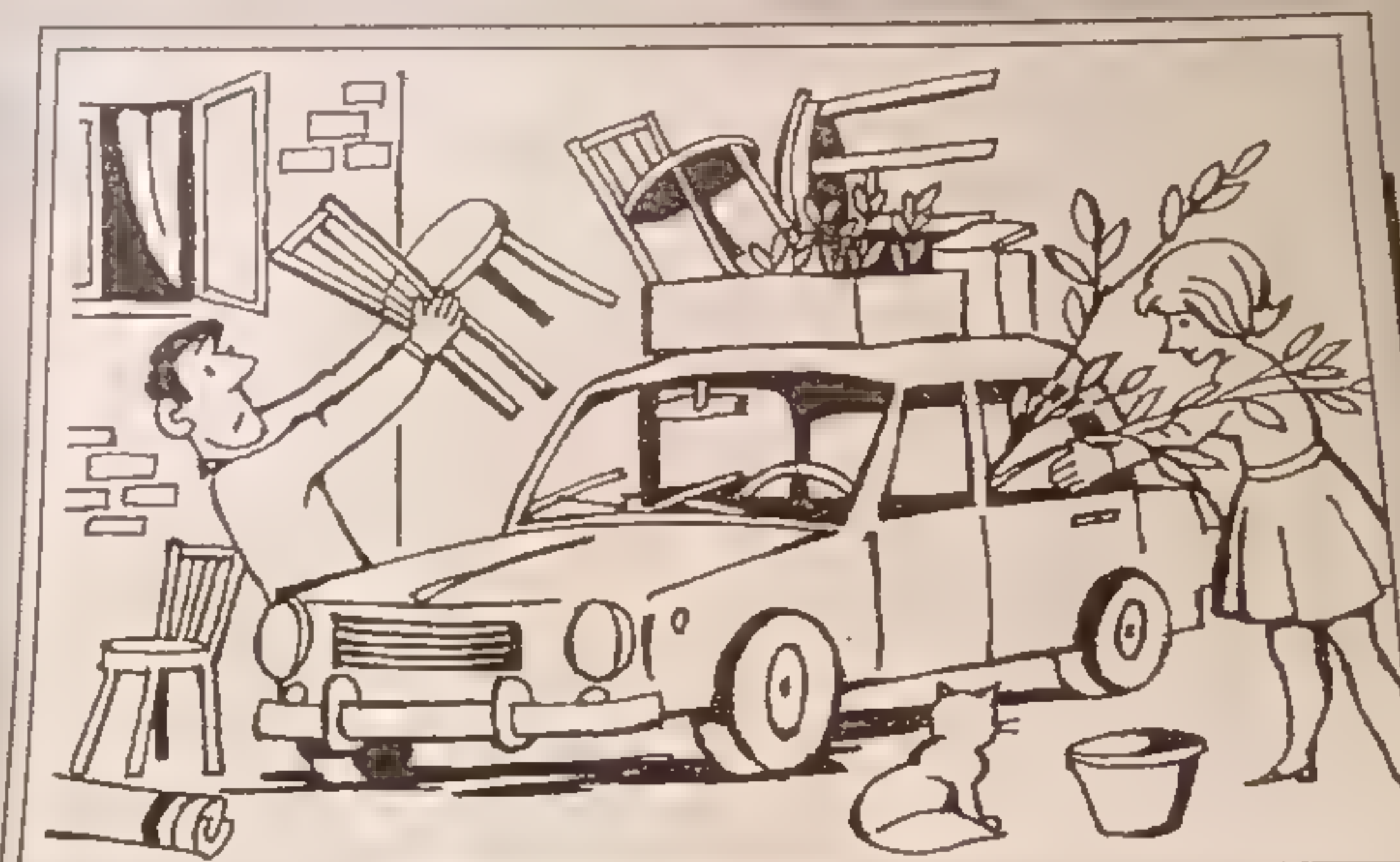
— Сиди, коли пришел, — усадила меня обратно соседка не по-женски крепкой рукой. Хотя о каких женских руках можно говорить на садовых участках. Здесь все пашут, как лошади. А соседка уже начала делать то дело, ради которого я к ней, оказывается, пришел. И ничего, хорошо получилось.

Когда я вернулся к себе на участок, жена набросилась на меня чуть ли не с кулаками. Где, мол, шлялся бритый и в чистой майке. Я же честно и гордо показал ей на свою аккуратно постриженную голову.

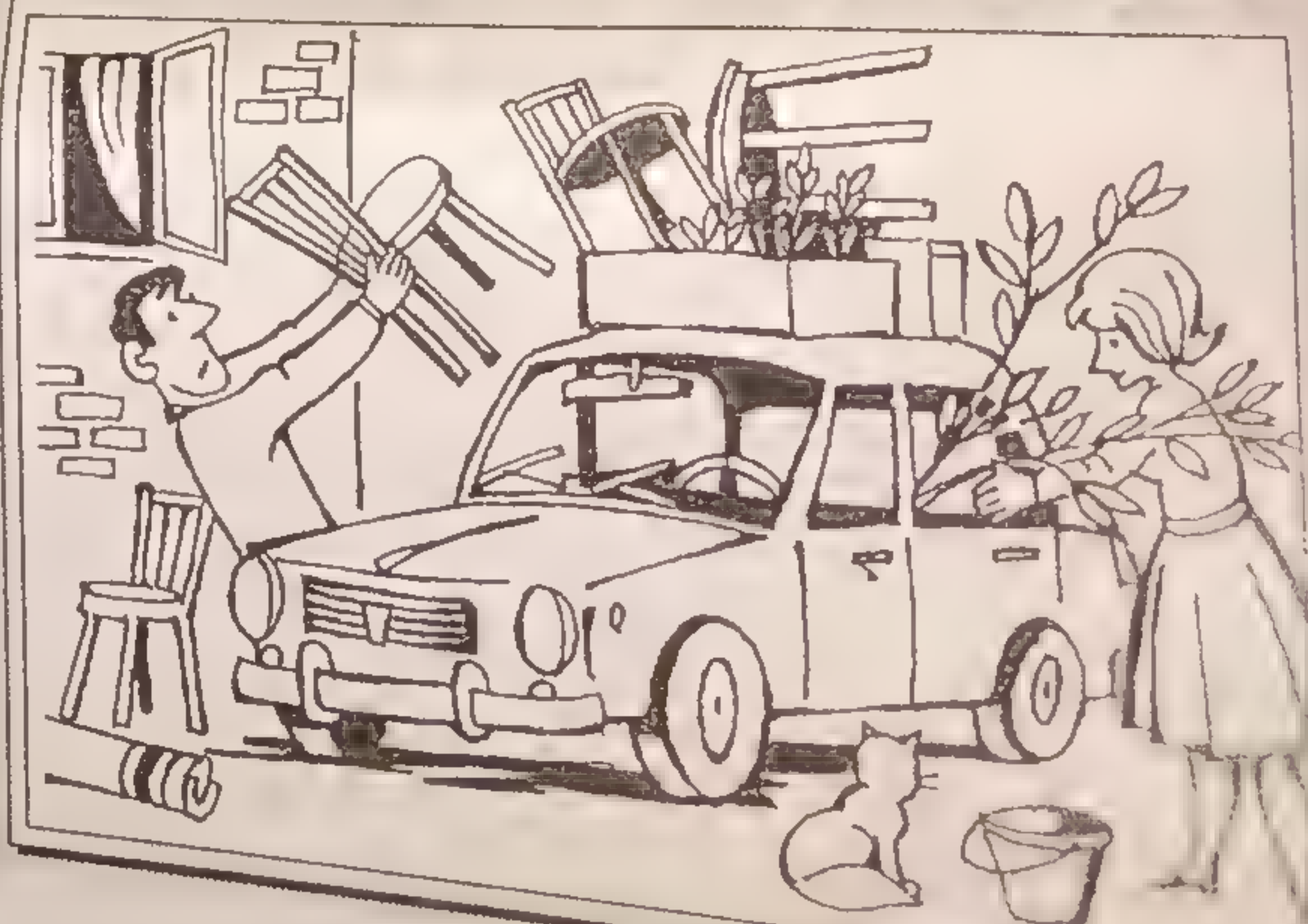
— Ну так бы и сказал, что к соседке стричься ходил. У нее летом все мужики с участков стригутся.

— Дура! — набросился я на жену. — Чего же ты раньше-то не сказала! Сколько бы денег сэкономили.

Татьяна СКОБЕЛЕВА

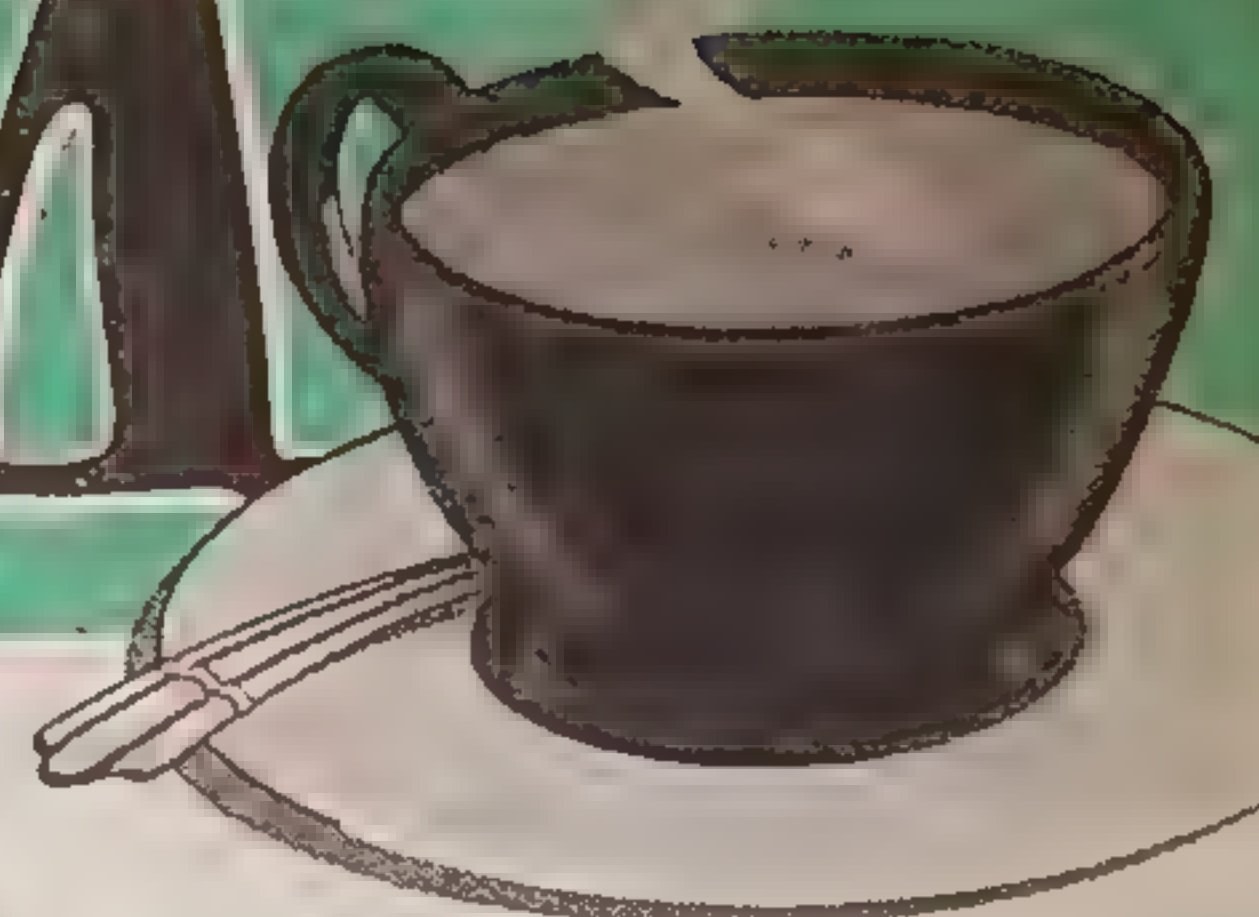


## Найдите 10 отличий



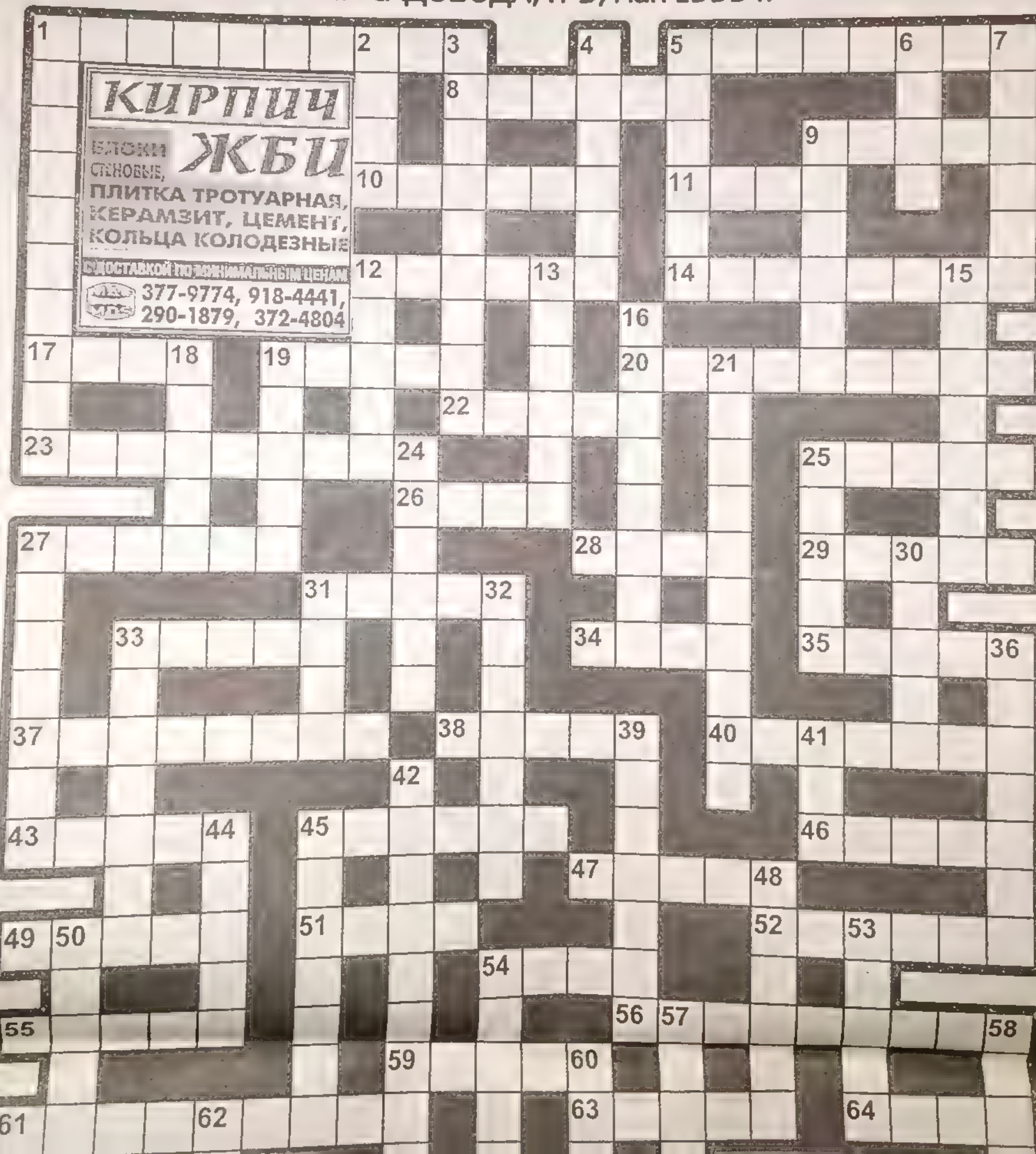


# Супер КРОССВОРД



МИР САДОВОДА, №5, май 1999 г.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Небольшая станция, от которой до дачи обычно приходится добираться пешком. 5. Известный русский реформатор, идеолог хуторов. 8. В нем удобно носить овес по полтора всего зерна (песен.). 9. Склонение вашего имени по этой грамматической форме. 10. Место, куда попал волк из "Ну, погоди!" через крышу курятника, свалившись с неба. 11. То, что над нами. 12. "Кукареку" у будильника. 14. Небольшой морской рак, ползущий на пиво. 17. Сторона света, несущая весенние заморозки. 19. Строителю коттеджа лучше иметь этот головной убор. 20. Химический препарат, который отпугивает от растений не только насекомых, но и животных. 22. Влюбленный в первую очередь теряет именно его. 23. С этой крестьянской утварью сравнивают радугу. 25. Наседка. 26. Чтобы вас обмануть, торговец фруктами на рынке изменяет ее вес. 27. У Есенина каждая из них была капустной, когда их "зарей поливал восход". 28. Если бы это насекомое не пошло прогуляться по полю, оно не нашло бы денежку. 29. Местное кровоизлияние при падении на кулак. 31. Единоличное крестьянское хозяйство. 33. Защита огорода от соседских коз. 34. В этом месяце праздник, который для одной половины человечества. 35. Вепрь. 37. Сколько в банку лечебной травы ни клади, без спирта ее не получишь. 38. Крепкое поселение вне села. 40. Дверь в заборе. 43. Мера длины драгоценного камня, который можно найти в зобе курицы. 45. Участок для овощей. 46. То, что в земле. 47. Именно его разгребал петух, когда нашел жемчужное зерно. 49. Огороженный участок. 51. Она может

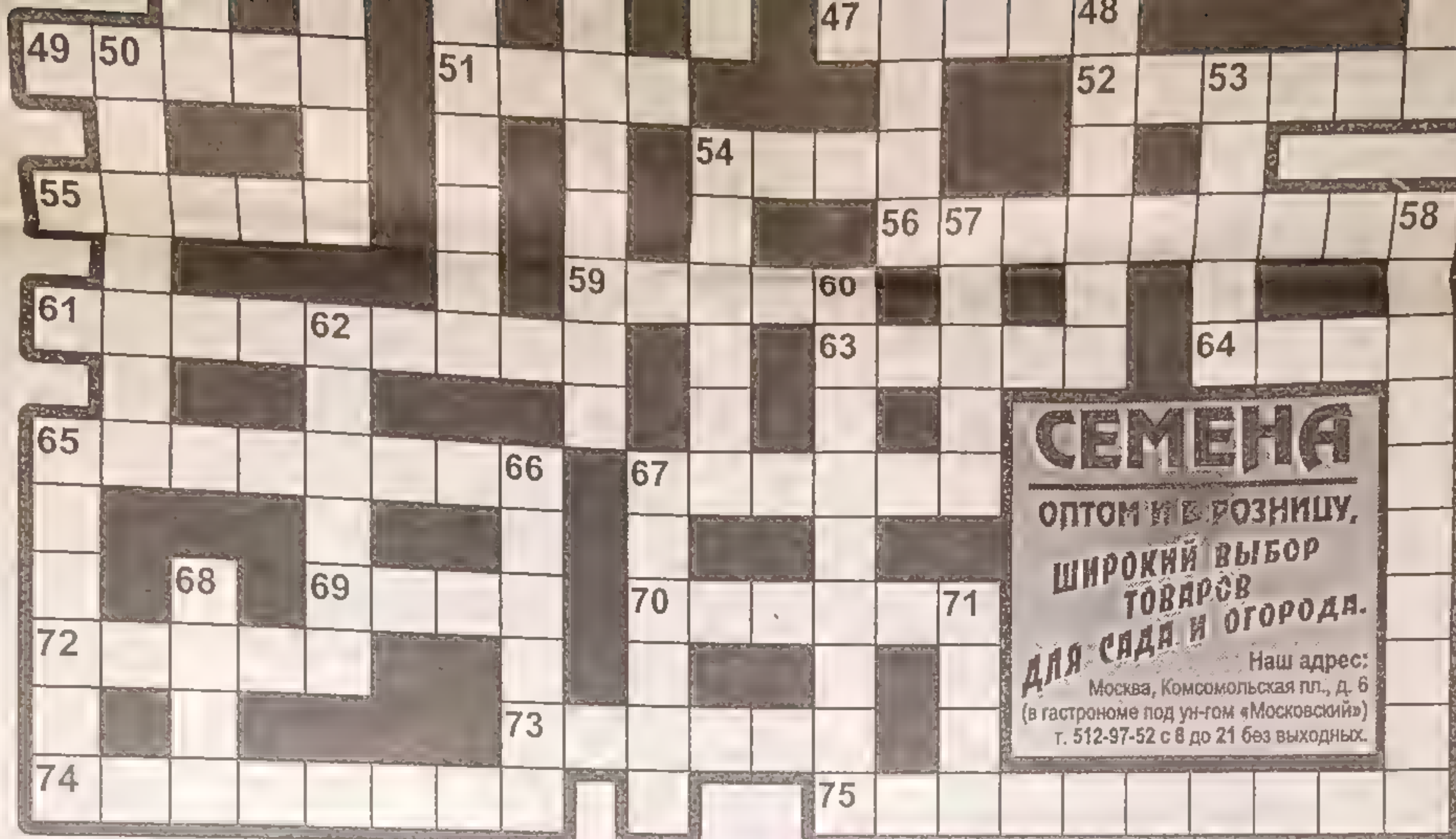


ковина, вызывающая смех. 67. Резинка не для жевания, а для стирания. 69. Аура на иконе. 70. Нависающая часть здания. 72. Самые вкусные соленые огурчики получаются в этой посудине. 73. Их можно снять и с молока, и с любого дела. 74. Самолетное заведение. 75. Женская половая клетка растения.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Садик под окошком. 2. Аквариумная рыбка. 3. До 1920 года — Екатеринодар. 4. Цветная часть яйца. 5. Его не сажают, а он растет. 6. Каждый клочок земли. 7. Чтобы ее получить от продажи овощей, огородник использует и вредную для здоровья химию. 9. Хранилище овощей под деревенским домом. 12. Способ заготовки грибов на зиму. 13. Попутная машина до деревни. 15. Место, где пахнут только лошадьми. 16. Каркас для будущего дома-крепости из железобетона. 18. Певчая птица. 19. Она может "поехать" и у избы, и у человека. 21. Морское побережье Эстонии, Латвии и Литвы. 24. Зеленый и весь в прыщах. 25. Каждый в жизни норовит урвать свой ... 27. Тихий охотник. 30. Колокольный звон при пожаре. 31. Как нелепо явиться на бал в ватнике, так нелепо и в этой одежде копать огород. 32. Популярный актер, который развелся с женой после того, как она спелась с Серовым. 33. Шерхебель. 36. Река в Северной Америке, знаменитая водопадом. 39. Столярный инструмент, используемый после шерхебеля. 41. Это растение называют и долгунцом, и кудряшом. 42. И морковь, и свекла, но не помидор. 44. Вес очень большого урожая. 45. Если вы не можете разглядеть всходы, вам нужно идти к этому врачу. 48. Не все то ..., что блестит. 50. Работник сельского хозяйства.



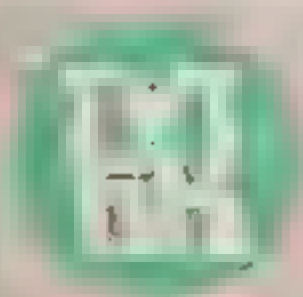
лечебной травы ни клади, без спирта ее не получишь. 38. Крестьянское поселение вне села. 40. Дверь в заборе. 43. Мера веса драгоценного камня, который можно найти в зобе курицы. 45. Участок для овощей. 46. То, что в земле. 47. Именно его разгребал петух, когда нашел жемчужное зерно. 49. Огороженный участок для скота. 51. Она может быть и с мусором, и с избирательными бюллетенями. 52. Ручная порция сена для скота. 54. Его без хмеля не сварить. 55. Основное деревенское топливо. 56. В центнере их — сто. 59. Какой цветок поник, когда ромашки спрятались? (песен.). 61. Коттеджные участки некоторых новых русских столь обширны, что напоминают эту удельную вотчину. 63. Если его нет, то и коромысло не нужно. 64. Слабое яблочное вино французского происхождения. 65. Любая пуста-



лась с серым. 36. Река в Северной Америке, знаменитая водопадом. 39. Столярный инструмент, используемый после шерхебеля. 41. Это растение называют и долгунцом, и кудряшом. 42. И морковь, и свекла, но не помидор. 44. Вес очень большого урожая. 45. Если вы не можете разглядеть всходы, вам нужно идти к этому врачу. 48. Не все то ..., что блестит. 50. Работник сельского хозяйства с высшим образованием. 53. Если он неизвестен, родственник из деревни не найдет вас в городе. 54. Культурная шляха. 57. Гражданский муж индейки. 58. Цветок с женским именем. 60. Уведомление о получении. 62. Аспид. 65. Без нее будет не борщ, а щи. 66. Этот изоляционный материал используют там, где горячо. 67. Вид занятий в сельскохозяйственном институте. 68. Его может нанести и боксер, и судьба. 71. Пожиратель коры фруктовых деревьев.

**СЕМЕНА**  
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ.  
ШИРОКИЙ ВЫБОР  
ТОВАРОВ  
ДЛЯ САДА И ОГОРОДА.  
Наш адрес:  
Москва, Комсомольская пл., д. 6  
(в гастрономе под ун-гом «Московский»)  
т. 512-97-52 с 8 до 21 без выходных.

Лич. № 1637-2

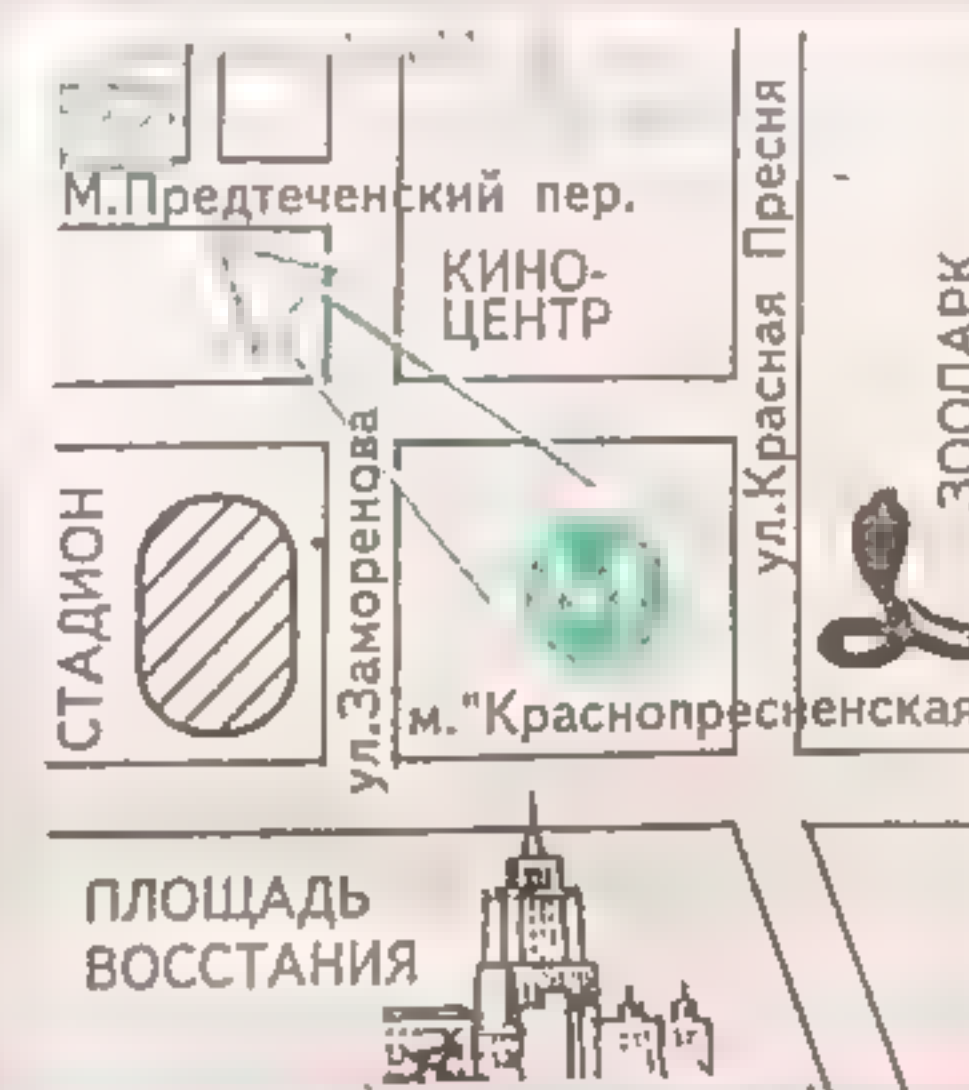


## МОСКОВСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ

**БЕСПЛАТНЫЕ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Название специальности	Стоимость (руб.)	Срок обучения (час)
СЕКРЕТАРЬ-РЕФЕРЕНТ (+ дел. англ. и компьютер)	2320	160
БУХУЧЕТ (1-й цикл/2-й цикл)	860/990	56/56
КОМПЬЮТЕР ДЛЯ БУХГАЛТЕРА	810	40
МЕНЕДЖМЕНТ	1160	80
МЕНЕДЖЕР ПО ТУРИЗМУ	1390	96
КОМПЬЮТЕР В ОФИСЕ (с нуля; углуб. обуч.)	810	40
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК (4 уровня)	1070	48
ПАРИКМАХЕРСКОЕ ДЕЛО	1130/1690	60/90
КОСМЕТОЛОГ-ВИЗАЖИСТ	1240	64
ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА	1010	60
КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ДИЗАЙНЕРА	950	48
ОФИЦИАНТ-БАРМЕН (+ дел. англ.)	1160	80
КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ	990	60

**СИСТЕМА СКИДОК.**  
Субботние и воскресные группы



м. "Краснопресненская", М. Предтеченский пер., 1/2, каб. 22  
тел.: 205-48-71 (круглосуточно), 465-75-88, 117-06-86 (с 10 до 18) будни

**ГОСПОДА РАБОТОДАТЕЛИ!** Мы осуществим подбор персонала по вашим заявкам.  
Тел.: 205-24-69, 205-48-71, 167-81-92, факс 755-91-14

**Ответы на суперкроссворд см. на стр. 10**

**ВНИМАНИЕ  
РОЗНИЧНЫХ РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ,  
МЕЛКО- И КРУПНООПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ  
ИЗДАТЕЛЬНОГО ДОМА "МИР НОВОСТЕЙ":**

**приобрести  
по самым низким издательским ценам  
газету "Мир садовода"**

**вы можете по адресу  
109028, Москва, Яузский бульвар, 14/8  
Тел.: 916-26-31, 917-72-51, тел./факс 917-99-50**

**Здесь же вы можете приобрести и другие наши издания:  
газеты "Мир новостей", "Мир зазеркалья",  
сборники "Суперкроссворды"  
и "Кроссворденки", бестселлеры.**

12

**Главный редактор — Андрей Авдонин**  
Зам. главного редактора — Юрий Гуллер  
Выпускающий редактор — Нина Сибирева  
Дизайн и верстка — Вячеслав Сальников  
Науч. консультант — Александр Куленкам  
Учредитель — коллектив редакции

Газета зарегистрирована  
в Московском региональном  
управлении ГК РФ по печати.  
Рег. № А-1518  
ГУП «Пресса». Заказ №12563  
Тираж 70 тыс. экз.

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 2102.  
Тел. редакции 974-79-57  
Тел. рекламного отдела:  
755-91-08, 207-33-26, 207-30-31,  
255-95-08, 205-39-47  
Отдел распространения: 916-26-31  
Отд. общественных связей: 205-24-69

За тексты и телефоны в рекламе  
редакция ответственности не несет.  
Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.  
При перепечатке ссылка на «МС»  
обязательна



1-58

# САДОВОД ДЕЛАЕТ ТРАНСПЛАНТАЦИЮ ПОЧКИ

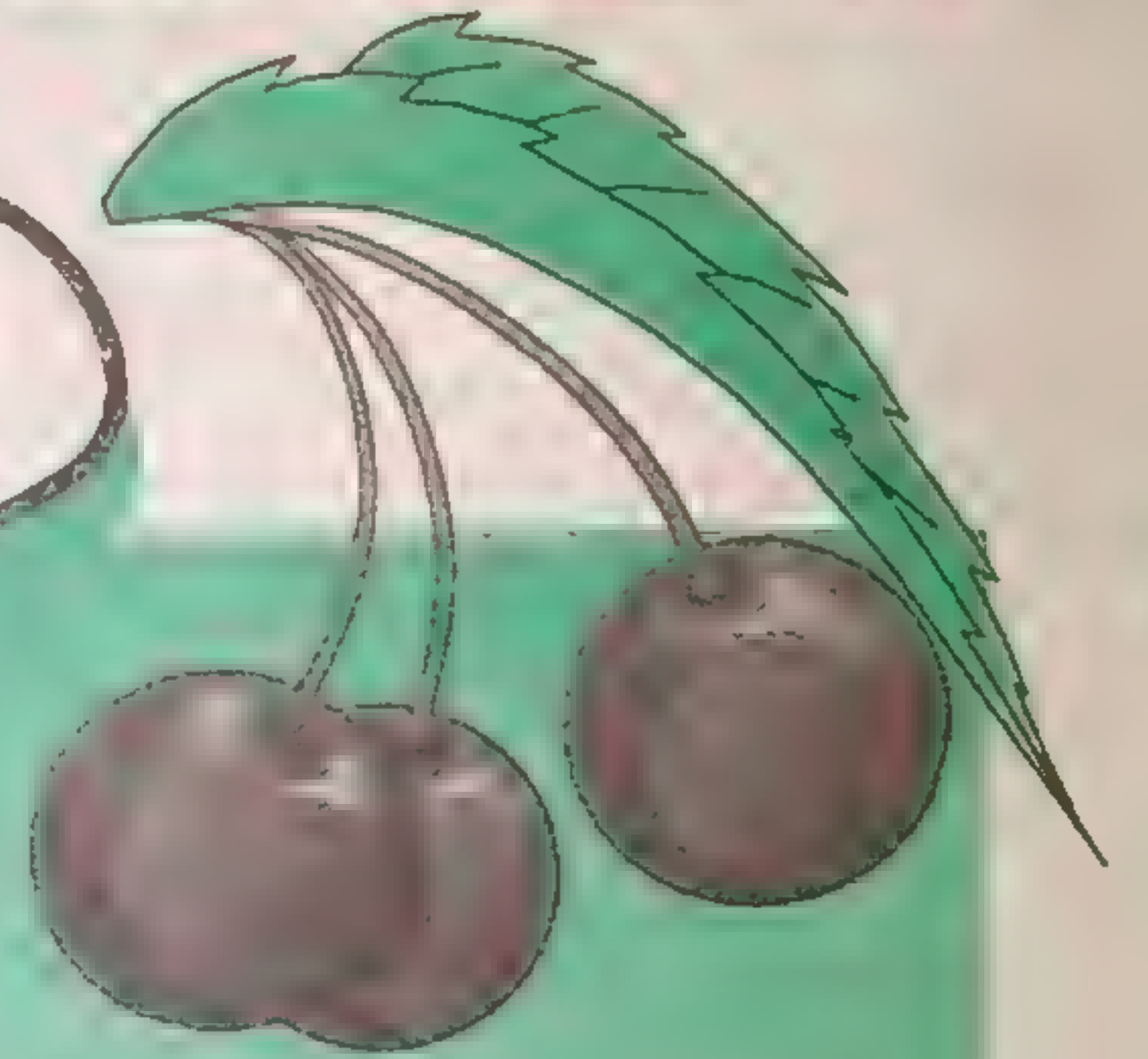
Стр. 6

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

**Мир**  
**НОВОСТЕЙ**

ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ИМЕЕТ САД, ОГОРОД, ПОДВОРЬЕ

# Мир САДОВОДА



№10, август 1999 г.

● ПОРЯДКИ НА ГРЯДКЕ

**ВЫРАСТИЛ УРОЖАЙ –  
СОХРАНИ ЕГО!**

Стр. 5 и 8





СОХРАНИ ЕГО:

Стр. 5 и 8

● ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ



**КАК НАПОИТЬ ПЧЕЛ,  
КАК ПРОВЕТРИТЬ ПОГРЕБ  
И ДРУГИЕ ДАЧНЫЕ  
ХИТРОСТИ**

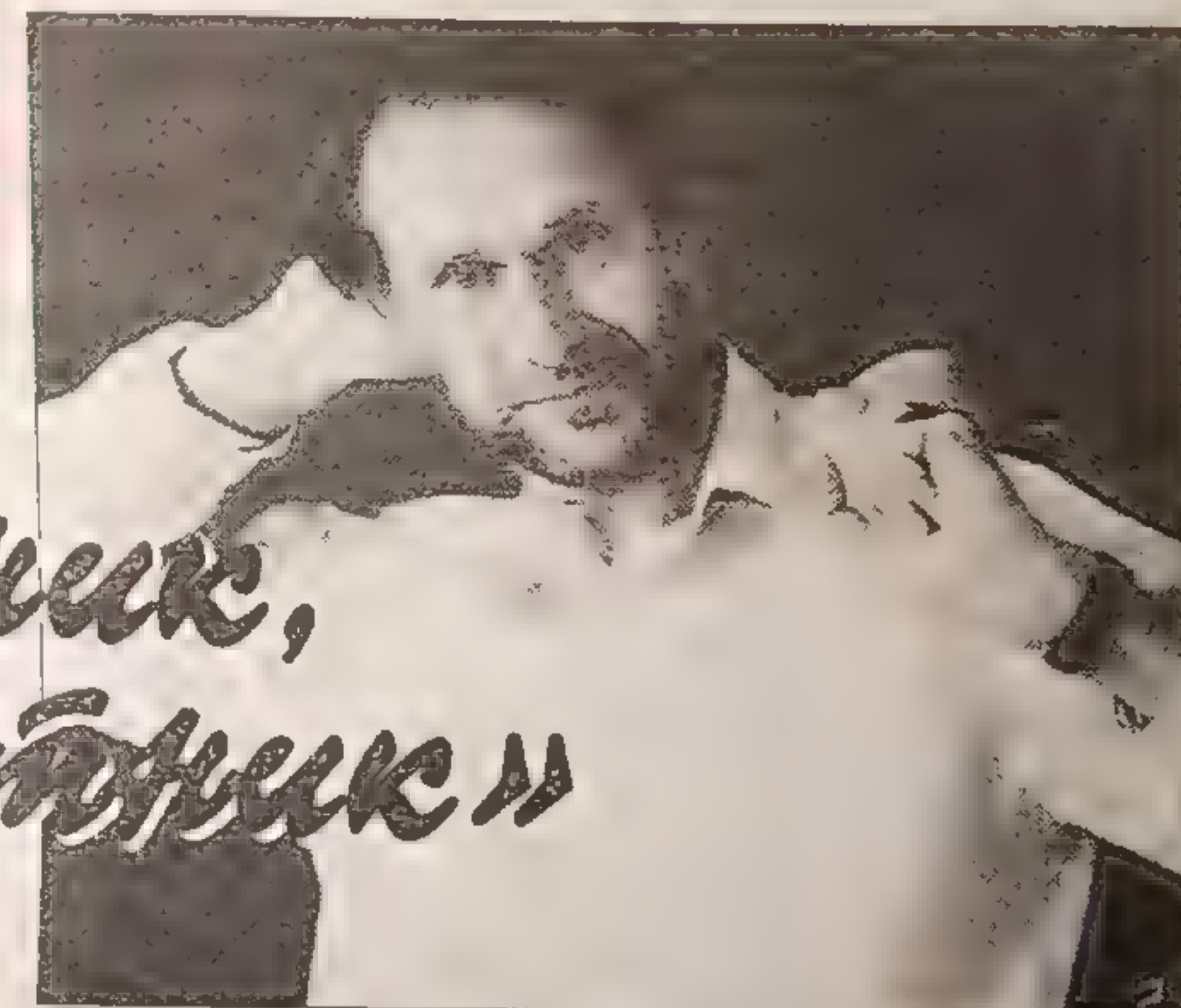
Стр. 3

ЗАБАЛУНКА ●

**ВИКТОР КОКЛЮШКИН:**

*«Я не дачник,  
я — голубятник»*

Стр. 11



**ВОДА НУЖНА И РАСТЕНИЯМ, И ДЕТЯМ**

Стр. 2

**ДОБРЫЙ ХОЗЯИН НА «СЛАВЯНКЕ»  
БАНЮ СТАВИТ...**

**ЛУЧШАЯ ПЕЧЬ**

- Мощная каменка
- Топка из предбанника
- Одновременный нагрев парилки и предбанника
- Бак-экран для воды
- Экологична и безопасна
- Защита от ИК-лучей
- Нержавеющие стали
- Высокий КПД
- Скорость нагрева 25 мин.

**скидка  
20-30%**



Тел.: 127-59-77, 719-91-33, 719-92-81  
Нахимовский проспект, 24, стенд В2, БИ КАР

Приглашаем магазины 362-46-92, 918-02-70.





# ЗЕМЛЕДЕЛЬЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

О работах в саду и огороде на первую половину августа в соответствии с научной практикой, фазам луны и народными приметами напоминает агроном-садовод А.Куленков

1. В начале августа продолжают прививку и перепрививку плодовых деревьев (в том числе дичков) способом окулировки. Это наиболее простой и доступный всякому садоводу способ облагораживания почти всех плодовых деревьев. Прививку производят спящей почкой во время летнего сокодвижения, которое определяют по хорошему отделению коры от древесины. Лучший срок окулировки для Подмосковья — с 20 июля по 20 августа. Для того чтобы кора лучше отставала от древесины, подвой обильно поливают. Черенки нарезают в день прививки.

2. Начинается подготовка почвы, посадочных ям и траншей для осенней посадки плодовых деревьев и кустарников. Весь участок, предназначенный под молодой сад, глубоко перекапывают (на 35–45 см), внося под перекопку 600–700 кг навоза (компоста), 7–8 кг суперфосфата и 3–4 кг калийной соли на каждую сотку. На подзолистых и торфяно-болотных почвах для устранения избыточной кислотности вносят известь, доломитовую муку (30–50 кг на каждую сотку при pH 4,8–5).

3. Приступают к посадке земляники и клубники, а отплодоносившие плантации удобряют, подсыпают плодородную землю, рыхлят и в сухую погоду поливают. У растений удаляют усы, не использованные для размножения. Перед посадкой (под перекопку) вносят навоз, торф и компост (10–15 кг на каждый м²) и фосфорно-калийные удобрения (40–60 г на м²). Посадки сразу после полива мульчируют торфом, а на торфяных и глинистых почвах — песком.

4. У ремонтантной малины удаляют слабые побеги, корневую поросль. У обычной малины вырезают отплодоносившие побеги и укорачивают (на высоте 120–140 см) побеги однолетние. При сборе ягод черной смородины одновременно вырезают старые (старше 3–4 лет) побеги, что стимулирует рост прикорневой поросли и омолаживает кусты.

5. Убирают летние сорта яблонь и груш; уборка производится за несколько дней до наступления потребительской зрелости плодов. Если в саду есть обильно плодоносящие деревья

6. Продолжается повторный посев в открытый грунт редиса, дайкона, китайской капусты, репы и зе-

ленных культур. Прорывают всходы редиса, дайкона, репы, которые высеяны в июле.

7. Убирают и просушивают чеснок весенней высадки и лук. Если чеснок уже поражен мучнистой росой, его сразу же обрезают и просушивают под навесом. Продолжают сажать лук (булгу и лук репчатый) и морковь взрослых растений.

8. Морковь, свеклу и редьку, посеянные в июне, подкармливают минеральными удобрениями (20–30 г на м² МК) и обильно скашивают сорняки. Грядки пропалывают, рыхлят и поливают, прореживают капусту.

9. Поздние посадки цветной капусты, а также позднеспелые сорта белокочанной, краснокочанной и брюссельской капусты подкармливают аммиачной селитрой (20–30 г на м²). Грядки с этими овощами регулярно поливают и рыхлят, обрывая поврежденные листья, а от вредителей защищают при помощи специальных средств.

10. Проводят выборочную уборку среднеспелых сортов белокочанной и краснокочанной капусты (при соответствующей плотности кочанов). Эти сорта лучше убирать вовремя, так как перезревшие кочаны быстро портятся.

## «ЛЕТО НАВСТРЕЧУ ОСЕНИ ВПРИПРЫЖКУ БЕЖИТ!»

Август! Последний летний месяц, месяц щедрого урожая, месяц «настоящих» грибов, первых холодных утренников и легкой грусти от заканчивающегося лета... Каковы же августовские народные приметы, нынешним садоводам приветы?





1 августа — Макрида. «Смотри, сколько Макрида Макриданцев и

утренник холодный, то и зима холодная. А еще: какой посыл до осени, какой и зима до декабря».

9 августа — Никола Кочанов. «В этот день работай с капустой, тогда она (у него то же самое, то есть) хорошо хранится, а не портится».

КУЛЬТУРА	Внесение удобрений	Посев	Полив	Рыхление почвы	Борьба с вредителями и болезнями	Уборка урожая
ОПТИМАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ						
Огурцы, кабачки	1, 7	—	2, 8	3, 9	4, 13	1, 7
Томаты, перцы	2, 8	—	3, 8	4, 9	4, 14	2, 8
Укроп, кинза	2, 13	3, 14	4, 14	5, 15	5, 15	4, 14
Капуста белокочанная	2, 7	3, 8	4, 9	5, 9	2, 15	1, 14
Капуста цветная	1, 8	2, 9	3, 13	4, 14	5, 15	4, 14
Картофель	2, 8	—	3, 8	4, 9	4, 14	2, 8
Фасоль	1, 7	1, 2	2, 3	3, 4	1, 7	6, 15



КУЛЬТУРА	Внесение удобрений	Посев	Полив	Рыхление почвы	с вредителями и болезнями	урожая
ОПТИМАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ						
Огурцы, кабачки	1, 7	—	2, 8	3, 9	4, 13	1, 7
Томаты, перцы	2, 8	—	3, 8	4, 9	4, 14	2, 8
Репка, дайкон	2, 13	3, 14	4, 14	5, 15	5, 15	4, 14
Петрушка, укроп, кинза	2, 7	3, 8	4, 9	5, 9	2, 15	1, 14
Капуста китайская, цветная	1, 8	2, 9	3, 13	4, 14	5, 15	4, 14
Картофель	2, 8	—	3, 8	4, 9	4, 14	2, 8
Горох, фасоль	1, 7	1, 2	2, 3	3, 4	1, 7	6, 15
ФАЗЫ ЛУНЫ В АВГУСТЕ	21 час. 27 мин.	15 час. 09 мин.	5 час. 47 мин.	3 час. 48 мин.		
	 4/VIII	 11/VIII	 19/VIII	 27/VIII		
КУЛЬТУРА	Внесение удобрений	Размножение	Полив	Рыхление почвы	Борьба с вредителями и болезнями	Уборка урожая
	ОПТИМАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ РАБОТЫ В САДУ					
Яблоня, груша	1, 13	3, 8	2, 7	3, 8	4, 14	3, 13
Вишня, слива	2, 14	2, 7	1, 6	2, 7	5, 15	4, 14
Крыжовник, смородина	3, 13	2, 9	4, 14	3, 14	2, 13	2, 9
Малина, ежевика	1, 14	3, 9	2, 15	3, 15	4, 13	3, 14
Земляника	2, 13	4, 9	3, 14	4, 15	4, 14	3, 13
Примечание. Неблагоприятные дни для работы: 10, 11, 12 августа. Можно работать в саду, на огороде и в другие дни, кроме неблагоприятных, с поправкой на погодные условия. Наиболее высокий урожай ожидается при проведении работ в оптимальные дни.						

Примечание. Неблагоприятные дни для работы: 10, 11, 12 августа. Можно работать в саду, на огороде и в другие дни, кроме неблагоприятных, с поправкой на погодные условия. Наиболее высокий урожай ожидается при проведении работ в оптимальные дни.

## «ЛЕТО НАВСТРЕЧУ ОСЕНИ ВПРИПРЫЖКУ БЕЖИТ!»

**Август!** Последний летний месяц, месяц щедрого урожая, месяц «настоящих» грибов, первых холодных утренников и легкой грусти от заканчивающегося лета... Каковы же августовские народные приметы, нынешним садоводам приветы?

**1 августа — Макрида.** «Смотри осень по Макриде: Макрида мокра — и осень мокра, а ведро на Макриду — осень сухая». Так говорили в народе. А еще примечали: полетел в этот день пух с осины — иди за подосиновиками!

**2 августа — Ильин день.** Тот самый Илья, который лето кончает, после которого купаться нельзя. Одним словом, Илья-пророк, Илья-громобой. На Ильин день перегоняют пчел, подчищают улья, подрезывают первые соты. И еще одна радость: после Ильина дня комары не кусаются! Вот только ли все современные комары знают старинные приметы?

**4 августа — Мария Магдалина.** На Марию вынимают из земли цветочные луковицы.

**7 августа — Анна-холодница и Макарий.** По Анне судили о зиме: если

утренник холодный, то и зима холодная. А еще: какова погода до обеда, такова и зима до декабря.

**9 августа — Никола кочанный.** Вилки капусты в кочаны завиваются. В этот день работать было нельзя: Пантелеймон (у него тоже именины в этот день) грозю хлеб спалит! Устраиваем выходной, граждане!

**11 августа — Калинник, Калинов день.** В этот день нередко случались ночные заморозки, вредные для урожая, который еще в поле, в огороде, на корню. Но если заморозков не было, то аж до Лупы (5 сентября) не заморозит!

**14 августа — Маккавей, Спас первый, медовый, мокрый.**

Поспевает малина лесная, и начинается ее массовый сбор: и на варенье, и на сухую малину — первое в деревне лекарство. В этот день начинают собирать поспевшую черемуху — прекрасное лекарственное средство, а еще и отличную начинку для пирогов, пчелы перестают носить медовую взятку, и пасечники заламывают (подрезают) соты.

## СПРОСИТЕ ЮРИСТА

### МОГУТ ЛИ ОТОБРАТЬ ЗЕМЛЮ?

Константин Грабовский, Москва: «У нашего садового товарищества, а точнее у правления, какой-то конфликт с местным начальством. Как нам говорят, наше товарищество хотят ликвидировать, а землю у садоводов — отобрать. Возможно ли это?»

Любой конфликт может и должен решаться только в суде. Требование о ликвидации садоводческого, огороднического или дачного товарищества (объединения) может быть предъявлено в суд органом государственной власти или органом местного самоуправления, которым законом предоставлено право на претензии такого рода. Но даже если суд удовлетворит по какому-то причинам иск властей и товарищество будет ликвидировано как юридическое лицо, то права его бывших членов на недвижимое имущество и земельные участки сохраняются (ст. 40 Закона РФ «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан»).

## ЖАРА И РАСТЕНИЯ

Трудно приходится растениям в 30-градусную жару. Человек и животное могут укрыться от зноя, утолить жажду где-нибудь на стороне, а растение не в состоянии этого сделать: оно — «пленник» места своего произрастания. Вся надежда на хозяина, на его умелый уход и заботу.

**П**ри перегреве почвы, когда в корневом слое температура поднимается до 25 градусов, рост и развитие большинства растений приостанавливаются. Корни не справляются с подачей воды из земли в надземную часть, чтобы путем испарения (транспирации) охладить ее, и тогда листья начинают увядать. После нескольких подвяданий растение теряет способность восстанавливать тургор (упругость) и засыхает.

Чтобы предотвратить перегрев почвы, ее всякими способами охлаждают: поливают, рыхлят, мульчируют (прикрывают каким-либо рыхлым материалом), а под особо ценные культуры подстилают бумагу светлого цвета. Хороший результат дает припудривание поверхности почвы из марлевого мешочка мелом. Желательно, чтобы штаб и скелетные ветви были также побелены мелом. Это относится в первую очередь к больным деревьям.

Благотворное влияние оказывает опрыскивание растений водой в сумерки. Один раз в неделю такое опрыскивание полезно совместить с внекорневой подкормкой мочевиной (2 стол. ложки на 10 л раствора марганцовки малинового цвета). Такая подкормка будет содействовать укрупнению листьев. Она же предупредит преждевременное пожелтение и опадание их, задержит распространение парши и других грибковых заболеваний.

Без полива не ждите хорошего урожая. Вот только как поливать правильно? В жару вода испаряется мгновенно! Не забывайте о приеме, который называется «сухой полив»: в жару растения надо подрыхлить с утра, а вечером полить, вода тогда сразу пойдет к корням. С утра подрыхлите опять. Прием этот помогает растениям экономнее расходовать влагу, а почве — лучше сохранять ее.



Небольшой дождь не заменяет полива, так как не промачивает почву на необходимую глубину. Для помидоров, например, эта глубина должна быть не менее 35 см — обычно дождю такое не по силам. Огурцы без полива вообще не удаются. Причем влага огурцам нужна не только в почве, но и в воздухе.

Еще одна важная забота — рыхление. Спекшаяся корка обрекает растения на кислородное голодание, отбирает влагу. Рыхлят почву после каждого полива. В жаркую погоду желательно после полива мульчировать почву, присыпать лунки и бороздки сухим торфом, песком, опилками — это избавит корни от перегрева.

Дмитрий БАРСУК





## ЗЕЛЕНЫЙ ЗАБОР

Антон Деревянкин, Московская обл.: «В этом году планируем высадить по границе участка зеленую изгородь. Говорят, что ее обрезать — замучаешься. Правда ли это?»

Первые 2-3 года после посадки зеленую изгородь обрезают довольно часто, чтобы как можно быстрее сформировать нужную вам форму растений и добиться компактной структуры насаждений. Но начиная с 4-го года достаточно обрезать ее 1-2 раза в год, оставляя по 1-2 см от каждого нового побега, чтобы изгородь не разрасталась в ширину. Эти две обязательные обрезки лучше всего проводить ранней весной (начало марта), когда синоптики больше не обещают сильных морозов, и в середине июня. Если вы будете производить обрезку один раз, то наиболее оптимальные сроки — начало августа. Впрочем, год на год не приходится: на рост побегов влияют и ранняя весна, и дождливое теплое лето и т.п. Хвойные и вечнозеленые кустарники обрезают только один раз в году, весной, до того как почки начинают распускаться. Поздние сроки обрезки (после середины августа) вообще нежелательны: растения не успеют окрепнуть до зимы и подмерзнут.

## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

?

**ЗДРАВСТВУЙ,  
ПОРОСЛЬ МОЛОДАЯ!**

М.Полкова, Новомосковск, Тульской обл.: «Два года назад я оставила поросль от Владимирской вишни: сама вишня уже старая, я хотела этой порослью ее заменить. Вначале она хорошо росла, а в этом году вдруг засохла. Может быть, поросль нужно было обязательно отделить и пересадить?»

Если вы захотите размножить или заменить вишню или сливу, то просто оставьте корневую поросль, образующуюся на корнях, на расстоянии 1-1,5 м от штамба материнского дерева. Осенью или весной следующего года маточный корень, на котором образовались побеги, обрезают лопатой и отделяют от старого дерева. А еще через год-два его можно выкопать и пересадить на новое место. А можно молодое дерево оставить на месте, а старое — вырезать. Когда же поросль образуется на самом штамбе, то ее обязательно нужно вырезать или (в случае надобности) произвести весной омолаживающую обрезку, удалив старые части дерева и сформировав новую крону из «волчков».

## ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

• Если у вас не оказалось в хозяйстве азотных удобрений, а в аптечке много «лишнего» нашатырного спирта, то знайте: он с успехом заменит недостающую вам химию. Почву можно полить слабым раствором нашатыря (литр водного раствора аммиака на ведро воды). Напоминаем, что плотность воды и аммиака при комнатной температуре практически равны: столовая ложка содержит 15, а чайная — 7 мл жидкости.

• В жаркую погоду — каждый дождик впору. А как быть с теплицей, оставленной без присмотра на целую рабочую неделю? Если под край пленки подложить полоски шифера, оставшиеся от строительства дома, причем сделать это с наклоном к центру грядки, то любой дождик станет отличным поливальщиком даже при закрытой теплице — вода пойдет к растениям. К тому же, как говорит практика, такие шиферные полоски не дают прорасти сорнякам, укореняющимся по краю огуречных и помидор-

рящие угли щепотку порошка пиретрума, табачной пыли или мяты (из расчета 0,5 г на каждый м<sup>2</sup> пространства под пленкой)

• Бороться с вредными насекомыми с помощью горячего пара — способ известный. Сегодня, когда в ходу все больше удобных электрических чайников, сделать это на дачном участке не слишком трудно. Лучше всего обзавестись для этого дополнительно длинным электрическим шнуром — кипящий чайник можно доставить в любой уголок сада!

• Мотыга — одно из самых древних садовых и огородных орудий производства. Что, казалось бы, можно придумать в ее устройстве нового? Но умельцы на то и умельцы, что все время добавляют новое в хорошо известное и тем самым способствуют пусть маленькому, но шагу вперед.

Вот, например, одно любопытное предложение относительно усовершенствования мотыги. Всем известно, что когда ее не очищаешь от при-

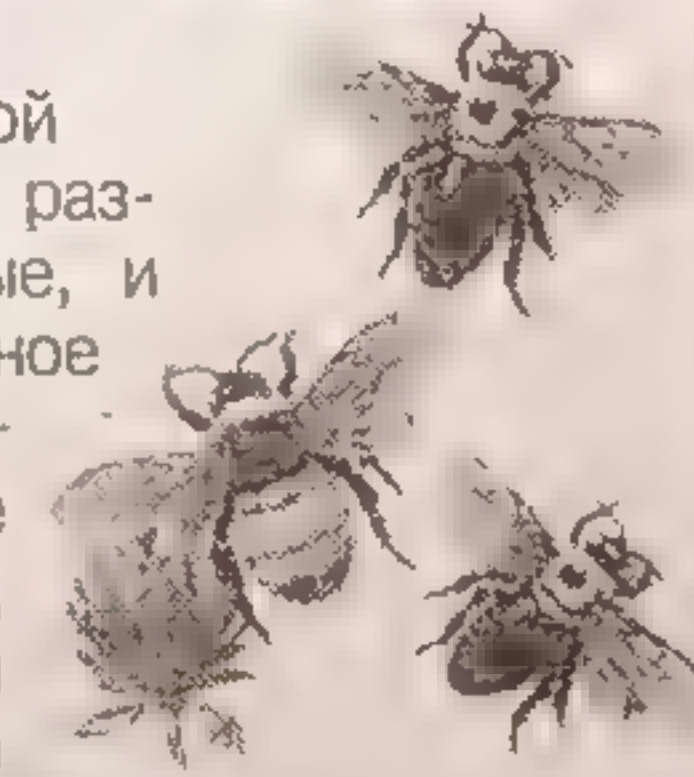


Андрей Евстигнеев, Москва: «Говорят, что на пасеках нужно устраивать какие-то солнечные поилки. Разве пчела сама себя не напоит?»

Поилка — такое же необходимое оборудование пасеки, как и сам улей. Пчелам в их жизни нужно много воды, а когда они берут ее из любого ближайшего источника, то могут занести в улей инфекцию. Да и вообще лучше, когда все под боком! Солнечной такую поилку называют просто потому, что вода в ней нагревается солнцем. Кон-

**ПОЧЕМУ  
ПОИЛКА —  
СОЛНЕЧНАЯ?**

струкции такой поилки самые разные, и простые, и сложные. Главное требование — чтобы вода не застаивалась, была свежей и достаточно теплой. В качестве поилки можно использовать самый обычный бак с кра-



?

**ФОМОЗ МОРКОВИ**

Генриета Сабирова, Рязань: «На черешках листов моркови стали появляться какие-то серовато-коричневые пятна. Что это такое, и насколько эта болезнь может быть опасной?»

Появление на черешках и жилках морковной листвы поначалу малозаметных, а потом достаточно явных серовато-коричневых пятен удлиненной формы скорее всего является следствием одного из самых опасных грибковых заболеваний моркови — фомоза или сухой гнили. С листьев болезнь переходит на сами корнеплоды, но самая большая неприятность то, что фомоз интенсивно развивается при хранении моркови. Чаще всего морковь начинает портиться с головки (на ней появляется сухая гниль), а затем по всему корнеплоду образуются неглубоко вдавленные темно-коричневые пятна с включением мелких черных точек (спор гриба). Прорастание спор ускоряется при повышенной температуре и влажности воздуха — корнеплод сгнивает полностью! Споры при этом могут отлично сохраняться в песке, на полу и стенках овощехранилища. В почве грибок сохраняется до следующего года. Чтобы снизить заболеваемость и повысить устойчивость растений к фомозу, можно увеличить дозу калийных удобрений под осеннюю перекопку почвы (40 г хлористого калия на 1 м<sup>2</sup> огорода) и за две недели до уборки урожая



...абленной без при-  
смотра на целую рабо-  
чую неделю? Если под  
край пленки подложить  
полоски шифера, оставши-  
еся от строительства дома,  
причем сделать это с наклоном к  
центру грядки, то любой дождик ста-  
нет отличным поливальщиком даже  
при закрытой теплице - вода пойдет к  
растениям. К тому же, как говорит  
практика, такие шиферные полоски не  
дают прорасти сорнякам, укореняю-  
щимся по краю огуречных и помидор-  
ных грядок.

• Для окуливания садовых расте-  
ний дымом, содержащим отпугиваю-  
щие вредных насекомых вещества,  
лучше всего воспользоваться обыч-  
ным пчеловодческим дымарем. За-  
кройте куст полиэтиленовой пленкой  
и введите под нее на 8-10 минут ды-  
марь, предварительно положив на го-



...можно  
оставить в любой уго-  
лок сада!

• Мотыга - одно из  
самых древних садо-  
вых и огородных ору-  
дий производства. Что,  
казалось бы, можно при-  
думать в ее устройстве но-  
вого? Но умельцы на то и умель-  
цы, что все время добавляют новое в  
хорошо известное и тем самым спо-  
собствуют пусть маленькому, но ша-  
гу вперед.

Вот, например, одно любопытное  
предложение относительно усовер-  
шенствования мотыги. Всем извест-  
но, что когда ее не очищаешь от при-  
липшей земли, то работать становит-  
ся трудновато. Рационализаторы  
предложили устроить в полотне мо-  
тыги специальное окошечко и - зем-  
ля перестала прилипать! Она просто  
проваливается в проем после каждо-  
го удара о землю. Нехитрая штука, а  
помогает!

## ПОЧЕМУ ПОИЛКА - СОЛНЕЧНАЯ?

струкции такой  
поилки самые раз-  
ные, и простые, и  
сложные. Главное  
требование -  
чтобы вода не  
застаивалась,  
была свежей и  
достаточно  
теплой. В качестве поилки можно ис-  
пользовать самый обычный бак с кра-  
ном, окрашенным в черный цвет, из  
которого постоянно, по капельке капа-  
ет вода на приставленную к нему дос-  
ку с бороздками. Вот и вся поилка!  
Солнечную поилку ставят чуть в сто-  
роне от ульев, в незатененном и за-  
щищенном от ветра месте.



...началу малозаметна, но  
коричневых пятен удлиненной формы скорее всего является  
следствием одного из самых опасных грибковых заболева-  
ний моркови - фомоза или сухой гнили. С листьев болезнь  
переходит на сами корнеплоды, но самая большая неприят-  
ность то, что фомоз интенсивно развивается при хранении  
моркови. Чаще всего морковь начинает портиться с головки  
(на ней появляются неглубоко вдавленные темно-коричневые пят-  
на с включением мелких черных точек (спор гриба). Прорас-  
тание спор ускоряется при повышенной температуре и  
влажности воздуха - корнеплод гниет полностью! Споры  
при этом могут отлично сохраняться в песке, на полу и стен-  
ках овощехранилища. В почве грибок сохраняется до следую-  
щего года. Чтобы снизить заболеваемость и повысить устой-  
чивость растений к фомозу, можно увеличить дозу калийных  
удобрений под осеннюю перекопку почвы (40 г хлористого  
калия на 1 м<sup>2</sup> огорода) и за две недели до уборки урожая  
провести подкормку грядок с морковью раствором все того  
же хлористого калия (50 г на 10 л воды).

Игорь Шейман, Москва: «Те-  
ще кто-то пообещал дать осе-  
нью для посадки вишню сорта  
Растунья. Что это за сорт и сто-  
ит ли его сажать в наших под-  
московных садах?»

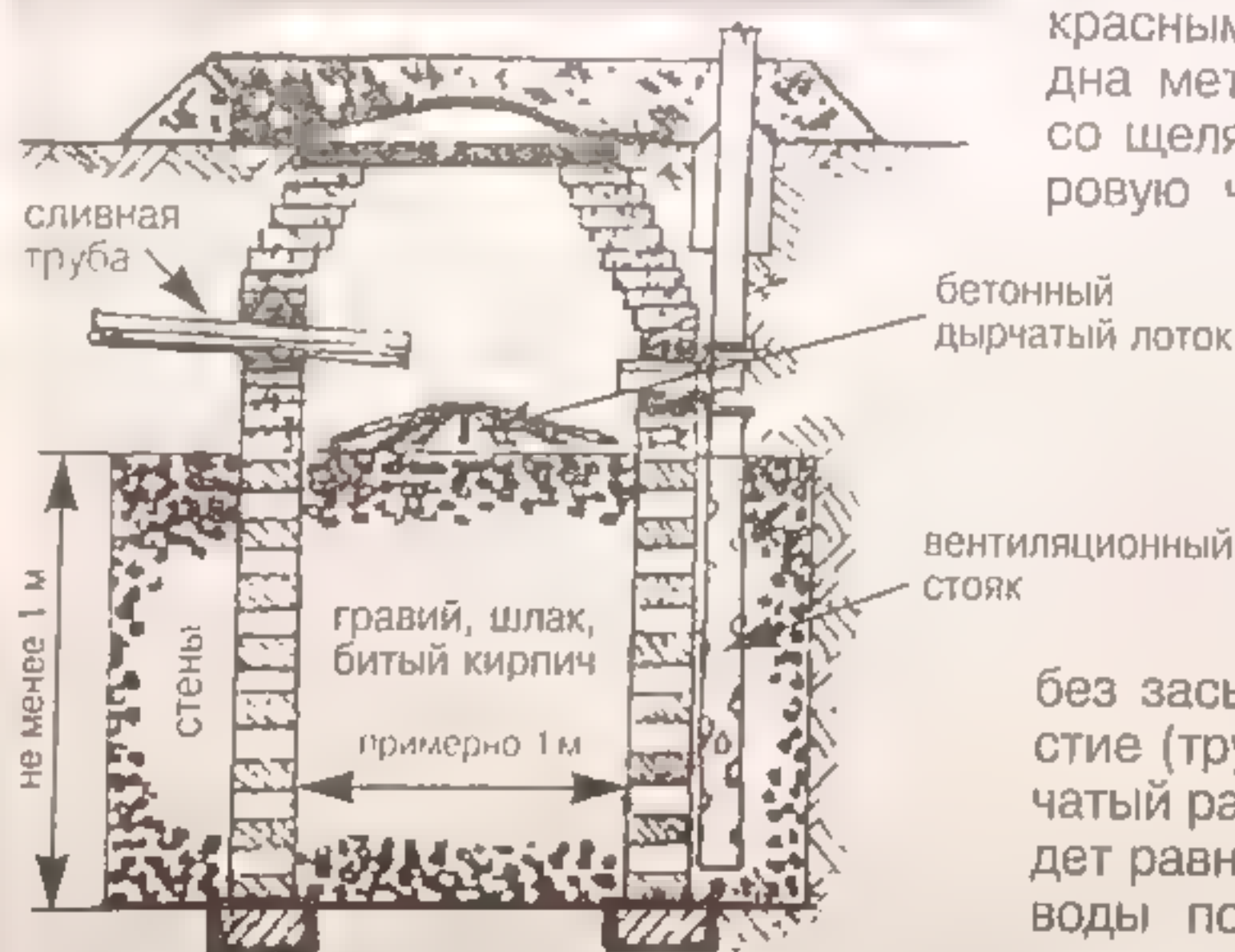
РАСТУНЬЯ - это старый мест-  
ный поволжский сорт, который в  
разных местностях называется по-  
разному: Рослянка, Долгохвостка,  
Долгостебелька, Метелка волжская

## РАСТУНЬЯ, ОНА ЖЕ ДОЛГОХВОСТКА

и т.п. Вишня этого сорта - высоко-  
рослое (до 6-7 м) дерево с ветвя-  
ми, растущими вверх (отсюда и на-  
звание). Плоды мелкие, темно-  
красные, с сочной темно-красной,  
кисло-сладкой мякотью. Сок тем-  
но-красный, очень красивого от-  
тенка. Вишня этого сорта исполь-  
зуется для заготовок: компоты,  
сок, варенье... Плоды созревают в  
середине июля. Сорт это достаточ-  
но зимостойкий, но в суровые зи-  
мы побеги могут подмерзать. Уро-  
жайность обильная, начинается пло-  
доносить на 3-4-й год и в период  
полного плодоношения дает до  
25-30 кг с дерева. В Подмосковье  
(и в южные районы области) растет

## ФИЛЬТРУЮЩИЙ КОЛОДЕЦ

На дачном участке, особенно ес-  
ли там живет большая семья, не  
обойтись без простейших очистных  
сооружений. К числу самых про-  
стых и доступных сооружений отно-  
сится **ФИЛЬТРУЮЩИЙ КОЛОДЕЦ**  
(септик), который призван выпол-  
нять функции дренажа и очистки  
бытовых сточных вод, помоев и т.п.



Устройство колодца зависит от то-  
го, какая почва на вашем участке. Ес-  
ли песчаная - проблем с очисткой  
воды у вас не будет: песок обладает  
хорошими фильтрующими свойства-  
ми, и даже небольшая яма, вырытая в  
чистом песке, может служить непло-  
хим бытовым фильтром. А вот супе-  
счаные, суглинистые и глинистые поч-  
вы создадут вам больше проблем.

Если вы решили строить фильтрую-  
щий колодец, то знайте, что его глуби-

на должна составлять от 1,5 до 2,5 м,  
при этом дно не должно доходить до  
грунтовых вод менее чем на 1 м. Все  
остальные параметры произвольны.

Выкопайте яму удобного для вас се-  
чения и засыпьте ее дно на 25-35 см  
слоем шлака, мелкого гравия с под-  
ложкой из крупнозернистого речного  
песка. Стены колодца нужно выложить  
красным кирпичом, причем первый ото  
дна метр выкладывается «дырчатым»,  
со щелями между кирпичом. Эту мет-  
ровую часть колодца засыпьте щеб-  
нем, коксом, шлаком, битым  
кирпичом. Следующие 0,5-  
0,7 м выкладывайте сплош-  
ной кладкой и заполните его  
несколькими слоями гравия,  
перемежающегося с крупно-  
зернистым песком. Послед-  
ние 0,5 м колодца оставьте

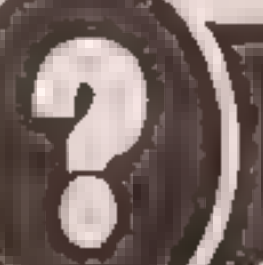
без засыпки, но под входящее отвер-  
стие (трубу) поместите бетонный дыр-  
чатый рассекающий (лоток), который бу-  
дет равномерно распределять сточные  
воды по поверхности фильтрующего  
материала. Отверстие колодца должно  
быть обязательно закрыто крышкой-  
люком, а параллельно наружной стене  
кирпичной кладки выведена вентиля-  
ционная труба (асбестоволокнистая  
труба сечением 10-12 см), соединен-  
ная патрубками с фильтрующей час-  
тью колодца. В такой колодец могут  
быть сделаны «боковые ходы» - трубы,  
отводящие сточные дождевые воды со  
всего участка. В таком случае его нуж-  
но сооружать в самой нижней точке ва-  
шего дачного рельефа.



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАГАЗОВАННОСТЬ ПОГРЕБА

Денис Изборский, Калуга: «Говорят, что в дач-  
ном погребе, как в какой-нибудь угольной шах-  
те, может скопиться вредное количество угле-  
кислого газа и от него можно даже угореть. Но  
как проверить - загазован погреб или нет?»

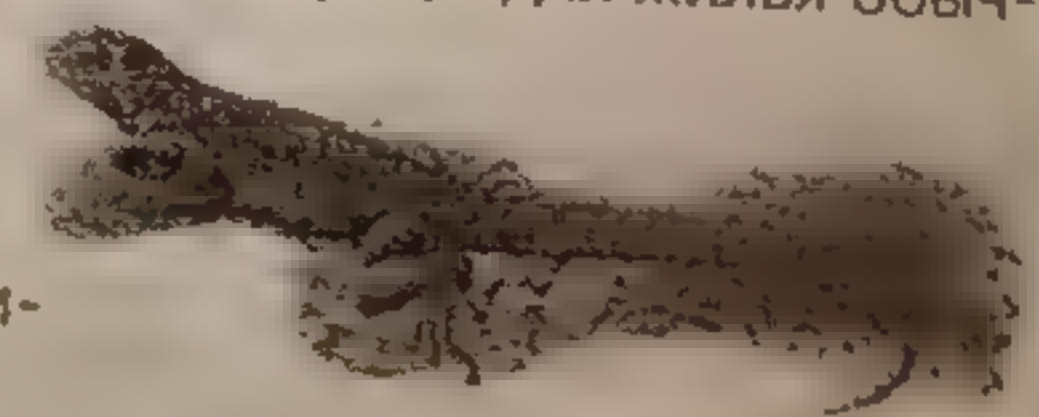
Если в вашем погребе отсутствует хорошая венти-  
ляция, то при хранении большого количества продукции он  
может оказаться загазованным, главным образом угле-  
кислым газом (CO<sub>2</sub>), который обладает коварными токсич-  
ными свойствами. Определить это довольно легко и без  
приборов: если в погребе не загорается свеча, а зажжен-  
ная спичка гаснет - погреб загазован, его срочно нужно  
проветривать. Концентрация углекислого газа более 10%  
является опасной для человека. В любом погребе нужна  
вентиляция, вытяжка. Если нет циркуляции воздуха, то  
можно внести в погреб ведро с горящими углями: прогре-  
тый ими воздух начнет подниматься вверх, холодный -  
опускаться, циркуляция улучшится. А проверить - работа-  
ет ли в погребе вентиляция - можно, поднеся к выходным  
отверстиям кусочки легкой (папиросной) бумаги.



## ПОЛЕЗНЫ ИЛИ ВРЕДНЫ?

Ангелина Саркисян, Москва: «На нашей да-  
че много ящериц. Хотелось бы знать: вредны  
ли они для сада и огорода?»

Вреда от ящериц и многих других мелких животных  
нет, а вот польза может получиться немалая. Они не  
только интересны для наблюдения (а если в семье есть  
дети, то это наблюдение может быть не только любо-  
пытно, но и полезно), а и пользе приносят, поедая  
личинки вредных насекомых. Ящерицы для жилья обыч-  
но выбирают кучи кам-  
ней, сухие стены до-  
мов и сараев, бревен-  
чатые основания теп-  
лиц и парников. Береги-  
те их!







## СПРОСИТЕ ЮРИСТА

### ? ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Семенова А.А., Одинцово, Моск. обл.: «Я потеряла свидетельство о праве собственности на землю, каким образом можно его восстановить?»

Вам необходимо обратиться с письменным заявлением о выдаче дубликата в регистрационную палату, где вы получали свидетельство. Дубликат должны будут выдать в течение месяца со дня приема заявления, причем на нем должны быть указаны номер и дата выдачи первоначального документа.

? Куркин Е.С., Химки, Моск. обл.: «Моя мама завещала свой дом в деревне своему племяннику. Имею ли я право на обязательную долю? Я пенсионер, инвалид 2 группы».

Да, имеете в соответствии со ст. 535 ГК РСФСР как нетрудоспособный сын (инвалид 2 группы), она составляет не менее 2/3 доли, которая причиталась бы вам при наследовании по закону.

Кирилл ЛЕБЕДЯНСКИЙ,  
юрист

## ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ПРОДАЮ

Дачу под Электрогорском, участок благоустроен. Т. 350-90-19. Галя.  
Сад. уч-к, 10 сот. Ногинский р-н, 60 км. Экология, река, лес, подъезд, недорого, оформление мое. Т. (251) 5-95-87.  
6 с. близ Тарусы, дом 4х5, посадки. Т. (08435) 2-24-75.  
Сад. уч-к, Петушки, дом, баня. Т. 522-89-94.  
Сруб 6х8, комплект досок, окна, двери с обсадой, установка на мх. Твер. обл. Т. 8-08268-261-86, 8-08268-22222.  
Дача, дом 5х5, свет, вода, саду 12 лет, рядом лес, озеро. Цена 4 тыс. Владимир/энергетик, к/с «Луговское». Т. (0922) 32-24-39 или (0922) 33-87-13.  
Дачу, Горьк. напр., 90 км, 30 мин. авт. от ж/д., брус 5х6, 2 эт., 4х4, газ — баллон, летн. водопр., лес, озера, 6 сот., 6 тыс. \$. 956-41-43.

В прошлом номере «МС» мы уже проехали с вами по Курской железной дороге, оценили благодатную природу и неплохие почвы южного направления. Но у Курского вокзала — два «рукава»; отсюда же отходят электрички и на восток Подмосковья — на Павловский Посад, Орехово-Зуево, а далее в края владимирские и на Нижний Новгород. Дороги эти, несмотря на соседство, очень разные, и нередко то, что растет у дачника под Чеховом, никак не удастся у садовода из Павловского Посада...



## И НА КУДИНОВСКИХ БОЛОТАХ РАСТУТ САДЫ...

Дорога идет по Подмоскovie в основном по территории бывших болот, раскинувшихся в бассейне р. Клязьмы. На возвышенных «островках» тут произрастают сосновые боры с обилием лесных даров: грибами, ягодами — только успевай собирать! А на осушенных участках волей начальства вот уже который десяток лет борются за жизнь садоводческие товарищества и личные приусадебные хозяйства...

В ближнем Подмоскovie, вдоль железной дороги, возле станций Никольское, Салтыковская, Кучино — сплошь старые дачные участки. Деревья тут посажены, как правило, еще до войны и давно уже требуют раскорчевки и замены новыми посадками. Но почвы в старых садах хорошие, заправленные за много лет органикой. Правда, вместе с добротными удобрениями с ближних ферм тут много лет применялись и осадки с полей фильтрации, что не прибавило экологической чистоты выращенной продукции.

Сегодня, со сменой владельцев, тут строится много новых, весьма комфортабельных дач, и

в этом году) им не помеха, главное, чтобы хозяева сумели защитить цветы от майских заморозков.

В г. Железнодорожном расположен крупный питомник декоративных, садовых и лесных культур, где садоводы-любители всегда могут купить отличные саженцы.

А слева от железной дороги, возле ст. Черное, 43 км, Храпуново, Фрязево, простираются известные в Подмоскovie Кудиновские болота. Торф из них давным-давно выбрали, а

носят редко. Да и в районе Электроस्ता, Ногинска и Павловского Посада, где выделено много участков для жителей этих промышленных городов, почвы неблагоприятны для произрастания яблонь, груш и вишен. Редко-редко тут встретишь дерево старше 25–30 лет. А вот в окрестных деревнях на почвах, удобренных навозом многими поколениями крестьян, неплохо плодоносит слива, да и яблони старорусских летних и осенних сортов дают ощутимые урожаи. Так что стоит подождать лет 100–120 — и в сегодняшних молодых садах будет на ветках праздник!

Зато местные почвы благоприятны для выращивания овощей. Любителям можно посоветовать сажать сорта гибрида F1 раннеспелой белокочанной капусты: Трансфер, Казачок, Соло. Малахит. Из сортов, пригодных для зимнего употребления, удаются местным огородникам Крюмон, Лажик, Амагер 611. Неплохо отдает огородникам долги и цветная капуста сорта Гарантия, Мовир 74, Ранняя Грибовская. Ну и, конечно, морковь! Но





**Сад. уч-к.** 10 сот. Ногинский р-н, 60 км. Экология, река, лес, подъезд, недорого, оформления мое. Т. (251) 5-95-87.

**6 с.** близ Тарусы, дом 4х5, посадки. Т. (08435) 2-24-75.

**Сад. уч-к.** Петушки, дом, баня. Т. 522-89-94.

**Сруб** 6х8, комплект досок, окна, двери с обсадой, установка на мох. Твер. обл. Т. 8-08268-261-86, 8-08268-22222.

**Дачу**, дом 5х5, свет, вода, саду 12 лет, рядом лес, озеро. Цена 40 тыс. Владимир/энергетик, к/с «Луговское». Т. (0922) 32-24-39 или (0922) 33-87-13.

**Дачу**, Горьк.напр., 90 км, 30 мин. авт. от ж/д., брус 5х6, 2 эт., кухня 4х4, газ — баллон, летн. водопр., лес, озера, 6 сот., 6 тыс.\$ Т. 958-41-43.

**Дом**, 24 сот., 100 км. Т. 209-41-19.

**Дом**, бревно. 100 км., 8 сот. Продам срочно. Т. (09243) 71-9-35.

**Дом** уютный 2-эт. утепленный с хорошей мебелью. Участок 6 сот., ухожен, колодец, водопровод, свет, душ, туалет. Дмитровское напр. 85 км, 6 т. \$. Торг. Т. 482-16-78.

**Осв. сад. уч-к:** домик, хоз. постр., колодец. 140200 Моск. обл., г. Воскресенск, Новлянский квартал, ул. Зелинского, 5-28.

**Уч. 6 с.**, Каз. напр., Куровское + 5 км, эл-во, прив. Т. 159-64-20.

**Уч. 10 с.**, Рижск.напр. Недорого. Т. 482-46-01.

**Уч. 10 с.**, (+10 с.) Рижск. напр., 97 км. Недорого. Т. 482-46-01.

**Участок** 6—12 соток в сад. тов. неосвоен. 30 км от МКАД, Горьковское ш., д. Ельня, р. Клязьма, рядом лес. 1000\$, торг Т. 469-34-90.

**Участок** 8,5 с. в д. Порядино, Наро-Фоминского р-на. Дешево. Т. 436-35-12.

**Уч. 6 с.**, Загорская обл. Т. 329-11-36.

**Участок** 6 соток, Павел. направление, 83 км, металл. гараж, блоки для фундамента, близко лес, вода, электричество. Т. 351-13-74, Александр.

**Участок** 8 соток Ступинский р-н, Каширское напр., необработанный, рядом лес. Охрана, удобный подъезд. Недорого. Срочно. Т. 278-78-49.

## РАЗНОЕ

**Блоки** газосиликатные 200х300х600. Т. (0925) 25-16-84.

**Фундаментов** рем., зам. венц., подъем построек. Т. 159-64-20.

**Печи-шведки**, камины. Выезд возм. 4-47-67.

**Озеленение.** Цветники, газоны, альпинарии. Уход. Т. 446-03-71, вечером.

**Недорого** сигнализация для дач. Установлю. Т. 393-67-09.

**Меняем** сад. уч. (Орудьево) на уч. по Киевской д. Т. 146-48-76.

**Юридич. консультация** по почте, бесплатная, от вас кон. с о/а + вопрос. 143130, Мос. обл., Рузский р-н, п. Тучково, ВМР, а/я 6.

**100 пород** домашней птицы. Т. 125-86-98.

**Клуб** любителей комнатных цветов. Т. 491-62-67.

**Печь для бань**, саун, печь чугунная для обогрева. Т. 287-52-95



## Ответы на суперкроссворд

**По горизонтали:** 1. Фисташка. 3. Хворост. 7. Спирт. 10. Табак. 11. НЛО. 12. Царь. 14. Терминатор. 15. Угли. 16. Ода. 18. Занавес. 21. Багдад. 24. Пихта. 26. Магнитогорск. 27. Тальков. 29. Климат. 30. Янковский. 32. Ранчо. 33. Победа. 35. Элита. 38. Данко. 40. Пометка. 42. Корм. 43. Абрек. 44. Заря. 45. Тир. 46. Йорк. 48. Поход. 52. Валет. 54. Кипарис. 56. Сова. 57. Иваново. 59. Титов. 60. Солнце. 61. Альфа. 62. Харч. 64. Ансамбль. 66. Тара. 68. Дама. 70. Гад. 71. Валежник. 73. Марadona. 75. Рабица. 76. Дума. 77. Ваза. 79. Ателье. 81. Семь. 83. "Катюша". 84. Град. 85. Смесь.

**По вертикали:** 1. Фотоальбом. 2. Антропология. 3. Хобот. 4. "Оскар". 5. Официант. 6. Толпа. 7. Сто. 8. Игра. 9. Течь. 12. ЦРУ. 13. Рулет. 17. Амур. 18. Знак. 19. Варлей. 20. Спикер. 22. "Динамо". 23. Детство. 25. Аязконда. 27. Токсикоз. 28. Вена. 29. Квадрат. 31. Квazar. 33. Пожар. 34. Ермак. 35. Экскаватор. 36. Алеритив. 37. Место. 39. Гитлер. 41. Книг. 47. Расплата. 49. Хаос. 50. Джоуль. 51. Помеха. 53. Лето. 54. Командировка. 55. Русак. 58. Атташе. 63. Чад. 64. Аварель. 65. Луи. 67. Адмирал. 69. Алиса. 70. Гранит. 72. Угарный. 74. Домосед. 76. Днепр. 78. Зима. 80. Ева. 82. Мыс.

Торф из них давным-давно выбрали, а река тут посажена, как правило, еще до войны и давно уже требуют раскорчевки и замены новыми посадками. Но почвы в старых садах хорошие, заправленные за много лет органикой. Правда, вместе с добротными удобрениями с ближних ферм тут много лет применялись и осадки с полей фильтрации, что не прибавило экологической чистоты выращенной продукции.

Сегодня, со сменой владельцев, тут строится много новых, весьма комфортабельных дач, и на смену садам часто приходят зеленые газоны, цветники, альпийские горки... Но близкие грунтовые воды беспокоят и новых землевладельцев, а потому без хорошего дренажа им не обойтись.

Почвы в здешних краях дерново-подзолистые, легкого и среднесуглинистого гранулометрического состава, которые весьма благоприятны для садоводства и огородничества. Около ст. Кучино лет 50 назад был организован Северный опорный пункт по выращиванию винограда. Здесь когда-то получали неплохие урожаи таких сортов, как Жемчуг Саба, Мадлен Анжевин, и сортов, выведенных в ТСХА, — Московский, Юбилей ТСХА, Нептун, Краса севера из Мичуринска... Все эти сорта и сегодня можно с успехом выращивать на легких супесчаных почвах к югу и востоку от Москвы при защите от северных ветров и укрытии лозы на зиму.

Много садовых участков около ст. Купавна и пл. 33 км. Тут и искусственные пруды рыбхоза, и озеро Бисерово, что создает особый микроклимат, упрощает жизнь дачников, но одновременно поднимает уровень грунтовых вод на участках. Деревья тут следует размещать только на земляных холмиках, валах. Простой дренаж помогает местным жителям мало, так как нет природного сброса для вод. Впрочем, любителям огородных растений и ягодных культур тут раздолье. Особенно хороши в местных садах смородина черная и красная, крыжовник, жимолость съедобная. Даже засушливое лето (как



бывшие торфяники раздали под садовые и огородные участки. Почвы здесь торфяно-болотные, оглеенные, подстилаемые моренными глинами и песками. Они сильно переувлажнены даже в засушливое время года. Многие торфяные болота здесь выгорели в 1972 г., и их тоже распределили под сады. Торфяные и лесные пожары случаются тут и этим летом, что, конечно, не прибавляет оптимизма у новоиспеченных садоводов. И вообще требуется много сил, желания и старания (не считая значительных материальных затрат), чтобы вырастить здесь сады, создав для этого по существу новую почву.

По уходящей в сторону железнодорожной ветке Фрязево-Монино, идущей болотами по высокой железнодорожной насыпи, довольно много садовых участков. Дренажные каналы выводят грунтовые воды в р. Клязьму, и здесь неплохо растут овощи и ягодные кустарники. А вот сады, как правило, страдают суховершинностью и плодо-

жаи. Так что стоит подождать лет 100—120 — и в сегодняшних молодых садах будет на ветках праздник!

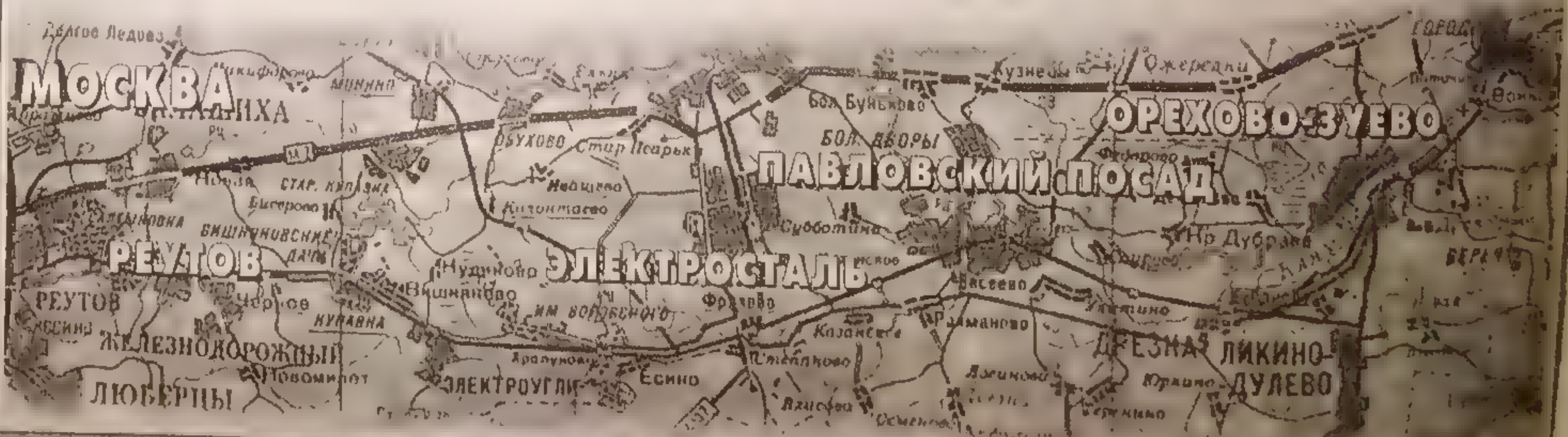
Зато местные почвы благоприятны для выращивания овощей. Любителям можно посоветовать сажать сорта гибрида F1 раннеспелой белокочанной капусты: Трансфер, Казачок, Соло, Малахит. Из сортов, пригодных для зимнего употребления, удаются местным огородникам Крюмон, Лежкий, Амагер 611. Неплохо отдает огородникам долги и цветная капуста сортов Гарантия, Мовир 74, Ранняя Грибовская. Ну и, конечно, морковь! Нантская 4, Алтаир, Артек, Каллисто, Корнет и урожай дают хороший, и сохраняются до самой весны.

Почвы в здешних краях, как правило, кислые (рН 4,5—5) и требуют внесения больших доз извести (30—40 кг на каждую сотку огорода). Можно внести и доломитовую пыль, и золу.

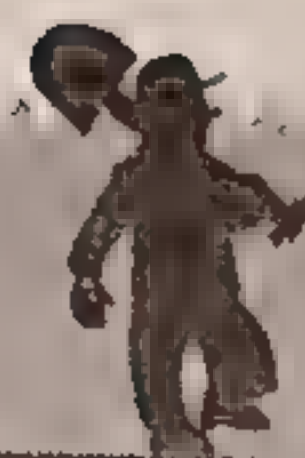
На Ногинской птицефабрике и около ст. Металлург можно приобрести птичий помет, являющийся ценным удобрением. Но перед его внесением в почву нужна подготовка. Использовать его лучше всего для жидкой подкормки: в 200-литровую бочку добавляют ведро помета и настаивают 10—12 дней, а потом вносят этот настой в бороздки вдоль посаженных овощей и вокруг ягодников.

В окрестностях г. Орехово-Зуево местные хозяйства специализируются, как правило, на выращивании овощей. Почвы здесь болотистые, кислые и только при хорошем осушении и известковании могут дать хорошие урожаи поздних овощей — капусты, моркови, свеклы. А вот окрестные леса богаты грибами, черникой, малиной, на сохранившихся болотах есть неплохие клюквенники и брусничники, много мест для купания. Так что и потрудиться на огороде можно, и отдохнуть. А потому, если уж волею судеб вам досталась дача по этому направлению, — не переживайте, а, приложив определенные усилия, постарайтесь взять от земли и от дачной жизни все полезное и лучшее...

Александр КУЛЕНКАМП





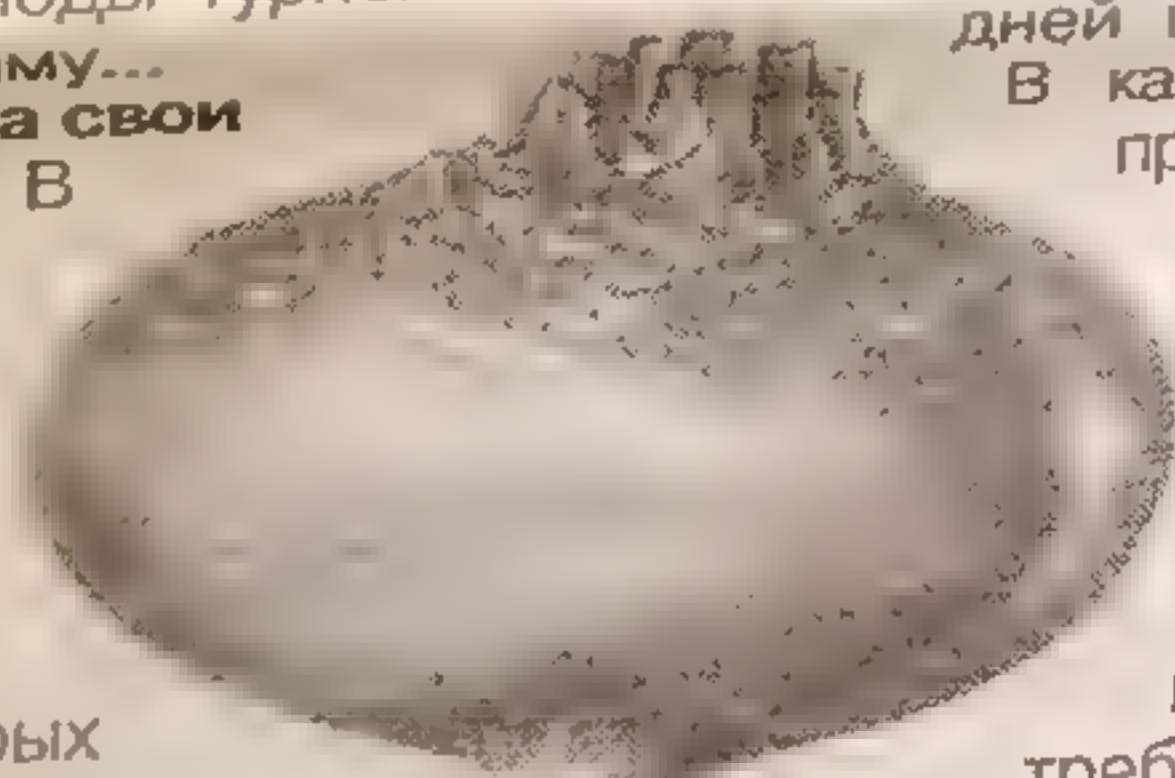


# ТУРНЕПС — РАДОСТЬ ГУРМАНОВ

«Посадил дед турнепс. Вырос турнепс большой-пребольшой...» Нет на Руси такой сказки! Про репу — есть. Про картошку, про морковку, про разные там вершки и корешки — есть, а про турнепс — нет! А все потому, что этому овощу у нас не повезло, его сразу определили в разряд кормовых культур, но сегодня турнепс переживает свое второе рождение в России...

З о многих странах суп из турнепса считается деликатесом. За что так ценят этот овощ? Его корнеплоды содержат много железа, калия, а также витамины B1, B2, C, PP, провитамин A и редко встречающиеся в растительном царстве никотиновую и янтарную кислоты. Много в нем и сахаров, и клетчатки, и белков. В пищу его употребляют и в сыром, и в вареном, и жареном, и в тушеном виде круглый год! Ведь при соответствующих условиях корнеплоды турнепса можно хранить всю зиму...

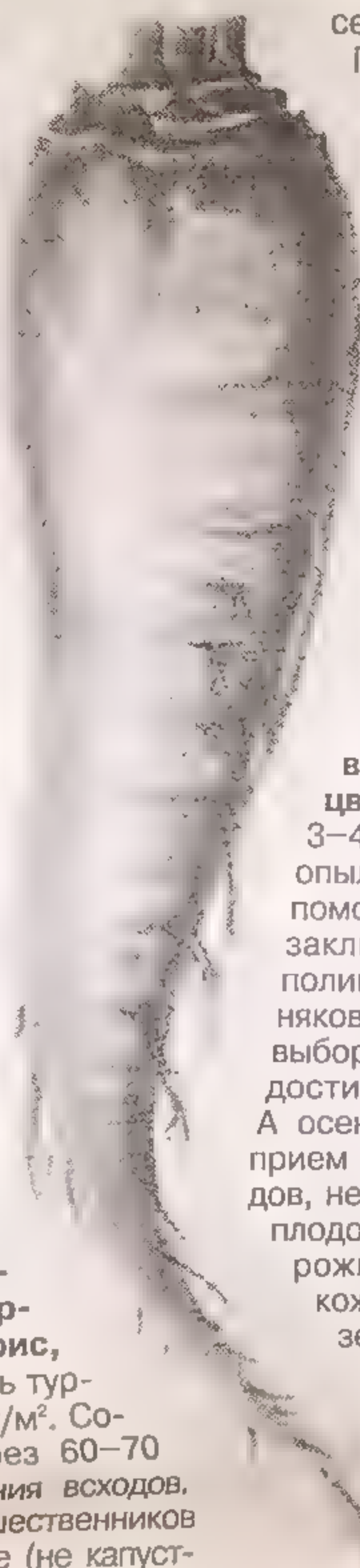
Ценится турнепс за свои целебные свойства. В народной медицине Швеции сок или отвар корнеплодов турнепса рекомендуется при бронхиальной астме, хроническом бронхите, острых ларингитах. А вареные корнеплоды прикладывают к больным местам при подагре. Он весьма полезен пожилым людям, страдающим



запорами. Но при воспалительных заболеваниях кишечника-желудочного тракта турнепс лучше не есть: раздражающе действует горчичное масло.

Лучшими сортами турнепса считаются Остерзундомский, Эсти назрис, Сириус и др. Урожайность турнепса высокая — 10–12 кг/м². Созревает урожай через 60–70 дней после появления всходов. В качестве предшественников пригодны любые (не капустные) овощные культуры, под которые вносили много органики.

Нельзя сеять турнепс на пересушенных участках с кислой почвой. Для летнего потребления семена высевают в апреле — начале мая, а для осенне-зимнего — в июле. На бедных почвах перед посевом вносят под пере-



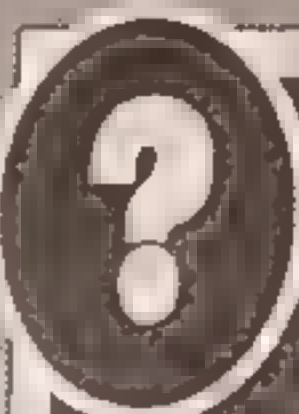
копку на каждый м² 20 г аммиачной селитры и 150 г древесной золы. Перекопка под турнепс глубокая (25–30 см). Для получения дружных всходов при летнем посеве необходимо обязательно провести предпосевной полив по подготовленным бороздкам.

Семена турнепса перед посевом замачивают на 30 мин. в теплой (40–50°C) воде. На ровной поверхности посев производят двумя строчками с расстоянием между ними 50 см, а всходы в рядах прореживают на 15–20 см. Норма посева 0,7–1 г на м², глубина заделки семян — 1–1,5 см. Наибольшую опасность для всходов представляют крестоцветные блошки, а потому на 3–4-й день после посева грядки опыляют золой, известью тонкого помола или табачной пылью. Уход заключается в систематическом поливе и рыхлении, удалении сорняков. Летом корнеплоды убирают выборочно, по мере их роста, при достижении в диаметре 5–6 см. А осенний урожай снимают в один прием до наступления сильных холодов, не допуская подмерзания корнеплодов. Турнепс выкапывают осторожно, стараясь не повредить кожуру, тщательно очищают от земли, срезают ботву, оставляя короткие черешки. Хранят, пересыпав песком, при температуре 0–1°C и высокой влажности (до 95%).

Зимой из хранящихся в погребе корнеплодов можно производить выгонку листьев. Это особенно важно в то время, когда ощущается недостаток витаминов. В Англии и некоторых арабских странах салат из листьев турнепса (с добавлением яиц, растительного масла и лимона) считается первым делом!

Валентина БАКУЛИНА

## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ



### ЕЩЕ РАЗ О «БУТЫЛОЧНОМ ПОЛИВЕ»

Анна Рогозина, Москва: «В одном из предыдущих номеров «МС» вы упоминали о «бутылочном способе» полива огорода. Мы с мужем постоянно втыкаем в грядки бутылки с водой, а толку что-то не видно...»

Вы не правы, толк от этого всегда есть. Даже если в следующую субботу, когда вы вернетесь на участок после недельного отсутствия, бутылки будут пусты, это не значит, что они не помогли вашим питомцам в течение недели продержаться. А кроме того, в этом деле тоже не все так просто: у бутылочного способа полива есть некоторые хитрости. Прежде всего пустую поллитровую (или другую) бутылку втыкают вертикально в землю без воды. Нужно, чтобы она оставила лунку глубиной около 10–12 см. Затем бутылку вынимают, заполняют водой и быстро вставляют в подготовленное отверстие. Если вы через 2–3 минуты вытащите такую бутылку, то обратите внимание, что в ее горлышке застряла земляная пробка. Эта пробка, уплотнившись, будет препятствовать воде проникать к корням растений, а потому вы должны встряхнуть бутылку или проткнуть пробку палочкой, а потом в третий раз опустить сосуд в лунку. На каждый метр грядки таких поллитровых «поливальщиков» нужно не менее трех штук. Полив в течение 4–5 дней недели вам гарантирован.



## СТРАНА СОВЕТОВ

КОМПЛОТ XXI ВЕКА



...варенные корне-  
...прикладывают к больным  
местам при подагре. Он весьма  
полезен пожилым людям, страдающим

...посадках с кислой  
почвой. Для летнего по-  
требления семена высевают  
в апреле — начале мая, а для осен-  
не-зимнего — в июле. На бедных поч-  
вах перед посевом вносят под пере-

...странах салат из листьев турнепса  
(с добавлением яиц, растительного  
масла и лимона) считается первым  
делом!

Валентина БАКУЛИНА

## БЕЖИТ, БЕЖИТ КАРАБУС...

**И**мя одной из жужелиц — карабус — мы с вами помним с детства, прочитав когда-то чудесную детскую книжку-сказку о приключениях Карики и Вали в стране насекомых. Но применить эти детские знания в своем огородном житье-бытье не умеем. Пробегают по дорожке сада быстроногая жужелица, а мы ее — раз ногой! Мол, все насекомые вредители!.. И не знаем (или не помним) того, что все виды жужелицы — друзья нашего с вами огорода и сада.

Жужелицы — это такие жуки, черные, коричневатые или «стальные», нередко с металлическим блеском панциря. Они уничтожают огромное количество вред-

ных насекомых: гусениц, бабочек, пилильщиков, всевозможных личинок и куколок. Если подсчитать число всякой вредной бяди, которую за сутки уничтожают жужелицы, то окажется, что оно вполне сравнимо с общеизвестными санитарями сада и огорода — насекомоядными птицами. А мы их ногой!..

Большинство жужелиц — многоядные хищники, но некоторые предпочитают вполне определенные жертвы, уничтожая, например, листоблошек или гусениц непарного шелкопряда. Охотятся они как на поверхности почвы, так и в ее толще. Уже упомянутый нами карабус может слопать за день 10–12 гусениц! Не брезгует он и слизняками, ко-

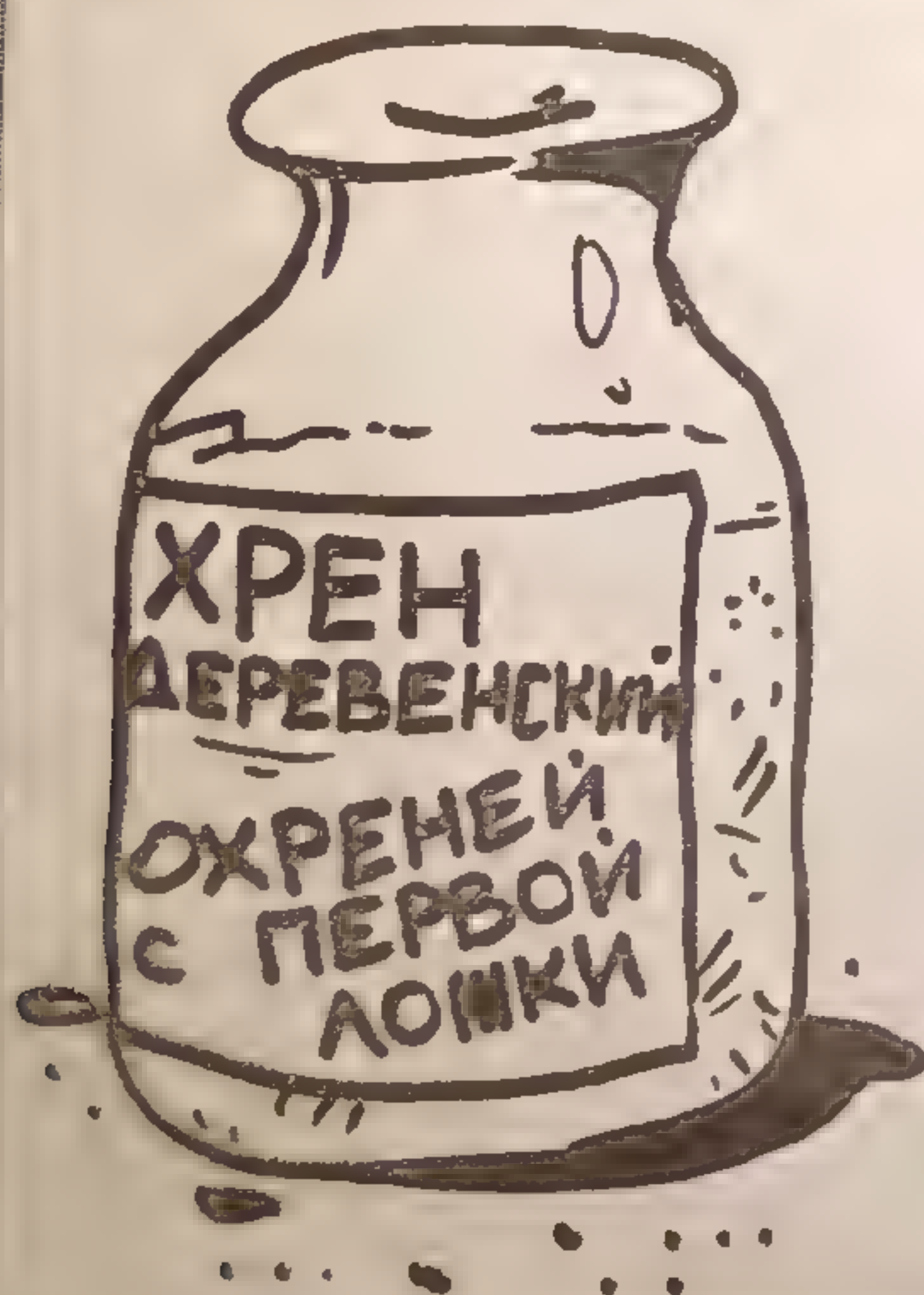
варными вредителями, оставляющими нас без урожая перца и капусты.

Кроме карабусов, в наших краях водятся еще 15–20 видов жужелиц, и крупных, и совсем маленьких (например бегунчики), которые и добычу ищут по своему росту. Любопытно, что, чем плодороднее земля в огороде, тем больше в нем и жужелиц: есть на кого охотиться!

Постарайтесь запомнить внешний облик этих блестящих охотниц сами и научите отличать их от разных вредителей ваших детей, и тогда, чувствуя себя в безопасности, жужелица заменит вам не один литр разных ядовитых химикатов...

Антон ДЕМИН

### • НЕЛИШНИЕ ЗНАНИЯ



## ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

**Э**то многолетнее травянистое растение с толстым мясистым корнем, глубоко уходящим в почву. Хорошо оно и тем, что летом активно использует «вершки», а ближе к осени — «корешки».

Как пряно-вкусовое и лекарственное растение хрен известен давно. Корни его употребляются как полезная острая приправа к мясным блюдам, листья в свежем виде добавляют в салаты, используют при засолке огурцов, помидоров, грибов. В научной медицине настоек корней хрена применяют для повышения аппетита, усиления деятельности пищеварительных желез, как желчегонное. Водный настой используется в народной медицине для выведения веснушек.

В корнях содержится до 0,5% эфирного горчичного масла, углеводы (до 7%), витамин С (250 мг). В листьях обнаружена аскорбиновая кислота, каротин, алколоиды.

Это растение исключительно морозостойчиво. Взрослые растения вы-

держивают суровые зимы с морозами до -45°C.

Для получения мясистого корня с хорошим вкусом при подготовке почвы осенью вносят навоз — 8–10 кг/м² или рано весной перегной или компост — 6–8 кг/м².

Хрен размножается вегетативно-корневыми черенками. Посадочный материал — боковые корешки, а также тонкие однолетние корни, срезанные со стержневого, при заготовке последнего для переработки.

Черенки сажают в мае, наклонно на расстоянии 25–30 см и так, чтобы верхний конец находился на глубине 3–4 см. Через 1–1,5 месяца после посадки хрен можно подкормить: (г/м²) 10–12 — аммиачной селитры, 20–25 — суперфосфата, 15–20 — калийной соли.

Но чем хороша эта культура? Посадить ее, пересадить, собрать урожай можно в любое время. Но для хранения хрен лучше выкапывать ранней весной или осенью.

Андрей ЛУКОВ

## СТРАНА СОВЕТОВ

### КОМПЛОТ XXI ВЕКА

Стевия — естественный заменитель сахара. Сладости, приготовленные из нее, не противопоказаны при нарушении углеводного обмена, ожирении, атеросклерозе, сахарном диабете и панкреатите. Причем как и химические сладости «Шуга-фри», приторно-медовые листья стевии слаще сахара в 50 раз!

Основной способ размножения стевии — зеленое черенкование. Для этого надо связать участки стебля с двумя-тремя парами листьев и высадить их в подготовленную смесь земли или торфа с песком (1:1). Черенки покрывают полиэтиленовым пакетом на 7–10 дней, но ежедневно проветривают. Укоренение обычно наступает на 15–20-й день, а через месяц молодые растеньица высаживают в открытый грунт или цветочные горшки.

Оптимальная температура развития растения +17–20 градусов. Рассадку высаживают в лунку глубиной 6–8 см. Расстояние между лунками — 20 см. В течение всего лета проводят рыхление и полив. В конце августа — начале сентября срезать наземную часть, растение пересадить в горшок и выращивать в комнате до будущей весны.

К уборке листьев приступают в период бутонизации — именно к этому времени растение набирает наибольшую вегетативную массу, в листьях накапливается максимальное количество стевииозида.

Сергей ЖУРАВЛЕВ

## ЭТО ЛЮБОПЫТНО

### КАРТОФЕЛЬ ЛЮБЯТ... СПОКОЙНЫЕ

Перефразируя известную поговорку «Каждому овощу свое время», можно сказать: «Каждому овощу — свое назначение». Это подтвердил известный норвежский психолог Олаф Линдстрем. Выращивая овощи на своем огороде, он сделал следующие выводы:

- картофель любят люди спокойные, уравновешенные;
- капуста стимулирует расчетливость;
- томаты предпочитают выращивать люди, преданные своей семье и интересам детей;
- баклажаны и сладкий перец делают человека более целеустремленным;
- орехи, чечевица и бобы способствуют половому влечению!

Из коллекции  
Анатолия САФОНОВА





## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

### ? И МЫЛЬНАЯ ВОДА НАМ НЕ НАДЕЛАЕТ ВРЕДА!

Григорий Бедеров, Москва: «Постоянно воюю с женой, которая выливает под кусты и на грядки мыльную воду... Подтвердите, что я прав!»

Однозначно на ваш вопрос ответить трудно. Мыльная вода, используемая для полива на садовом участке, может быть и полезна, и не слишком. Вот что говорит об этом справочник садовода, выпущенный в свет еще в 1911 году: «Очень часто у нас в хозяйстве многое пропадает даром, безо всякой пользы... Так, например, мыльную воду выливают обыкновенно в помойные ямы. Между тем как мыльная вода — отличное удобрительное средство для роз и ягодных кустов, и вообще разных растений, и даже овощей. При этом надо избегать поливать овощи и ягодные кусты, когда наливаются плоды (чтобы не было неприятного вкуса), а также избегать обильного полива мыльной водой, в особенности весной, что плохо отражается на растениях. Летом же и ранней осенью мыльную воду можно с пользой употребить как хорошее удобрение для роз и ягодных кустов. При такой поливке розы обыкновенно роскошно цветут, а ягодные кусты получают сильный рост и темную листву».

Вот такое мнение специалиста, опубликованное еще в начале века. Добавим, что мыльная вода — отличное средство для борьбы со многими вредителями сада, в частности с тлей.

### ? СМЕРТЬ ГУСЕНИЦАМ!

Дина Горкина, Москва: «В этом году в саду особенно много разной гадости, и гусениц всяких в частности. Подскажите какой-нибудь простой, но верный способ борьбы с ними».

Есть один старинный способ, который, как утверждают знатоки, сбоя почти не дает. В каком-нибудь огнеупорном сосуде или на противне приносят в сад раскаленные угли, размещают их под яблонями и посыпают их смесью 1 части смолы и 2 частей серы, окуривая снизу ветви плодовых деревьев. Большая часть гусениц обыкновенно тотчас же падает на землю, а оставшиеся на дереве погибают. Этот способ производится в тихую, безветренную погоду.

## ГОТОВИМСЯ К ЗАКЛАДКЕ НОВОГО САДА

Сад сажают на многие годы, а потому ко всему, что сопровождает его закладку, нужно отнестись очень серьезно и готовиться к посадке деревьев заблаговременно. Хотя всем известно, что сама посадка — дело осеннее, подготовку к ней нужно произвести уже в августе.

**П**рактически любая почва нуждается в окультуривании, улучшении структурных свойств и плодородия. Но для того чтобы можно было окультуривать почву, нужно прежде всего выбрать участок для будущего сада. А он нередко бывает занят малоценными лесными культурами и кустарниками, которые, прежде чем посадить яблони и груши, нужно выкорчевать. Делать это приходится практически всегда вручную. Но и здесь есть приемы, облегчающие и упрощающие работу.

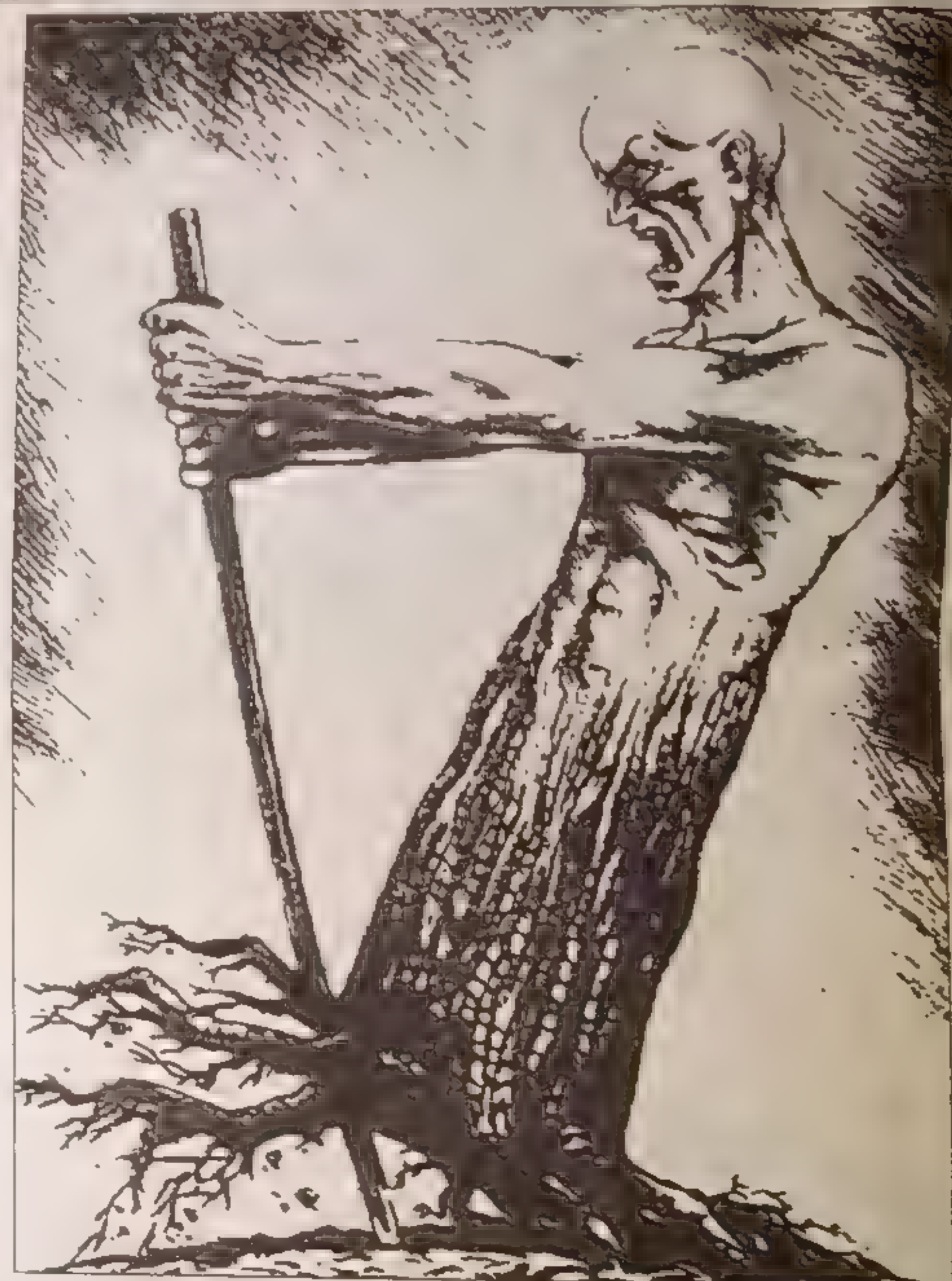
Деревья спиливают на высоте 1–1,6 м и как можно ближе к стволу выкапывают круговую траншею шириной на штык лопаты, перерубая при этом все встречающиеся корни. Если корни достаточно толстые, то их перепиливают в двух местах: рядом со стволом и с противоположного борта траншейки.

После раскорчевки с участка убирают остатки растительности, камни, засыпают образовавшиеся ямы, разравнивают бугры и приступают к обработке почвы. От качества предпосадочной подготовки зависит не только будущий урожай, но и долговечность плодовых деревьев, их развитие, устойчивость к погодным и климатическим невзгодам.

Для нормального роста и плодоношения необходимо, чтобы корни растений могли свободно развиваться в почве и были обеспечены питательными веществами и водой. Такое состояние участка достигается глубокой обработкой почвы.

За 40–50 дней до посадки деревьев проводят сплошную перепахку участка на глубину до 60 см специальным плантажным плугом, а на небольших участках делают ручной плантаж — перевал. Чаще всего для этого используют обычную штыковую лопату. Всю площадь, предназначенную под сад, разбивают на полосы шириной до 80 см. По первой полосе выкапывают канаву глубиной в два штыка лопаты, отбрасывая почву в сторону. Затем, перекапывая вторую полосу, сбрасывают почву в первую подготовленную канавку, чтобы верхний слой земли оказался на ее дне, а нижний — сверху. Далее весь участок вскапывают по этой же схеме. Лучше всего участок разбить на две части и делать перекопку «вкруговую» (см. схему; стрелки указывают направление сброса земли).

При ручном плантаже в почву вносят перепревший навоз, торф (до 1–1,2 т на каждую сотку), а также...



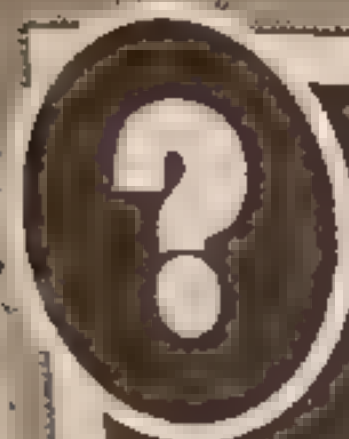
вень не должен быть выше 2 м от поверхности земли для яблонь и груш и 1,5 м для вишен и слив. Для ягодных кустарников уровень грунтовых вод может быть около 1 метра.

Ямы для осенней посадки деревьев копают за 40–50 дней до ее начала. Основной смысл подготовки таких ям не только в том, чтобы подготовить место для яблони или груши, но и в том, чтобы хорошо окультурить почву вокруг того места, где растение будет расти и развиваться много лет. Посадочные ямы должны быть круглыми, с отвесными стенками. Для яблонь и груш на сильнорослых подвоях диаметр ям 1,5 м, а глубина — 70–90 см. Для деревьев на карликовых подвоях, а также для вишни и сливы диаметр посадочных ям около 80 см, а их глубина — 60 см. Для посадки ягодных и декоративных кустарников, как правило, выкапывают...



простой, но верный способ борьбы с ними».

Есть один старинный способ, который, как утверждают знатоки, сбоя почти не дает. В каком-нибудь огнеупорном сосуде или на противне приносят в сад раскаленные угли, размещают их под яблонями и посыпают их смесью 1 части смолы и 2 частей серы, окуривая снизу ветви плодовых деревьев. Большая часть гусениц обыкновенно тотчас же падает на землю, а оставшиеся на дереве погибают. Эта операция производится в тихую, безветренную погоду.



## И КРАСИВЫЙ, И ПАХНЕТ ХОРОШО

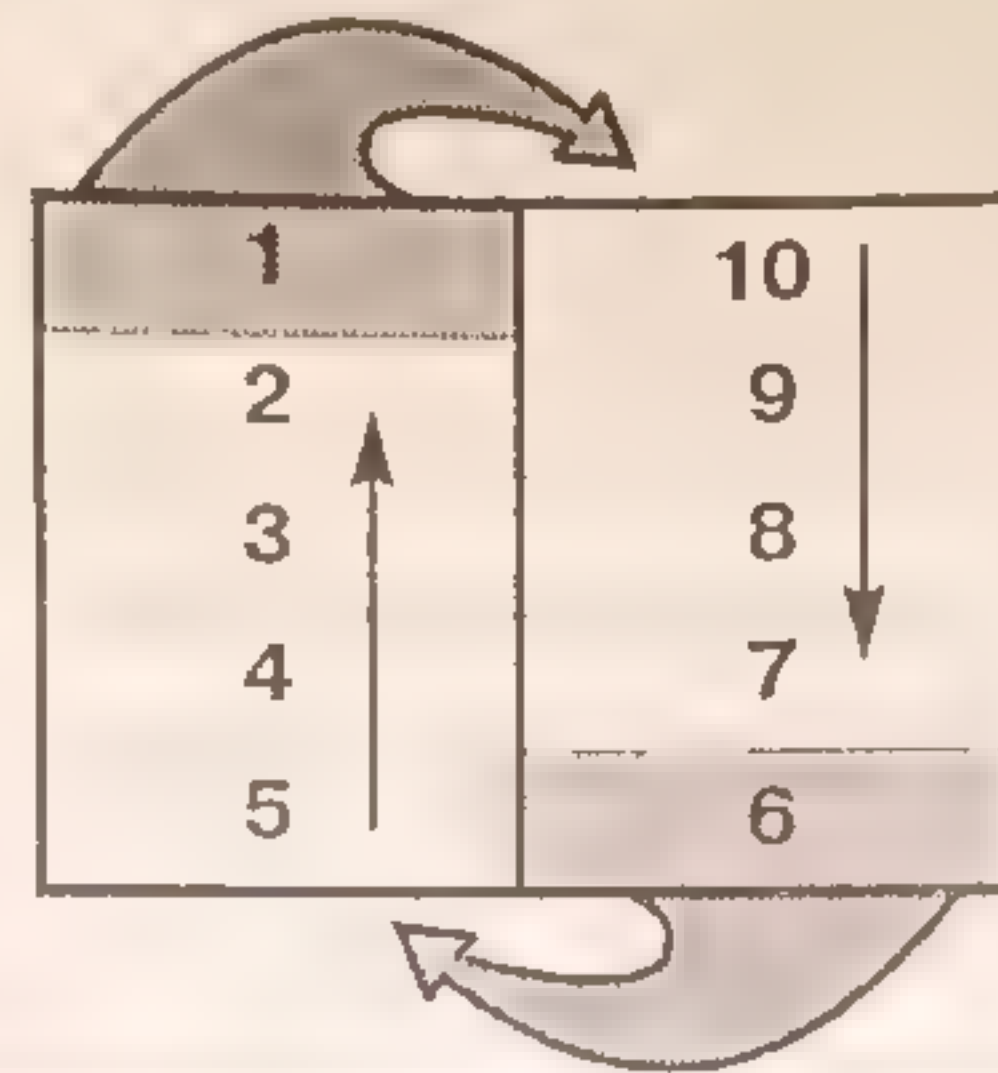
Глафира Индригова, Калуга: «Много лет у меня на даче растут гладиолусы. Всем они хороши и красивы, но... запаха душистого, цветочного в них нет! Говорят, что есть сорта с ароматом, не подскажете их названия?»

Гладиолусы с запахом — гибридная форма, возникшая от скрещивания дикорастущих гладиолусов из Средиземноморья и Южной Африки. Но большинство так называемых пахучих гладиолусов были получены от естественных мутаций, возникающих время от времени у сортов без запаха. Так что любой селекционер у себя на даче может вывести, даже сам того не ожидая, гладиолус с запахом! А среди уже выведенных сортов, имеющих запах, лучшими считаются Акация, Свит Крем. Свит Мемори, Художник, Еллов Роуз, Лаки Стар и др.



Фото В. Гурова

ни, засыпают образовавшиеся ямы, разравнивают бугры и приступают к обработке почвы. От качества предпосадочной подготовки зависит не только будущий урожай, но и долговечность плодовых деревьев, их развитие, устойчивость к погодным и климатическим невзгодам.



ску, сбрасывают почву в первую подтовленную канавку, чтобы верхний слой земли оказался на ее дне, а нижний — сверху. Далее весь участок вскапывают по этой же схеме. Лучше всего участок разбить на две части и делать перекопку «вкруговую» (см. схему; стрелки указывают направление сброса земли).

При ручном плантаже в почву вносят перепревший навоз, торф (до 1–1,2 т на каждую сотку!), а также до 10 кг суперфосфата или фосфоритной муки, 5–6 кг калийной соли (или 10–12 кг золы); на кислых почвах добавляют известь, а на тяжелых глинистых и торфяно-болотных — песок (2–3 т на каждую сотку).

На заболоченных и избыточно увлажненных участках устраивают дренажные канавы, которые должны будут понизить уровень стояния грунтовых вод и сделать его стабильным. Для нормального развития сада этот уро-

дочные ямы должны быть круглыми, с отвесными стенками. Для яблонь и груш на сильнорослых подвоях диаметр ям 1,5 м, а глубина — 70–90 см. Для деревьев на карликовых подвоях, а также для вишни и сливы диаметр посадочных ям около 80 см, а их глубина — 60 см. Для посадки ягодных и декоративных кустарников, как правило, выкапывается траншея шириной и глубиной от 40 до 60 см.

В каждую посадочную яму под яблоню и грушу вносят компост или перепревший навоз, хорошо разложившийся торф (5–6 ведер), суперфосфат (1–2 кг), калийную соль (2 кг), а на кислых почвах — известь (1,5–2 кг). После этого посадочная яма будет ждать дерево, которое мы посадим в нее в конце сентября — начале октября.

Александр СВЕТЛОВ

# ОПЕРАЦИЯ ПО ПЕРЕСАДКЕ ПОЧКИ

Прививка одной почкой называется окулировкой. Сейчас у садоводов наступила долгожданная пора: несмотря на жару и сухость воздуха, началось летнее сокодвижение. Не пропустите момент: самое время облагородить дикие яблони. А при желании можно сотворить чудо и превратить обычную красную рябину... в грушу, а одинокую вишню — в вишневый сад...

**Что нужно для окулировки?** Прежде всего — специальный окулировочный нож, который должен быть чистым и острым как бритва. Для обвязки необходима полихлорвиниловая лента из набора электрика, а также садовый вар для замазывания срезов и обычное липовое мочало для обвязки.

**Оптимальный срок окулировки для Подмосковья 20 июля — 20 августа.** Начало активного сокодвижения можно определить по отставанию коры от древесины. Если кора плохо отделяется, то дерево нужно обильно полить и уже тогда приступить к прививке. Непосредственно в день окулировки, рано утром, нарезают несколько вызревших, закончивших рост побегов текущего года с хорошо сформированными почками (глазками). С них сразу же удаляют листовые пластинки и прилистники, оставляя лишь черешки длиной около 1 см. Заготовленные черенки хранят во влажной тряпочке или в посуде с влажным мхом в прохладном месте.

На дичке диаметром не меньше 7–8 мм на расстоянии 3–5 см выше

корневой шейки срезают все боковые разветвления и листья, расположенные на высоте до 20 см от поверхности почвы, и отгребают от ствола лишнюю землю (до корневой шейки); протирают тряпочкой место будущей прививки. Это яблони и груши. А рябины окулируют почками на высоте 100 см в боковые веточки; таким же образом прививают и сильнорослую корневую поросль.

**Техника окулировки.** С черенка окулировочным ножом снимают щиток с почкой и с тонким слоем древесины (1). Почки (глазки) для окулировки берут из наиболее развитой средней части черенка. При окулировке черенок держат в левой руке вершинкой вверх и на 1,5 см ниже почки делают надрез. Зарез делается на 1,5 см выше почки, и плавным движением ножа вниз и в сторону «от себя» срезают щиток. Срезание производится таким образом, чтобы было использовано все лезвие ножа. Под поч-

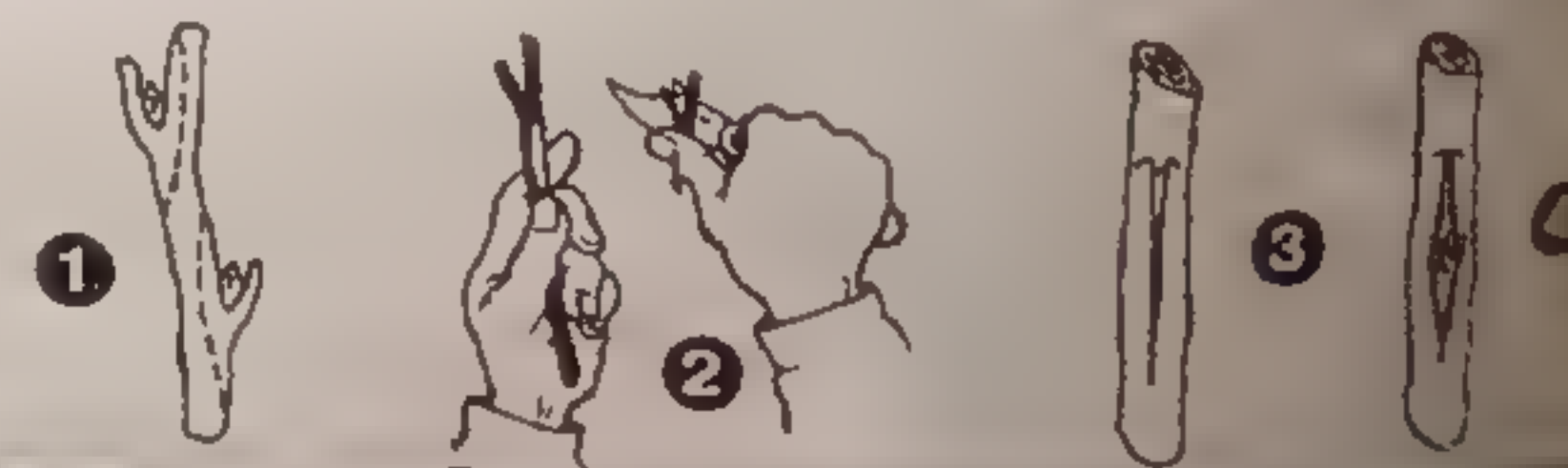
кой нож слегка углубляют, чтобы ненароком ее не повредить. Срезаемый глазок придерживают большим пальцем правой руки, прижимая его к лезвию ножа (2).

Щиток берут за кончик черешка в левую руку. А правой рукой на подвое (дичке) ножом делают вначале поперечный надрез коры на всю глубину, а затем продольный (около 2,5 см) надрез снизу вверх так, чтобы оба надреза образовали букву «Т» (3).

Приподняв кончиком ножа уголки коры у образовавшегося надреза, вставляют туда глазок, а «косточкой», имеющейся на противоположной стороне ножа, осторожно нажимают на основание черенка, как бы вдвигая глазок в надрез (4).

Когда щиток вставлен, место окулировки обжимают пальцами и тут же плотно обвязывают полихлорвиниловой лентой так, чтобы почка с черенком оставались открытыми. Если вы используете для обвязки мочало, то его нужно обмазать сверху садовым варом. Вот и вся операция на почке!

Александр КУЛЕНКАМП







# БЕЗ ФУНДАМЕНТА И ПЕЧЬ – НЕ ПЕЧЬ!

Лето на исходе, и – предположим! – вы уже построили дачный домик: сложили и утеплили стены, настелили полы и сделали крышу совершенно непромокаемой для осенних дождей... Пришло время задуматься о том, как сделать вашу «фазенду» действительно всепогодной и всесезонной: настал час «печных забот». Но когда бы вы ни позвали в дом печника (в этом или уже в следующем году), о фундаменте под будущую печку-чудесницу нужно думать уже сейчас...



**П**ечи бывают самых разных конструкций и габаритов, но основной критерий, который отличает их друг от друга, – масса. Печи, как известно, бывают легкими и тяжелыми. Считается, что печь весом до 700–750 кг можно установить прямо на полу, предварительно укрепив прочность балок стойками и позаботившись о теплоизоляции. Но нужно помнить, что даже небольшое колебание деревянного пола может повредить кладку печи, что нередко приводит к пожару. А потому лучше все-таки выложить фундамент. Под более тяжелую печь фундамент просто необходим.

Фундамент под печь делают из бутового камня, а чаще – из бетона (нередко в кирпичной «рубашке»). На сухом грунте фундамент можно выложить из красного кирпича, но где в наших краях найдется настолько сухой грунт? Фундамент может быть сплошным и столбчатым. В грунт его заглубляют не меньше чем на 50–100 см – в зависимости от характера почвы и близости грунтовых вод. От фундамента дома печной фундамент должен отстоять не менее чем на 5–10 см, ни в коем случае не соприкасаясь с ним. Пространство между фундаментами лучше всего

засыпать песком или шлаком.

Ширина печного фундамента должна быть на 8–10 см больше габаритов самой печи. Его верх не должен доходить до уровня чистого пола на три кирпичных кладки – 18–19 см. Используют это расстояние так: двумя рядами кирпича выравнивают верх фундамента, а с третьего начинают кладку массива печи.

Для фундамента лучше использовать красный, хорошего качества кирпич марки 125 и свежий (нележалый) цемент марок 300 или 400. При возможности обязательно используйте для армирования металлическую арматуру.

Особо нужно позаботиться о гидроизоляции. Без надежной защиты от грунтовых вод влага когда-нибудь обязательно достигнет кладки печи, кирпич начнет сыреть и постепенно разрушаться. А кроме того, сырой кирпич, нагреваясь во время топки печи, будет испарять влагу, способствуя возникновению печного конденсата (см. «МС» № 8) и создавая в доме сырость и плесень.

Для надежной гидроизоляции фундамента печи используют горячий битум и рубероид (или толь). Первый

слой рубероида (по горячему битуму) выкладывают по верху фундамента, загнув его край на 5–6 см вниз. Стенки фундамента лучше всего тоже помазать горячим битумом и припудрить песком.

После укладки первого гидроизоляционного слоя, на верхнюю площадку фундамента укладывают деревянные балки сечением 15х15 см, а поверх них – настил из сухих пластин или толстых досок (50 мм толщиной). Поверх настила выкладывается два слоя рубероида на мастике. А уже затем выкладывается первый, «выравнивающий» ряд кирпичной кладки, о которой мы уже говорили.

Если предполагаемая печь в доме будет очень массивной (например – русская печь), то для настила лучше использовать дуб. О конструкциях самой печи мы расскажем в ближайших номерах «МС».

Александр ЕГОРОВ

## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

### ? ЧТО ТАКОЕ ОПИЛКОБЕТОН?

Владислав Иванович, Москва: «Слышал, что опилкобетон – неплохой строительный материал. А вот можно ли строить из него дачный дом?»

Опилкобетон принадлежит к числу так называемых «легких» бетонов. Кроме опилок, для их изготовления используют шлак, керамзит, пензу и даже сосновые и еловые шишки! На даче, где ведется интенсивное строительство, применение опилкобетона вполне возможно и оправданно (разумеется, если вы решили строить стены не из дерева или кирпича, а именно из бетона). Как его сделать? Тщательно высушите приготовленные для строительства опилки, оставив их на 2–3 месяца под навесом и периодически вороша вилами. В очень сухое и жаркое лето (какое в этом году) срок сушки может быть меньше. Не смешивайте все компоненты бетона одновременно. Сначала перемешайте песок с цементом и известь с опилками, а после этого перемешайте все вместе до однородной массы, постепенно добавляя воду. Соотношение компонентов в опилкобетоне следующее: 1 часть цемента марки 200, 2 части извести-пушенки, 2 части песка и 6 частей опилок. Можно применять и такое соотношение: 1 часть цемента марки 300, 1 часть – пушенки, 2 части песка и 6 частей опилок. Добавление извести-пушенки делает ваш бетон более податливым, но можно обойтись и без нее. Опилкобетон можно заливать в приготовленные формы, изготавливая тем самым строительные блоки, а можно в установленную опалубку, сооружая монолитную стену. Нужно помнить о том, что перекрытия на стенах из опилкобетона можно устанавливать не раньше чем через 3 недели после ее возведения, а вот штукатурить можно сразу же после снятия опалубки. Опилкобетон – материал достаточно теплый, и дачный домик из него будет комфортнее, чем из обычных бетонных блоков.

### ? КАЧЕСТВО ЦЕМЕНТА

Игорь Суслопаров, Орехово-Зуево: «Нам на участке привозят цемент в мешках. Это довольно удобно. Но вот качество порой вызывает сомнения. Как определить, хорош ли предложенный вам цемент?»

Качество цемента прежде всего можно определить по дате изготовления и сроку его хранения. На фирменных мешках дата изготовления ставится обязательно. Во время длительного хранения качество цемента падает примерно на 5–6% в месяц. Таким образом, при хранении мешка цемента в течение 3 месяцев его активность уменьшится на 15–20%, а в течение года – до 30–40%. Это нужно учиты-



фундамента дома печной фундамент должен отстоять не менее чем на 5-10 см, но ни в коем случае не соприкасаться с ним. Пространство между обоими фундаментами лучше всего

печи, будет испарять влагу, способствуя возникновению печного конденсата (см. «МС» № 8) и создавая в доме сырость и плесень.

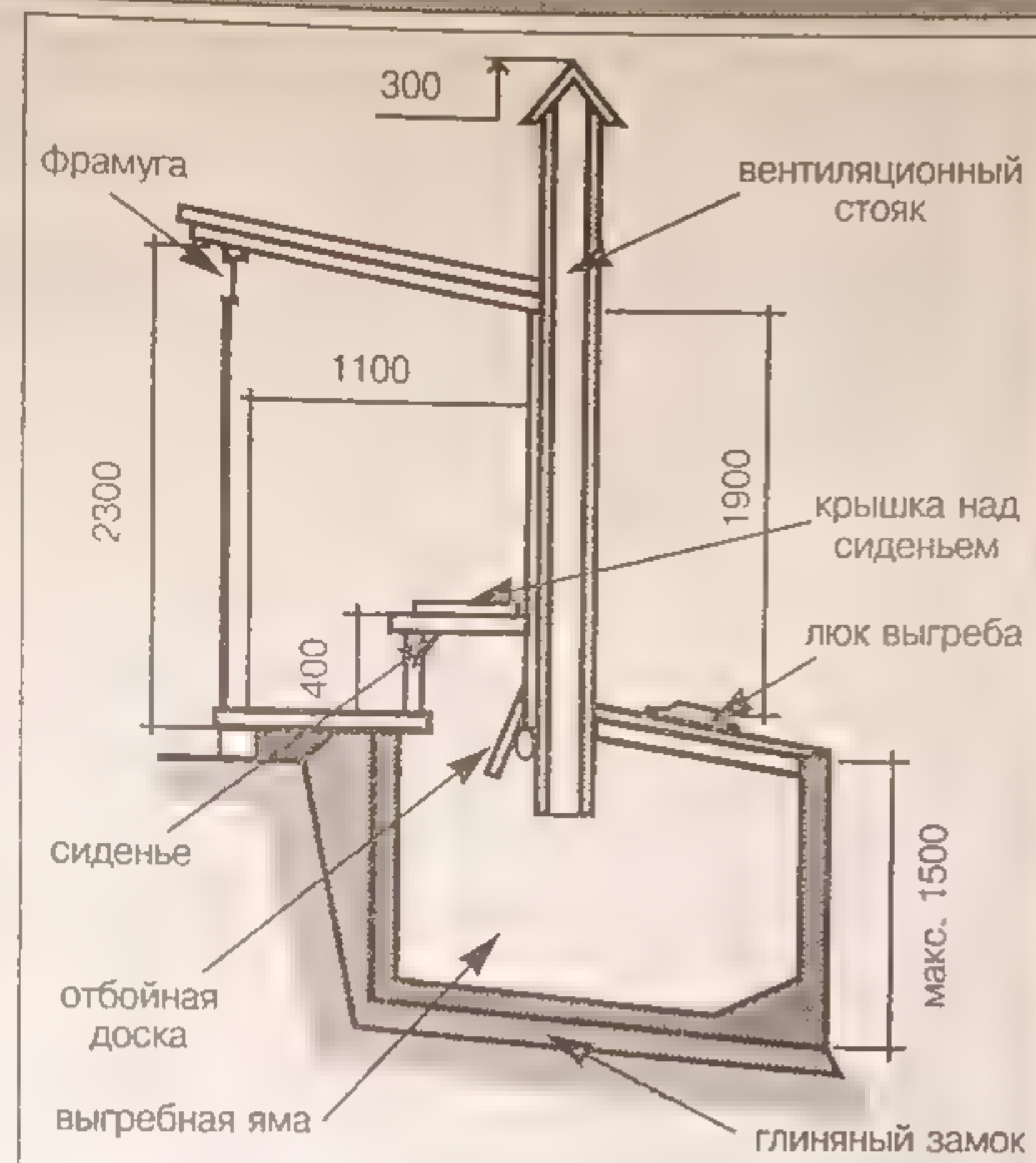
Для надежной гидроизоляции фундамента печи используют горячий битум и рубероид (или толь). Первый

Если предполагаемая печь в доме будет очень массивной (например — русская печь), то для настила лучше использовать дуб. О конструкциях самой печи мы расскажем в ближайших номерах «МС».

Александр ЕГОРОВ

# ЛЮБАЯ ДАЧА НАЧИНАЕТСЯ С ТУАЛЕТА

Мы с вами очень увлеклись садовыми и огородными делами, а потому — несмотря на то, что «МС» выходит уже пять месяцев, ни разу не вспомнили о главном дачном удобстве — о туалете! И нечего улыбаться: многие сообразительные люди свою дачную жизнь начинают не с раскорчевки, не со строительства сарая или хозблока, а с устройства этого незаметного, но очень нужного помещения.



Традиционный дворовый туалет прост и дает нам возможность использовать его продукцию в огородном процессе. Несмотря на простоту устройства, туалетное помещение должно быть выстроено с особой тщательностью и расположено не менее чем в 20 м от дома, летней кухни и особенно водозабора.

Выгреб дачного туалета — это яма глубиной от 1 до 1,5 м, стенки которой

облицованы красным кирпичом, камнем, бетоном, просмоленными досками и др. водонепроницаемыми материалами. Основание выгребов лучше всего сделать из бетона, толщиной 0,25—0,35 м, укладываемого на такой же по толщине слой плотной глины. Дну выгребов придается небольшой уклон в сторону откидного люка для удобства его последующей очистки. Да-да — очистки, ибо всеми ассенизационными работами на даче приходится заниматься самим садоводам. Но очистку выгребной ямы можно производить по мере надобности и оставить ее до первых осенних заморозков, когда эта работа будет менее неприятной.

Наземная часть туалета обычно деревянная, построенная в виде небольшого домика, площадью около 1,5 м², с применением любого архитектурного решения. В основании домика — 2 или 4 просмоленных деревянных (или бетонных) балки, одна из которых находится на краю выгребной ямы. Выгреб зарывают досками, а сверху засыпают 25-сантиметровым слоем земли, оставляя свободным только плотно пригнанную

крышку люка. К задней стенке туалета приставляется вентиляционный стояк, для которого лучше всего использовать асбоцементную трубу соответствующей длины и сечением 120 мм (см. рис.).

Но в наше время все больше дачников используют на участке так называемый «пудр-клозет», в котором нет традиционной выгребной ямы. Ее заменяет металлическая емкость (ведро, бак, ящик). Емкость по мере заполнения периодически опорожняется в компостную кучу. Почему туалет называют «пудр-клозетом»? Да просто потому, что в гигиенических целях, для уничтожения неприятного запаха содержимое бака после каждого посещения туалета присыпают (припудривают) торфяной пылью и смесью торфа с песком, землей. Запас этой «пудры» можно хранить тут же в плотно пригнанном ящике или в ведре. Такой туалет можно располагать и вблизи жилья, и вблизи водозабора, и даже непосредственно в самом доме.

Вот, пожалуй, пока и все об этой интимной, но весьма жизненно важной дачной постройке.

Андрей ГУСЕВ



довольно удобно. Но вот качество — вызывает сомнения. Как определить, хорош ли предположенный вам цемент?

Качество цемента прежде всего можно определить по дате изготовления и сроку его хранения. На фирменных мешках дата изготовления ставится обязательно. Во время длительного хранения качество цемента падает примерно на 5—6% в месяц. Таким образом, при хранении мешка цемента в течение 3 месяцев его активность уменьшится на 15—20%, а в течение года — до 30—40%. Это нужно обязательно учитывать и не закупать цемент с большим запасом, не имея возможности использовать его в течение текущего строительного сезона. По внешним признакам также можно определить качество цемента: он считается хорошим, если нет окомкования. Если взять цемент в кулак и сжать его, то свежизготовленный вытечет, как песок между пальцами, а лежалый образует слепок (ком), так как он уже успел набрать из воздуха определенное количество влаги. Хранить цемент нужно в сухих закрытых помещениях, на деревянных полах (или поддонах), поднятых над землей не менее чем на 25—40 см. Лучше всего застелить их слоем рубероида или пергамина. Особенно требователен к условиям хранения цемент высоких марок, который из-за тонкости помола быстрее впитывает влагу и быстро окомковывается.

## СТРАНА СОВЕТОВ

### ПОБЕЛКА — ДЕЛО ЧИСТОЕ

Побелка и покраска — самые грязные и, пожалуй, самые нелюбимые ремонтные работы. Поэтому многие люди и затягивают с ними до тех пор, пока потолки окончательно не потеряют приличный вид.

Существует несколько способов побелки, применяя которые, грязи будет значительно меньше.

Обычно побелку смывают мокрой тряпкой, но можно поступить иначе. Нужно обильно пробрызгать потолок водой, и через несколько минут побелка запузырится. Затем ее надо счистить шпателем, а места, где побелка не отошла от стены, очистить насухо.

Существует еще один способ работы с побелкой. Побелку вообще не надо снимать. Нужно всего-навсего протереть потолок влажной тряпкой. Потом, чтобы укрепить старую побелку, из пульверизатора или распылителя надо слегка пробрызгать потолок крепким мыльным раствором, дать ему хорошенько высохнуть и нанести новый слой.

Побелку обычно наносят пульверизатором и делают это так: краем кисти, где частички побелки чуть-чуть влажные, начинают красить потолок, но красят его не сразу, а за несколько заходов, давая хорошо высохнуть каждому слою. Если попытаться покрасить все за один раз, старая побелка намокнет и отвалится.

По окончании работы какая-то часть побелки все равно попадет на пол и стены, но все быстро смывается мыльным раствором, так как мыло не только отмывает лучше воду, но и химически нейтрализует побелку.

Р.С.





## ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

## ? ДОРОГО ЯБЛОЧКО В МАЕ!

Андрей Можаринов, Тула: «Много способов я перепробовал для сохранения урожая яблок свежими в течение зимы, но все они не до конца меня удовлетворяют. Может быть, подскажете какой-нибудь оригинальный способ, а я попробую?»

Простой и весьма доступный способ сохранения яблок можно вычитать в старинных руководствах для садоводов. Когда плоды будут готовы к сбору, их не стряхивают, а снимают с дерева только руками. Потом перебирают и выбраковывают все больные и порченные. Яблоки раскладывают в пустой комнате дачи на полу, закрывают их полотенцами или просто газетной бумагой и оставляют лежать до трех недель, проветривая время от времени помещение. После этого каждое яблоко обтирают чистым полотенцем и укладывают в деревянную кадку или глиняную посуду, на дно которой насыпан слой чистого сухого песка не менее вершка (около 4,5 см) толщиной. Плоды не должны касаться друг друга. На каждый слой яблок насыпают такой же слой песка и укладывают следующий слой фруктов и т.д. Наполненные кадки закрывают крышками и ставят в сухое прохладное помещение, куда не проникает мороз. В чем достоинство этого способа? Песок не пропускает к плодам воздух и останавливает испарение влаги, что позволяет им полностью сохранить аромат и свежесть. Этот же песок вбирает в себя всю излишнюю сырость как внешнего воздуха, так и ту, что образуется при испарении влаги из яблок. Зимние сорта яблок отлично хранятся в таком хранилище до мая следующего года и при этом к концу срока выглядят так, как будто их только что сорвали с дерева. Попробуйте!

## ЛИКНИК НА ОБОЧИНЕ

ГОСТЬ НА ДАЧЕ,  
ИЛИ КУРИЦА В БАНКЕ  
С ЗЕМЛЯНИЧНЫМ МУССОМ

А ЗИМОЙ,  
ДА ПОД СОЛЕННЫЙ  
ОГУРЧИК!..

Да, зимой, да под соленый (или маринованный) огурчик – это, братцы, знаете ли!.. Впрочем, зимой под соленый огурчик можно не только то, что вы все сейчас подумали, – рюмочку себе позволить! – но и многое другое. Соленые огурчики с картофельным пюре и хорошо прожаренным ломтиком мяса – хорошо? Хорошо! А огурцы в салатах, в рассольниках? А огуречный рассол, если вы накануне позволили себе слишком много? Нет, вы как хотите, а на Руси без соленого огурца – не жизнь!

Сегодня, когда урожай огурцов на грядках и в наших теплицах достиг своего пика и вот-вот пойдет на убыль, самое время поговорить о сохранении (в том или ином виде) полученного урожая.

Сначала несколько слов об огурцах вообще. Эти дары огорода нужно перерабатывать в день уборки: при хранении их качество быстро ухудшается. Свежесобранные огурцы сортируют по размерам, удаляя все больные, переросшие и просто уродливые. В одной таре консервируют огурцы одного размера. Выделяют три вида огурцов: пикули – самые мелкие огурчики, размером не превышающие 3–5 см, корнишоны – 5–7 см; и зеленцы – не более 12 см длиной. Чем меньше огурчик – тем он ценнее.

Если вы хотите подольше сохранить свежие огурцы собственного урожая, то следует поступить так. Упакуйте огурцы в тонкую полиэтиленовую пленку (мешочки), завя-

завяжите и поместите в прохладное место. При такой температуре портятся быстрее, чем в тепле, – они «простужаются»!

Соленые огурцы (бочковой засол). Лучшими сортами для засола считаются Должик 105, Нежинский 12, Неросимый, Муромский, а из относительно новых – Либелла, Водолей и др. Для засола нужно брать огурцы позднего сбора.

Свежие огурцы вымачивают в течение 4–6 часов, периодически меняя воду, и моют. Все приправы также тщательно моют; укроп нарезают кусками длиной 12–15 см, а корни хрена и чеснок очищают. Приготовленные приправы кладут на дно бочонка и поверх огурцов. При желании, а также если бочка больше 100 л, приправы кладут еще в 1–3 слоя между огурцами. Стенки бочки предварительно натирают чесноком.

Огурцы укладывают в бочку как можно плотнее: чем больше уместится у вас в таре огурцов, тем выше будет концентрация молочной кислоты при брожении и тем лучше будут храниться соленые огурцы. При засоле в

турой 18–20°C, а через 3–5 дней переносят в более холодное место, где процесс ферментации заканчивается. В обычном погребе процесс завершается в течение 30–35 дней.

При ферментации (особенно в первые дни) происходит бурное выделение газов и уровень рассола вначале повышается, а затем резко снижается. Нужно в случае необходимости доливать рассол. Оптимальная температура хранения соленых огурцов около 1°C. Иногда качество снижается из-за неправильного подбора сырья. При засоле вода должна быть жесткой. Следует бороться с плесенью, которая разлагает молочную кислоту и способствует развитию гнилостных микроорганизмов. Пленку плесени нужно периодически снимать, а салфетку, кружок и гнет тщательно мыть и ошпаривать кипятком.

Нормы расходования продуктов: 100 кг огурцов, 3 кг укропа (с листьями и семенами), 1 кг корней хрена, 300 г корней хрена, 1 кг черной смородины.





## ГОСТЬ НА ДАЧЕ, ИЛИ КУРИЦА В БАНКЕ С ЗЕМЛЯНИЧНЫМ МУССОМ

Все мы любим вкусно поесть — это национальная слабость, а вот стоять часами у раскаленной плиты в жаркий летний день да еще на даче — желающих нет. И все же иногда мы делаем исключение — на выходные в гости к дачникам приезжают родные, друзья или решившие почему-то осчастливить своим присутствием знакомые. И долгожданных, и незваных гостей обычаем велит накормить. Как это сделать «простенько и со вкусом», мы вас научим, предложив вкусные и легкие в приготовлении блюда с использованием подножного корма с ваших грядок.

### КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Кабачки нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке, обжарить, положить в глубокую сковородку, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Кабачки подавать горячими, посыпав мелко нарезанным укропом.

Для соуса нам понадобятся 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла и полстакана сметаны. Сначала на сковороде подсушиваем муку, затем добавляем масло, поджариваем до аппетитного кремового цвета. Потом вливаем к ним сметану, все перемешиваем, доводим до кипения и выключаем.

### КУРИЦА В БАНКЕ

В холодную духовку помещаем курицу, предварительно разрезанную на небольшие куски, натертую солью и уложенную в стеклянную банку, которую закрываем жестяной крышкой или фольгой. Затем нужно нагреть духовку до 150 градусов и через час выключить. Через несколько минут доставайте банку и угощайте гостей.

### НЕАПОЛИТАНСКИЙ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ МУСС

Кладем в миску белки от двух яиц, стакан сахарной пудры и стакан земляники. Начинаем взбивать. Сначала смесь пустит воду, затем начнет густеть и, наконец, превратится в пену, как хорошо взбитые белки. Выложить в компотницу и поставить на часок на лед, затем украсить отборными ягодами — и можно угощать гостей. Кстати, точно так же можно приготовить мусс из клубники или вишен.

### КВАС ПО-РУССКИ С МЯТОЙ

Сегодня гостей поить колой, пепси или другими заморскими напитками накладно, да и разве можно их сравнить с нашим квасом? Поэтому перестанем бросать деньги на ветер и приготовим квасок из ржаных сухарей. Конечно, это дело канительное и начинать процесс надо загодя, зато каков будет результат!

Сухари обжариваем в духовке, чтобы они лишь зарумянились и складываем их в кастрюлю. Заливаем горячей водой (примерно 80 градусов) из расчета 2 л на 1 кг сухарей и ставим в теплое место. Через 2 часа настой сливаем, а оставшиеся сухари заливаем 1 л теплой воды. Через 2 часа настой выливаем в полученный ранее и охлаждаем до комнатной температуры. Добавляем в него 1,5 ст. ложки 40 г дрожжей, настой мяты и оставляем в тепле на 10 часов. Хранить квас лучше в холодильнике.

Приятного вам аппетита!

Полосу подготовила Арина РОДИОНОВА

мелкие огурчики, размером не превышающие 3–5 см, корнишоны — 5–7 см; и зеленцы — не более 12 см длиной. Чем меньше огурчик — тем он ценнее.

Если вы хотите подольше сохранить свежие огурцы собственного урожая, то следует поступить так. Упакуйте огурцы в тонкую полиэтиленовую пленку (мешочки), завяжите их и храните вне холодильника, в прохладном месте, при температуре от 14 до 18°C до 25–30 дней (и даже больше). В холодильнике при температуре около 0°C и относительной влажности воздуха огурцы хранятся до 20 дней. Но нужно иметь в виду, что некоторые сорта огурцов (особенно тепличные) при пониженной тем-

пературе кладут на дно бочонка и поверх огурцов. При желании, а также если бочка больше 100 л, приправы кладут еще в 1–3 слоя между огурцами. Стенки бочки предварительно натирают чесноком.

Огурцы укладывают в бочку как можно плотнее: чем больше уместится у вас в таре огурцов, тем выше будет концентрация молочной кислоты при брожении и тем лучше будут храниться соленые огурцы. При засоле в открытых бочках огурцы накрывают сверху полотняной салфеткой, сверху кладут деревянный кружок из листовых пород дерева и гнет. Чтобы в бочку не попадали пыль и грязь, сверху ее накрывают.

После заливки рассола бочку вначале держат в помещении с темпера-

татурой, которая способствует развитию гнилостных микроорганизмов. Пленку плесени нужно периодически снимать, а салфетку, кружок и гнет тщательно мыть и ошпаривать кипятком.

**Нормы расходования продуктов:** 100 кг огурцов, 3 кг укропа (стебли с листьями и семенами), 1 кг листьев хрена, 300 г корней хрена, 1 кг листьев черной смородины, 15–20 головок чеснока (при желании — 30–50 листьев лавра, черный перец или несколько стручков красного острого перца). Состав рассола: на 10 л воды — 830–940 г поваренной соли для крупных огурцов; 730–830 г при засоле средних огурцов и 620–720 г для корнишонов.

## КУЛИНАРНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ СЕНЬОРЫ ТЫКВЫ

Екатерина Соболева, Москва: «Каждый год на нашем огороде вырастает десяток отличных тыкв, а потом проблемы — куда все это девать, что делать с урожаем? Для семейных нужд: в каши, на маринады и прочие дела хватает четверти того, что выросло, а остальное раздаем соседям. Вот-вот поспеет новый урожай! Может быть, подскажете несколько не таких банальных способов употребления этого плодovитого и, несомненно, полезного огородного жителя?»

**Д**ля того чтобы использовать выращенные тыквы с пользой для семейного стола (и бюджета), обратимся к старинным кулинарным книгам. Из тыквы можно приготовить (и заготовить впрок) десятки самых разнообразных блюд и полуфабрикатов. Остановимся только на некоторых из них

**ТЫКВЕННЫЕ КОРИШОНЫ.** Тыкву режут длинными и толстыми (как палец) кусочками, солят ее и оставляют постоять 24 часа. На следующий день образовавшийся сок сливают, а тыкву сушат на полотенцах и заливают прокипяченным уксусом, предварительно остудив его. На третий день этот уксус варят вторично, бросают в него тыкву, дают раз вскипеть и охлаждают. Затем тыкву укладывают в керамический горшок, чередуя ее с нарезанными четвертушками репчатого лука, к которому прибавлено немного мускатного ореха, несколько горошин душистого перца, лавровый лист, чуть-чуть перечной мяты и эстрагона. Сверху все это заливают уксусом, и горшок завязывают плотной тканью.

**ТЫКВЕННЫЙ МАРМЕЛАД.** Для его приготовления лучше брать сорта тыквы с «рыхлой» сладкой мякотью, которую режут как можно мельче и кладут в кастрюлю (без воды). На каждые 5 фунтов (чуть больше 2 кг) тыквы берут 3 фунта (1,230 кг) сахара, выжимают

2–3 лимона и прибавляют немного толченого имбиря. Эту смесь доводят до кипения и варят на слабом огне, постоянно помешивая. Эта процедура растягивается на несколько дней, ночью оставляют будущий мармелад не в теплом месте, а на холоде, чтобы он (пока не готов) не испортился. Когда в этом вареве образуется плотная корочка, горшок (кастрюлю) с мармеладом перевязывают пергаментной бумагой и хранят в прохладном месте. Как утверждают старые кулинарные руководства, тыквенный мармелад особенно хорош с блинчиками!

**ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ.** 2 фунта (820 г) нарезанной кусочками тыквы варят до полного размягчения, а затем откидывают на решето и протирают сквозь сито. После этого смешивают 130 г масла, 5 яичных желтков, 200 г растертой в крошки белой булки, добавляют несколько миндальных орехов, немного корицы, щепотку соли и 2 столовые ложки молока. Все это перемешивают с тыквенной кашей и, влив в смесь оставшийся от яиц белок, наполняют тестом формы и ставят в духовку на 1,5 часа, выпекая печенье при температуре 120–130°C. Говорят — вкусно!







## МОБИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Специальное предложение для дачников:  
сотовый телефон за 20 долларов в месяц!

### НТВ ПЛЮС

- установка и монтаж;
- гарантийное обслуживание;
- мгновенная замена аналогового на цифровой комплект НТВ+
- спутниковая тарелка 60 см - в ПОДАРОК!!!

ВСЁ из  
мира связи!

Эфирные антенны:  
- 14 каналов ТВ;  
- недорого!

### Центры связи

ЦУМ, ул. Петровка, д.2 ..... 1-й этаж ..... тел.: 292-4877, 292-6628  
Щелковское ш., д.2 ..... 1-й этаж ..... тел.: 165-5389  
Единая справочная служба ..... тел.: 729-5710

Волги ГАЗ-3110  
МОСКВИЧ-2141

### ТАКСИ для ВАС

КРУГЛОСУТОЧНО

т.: 720-03-66, 720-02-99,  
336-16-40

подача БЕСПЛАТНО  
в пределах 20 км от МКАД

Приглашаются водители  
со своим автотранспортом



Торговый дом "БРОК-ПОЛИС"  
тел.: 958-4144

- ❖ Бытовые насосы и запорная арматура (Италия, Германия)
- ❖ Шланги технические для воды и пара, бензонасосостойкие, пищевые, высокого давления, поливочные FITT (Италия)
- ❖ Принадлежности для полива SLABER (Италия)
- ❖ Бурение скважин "под ключ"

Магазин "НАСОСЫ"  
Ул. Б. Тульская д. 2  
Телефон 236 2185

### МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ «ИКАР» (ЗАКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО)

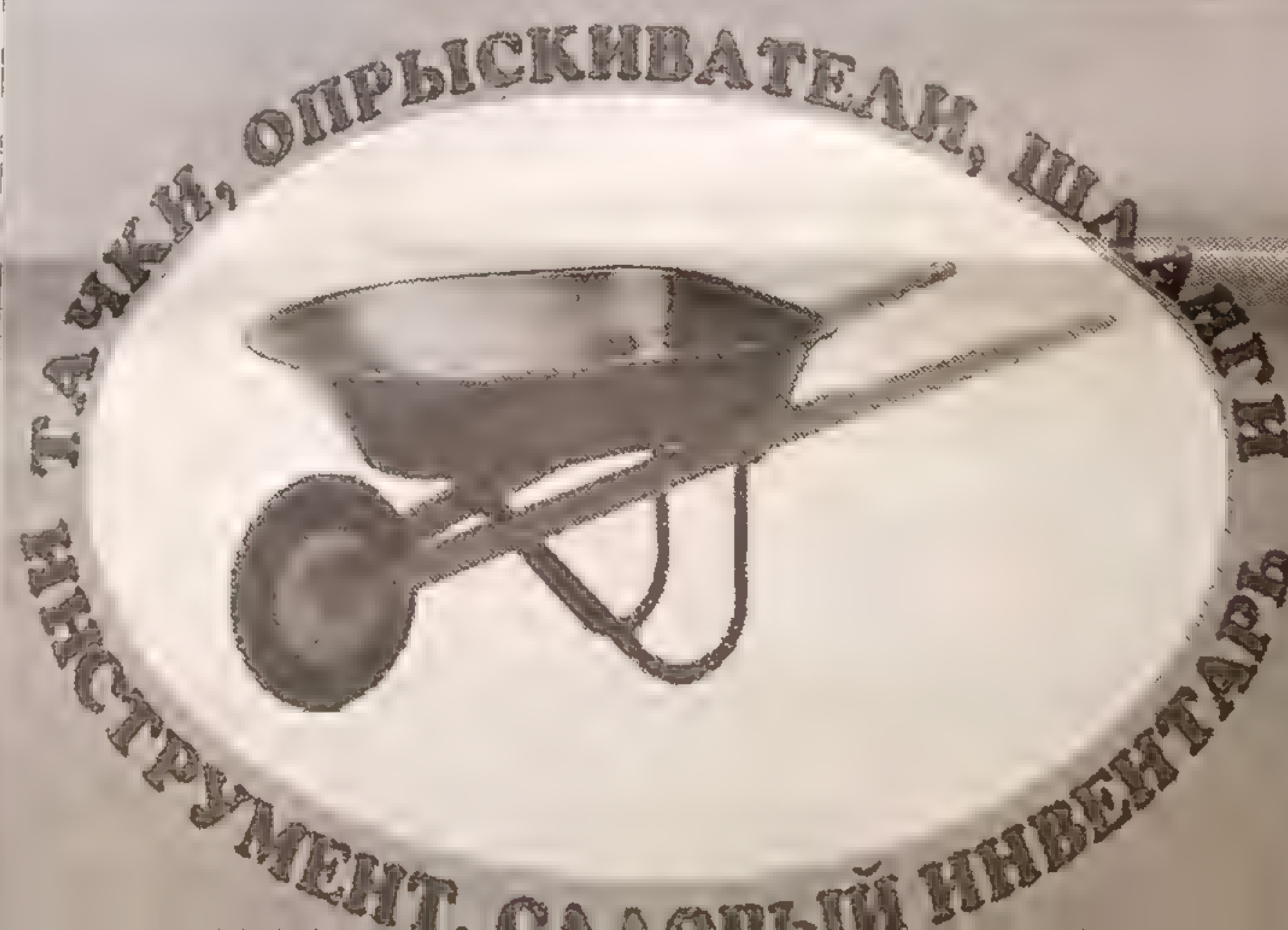
БАЛАНС на 1 января 1999 г.

Лицензия на право проведения страховой деятельности № 3202.  
Лицензия № 180 М на проведение обязательного медицинского страхования  
Адрес: 121309, г. Москва, Физкультурный проезд, д. 6

#### Актив

тыс. руб.

Лицензии, знаки обслуживания	1
Участии в другие организации	8
Облигации и другие долговые обязательства	66005
Долговая задолженность (кроме операций страхования):	
- платежи по которой ожидаются более чем через 12 месяцев	135
- платежи по которой ожидаются в течение 12 месяцев	456
Денежные средства, кроме земли и зданий	661
Материальные ценности и затраты	109
Денежные средства	8118
Прочие активы	77
Непокрытые убытки прошлых лет	184
Непокрытый убыток отчетного года	119
<b>БАЛАНС</b>	<b>75873</b>



ландшафтный центр  
«ЗЕМЛЯНИЧЬЕ  
ПОЛЕ»

- ❖ ЧЕРНОЗЕМ, ТОРФ, ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ ГРУНТ и др.;
- ❖ все виды ландшафтных работ «под ключ»;
- ❖ конструкция зимних садов из США (гарантия 20 лет);
- ❖ природный камень, плитка, беседки, перголы.

Тел.: (095) 285-80-33, 285-89-61.  
Пейджер: 913-29-29, абонент «Земля».

### Кирпич ПЕЧНОЙ

каминный, фигурный

Лист КРОВЕЛЬНЫЙ



после отчетной даты;	
— платежи по которой ожидаются в течение 12 месяцев после отчетной даты	135
Основные средства, кроме земли и зданий	456
Материальные ценности и затраты	661
Денежные средства	109
Прочие активы	8118
Непокрытые убытки прошлых лет	77
Непокрытый убыток отчетного года	184
<b>БАЛАНС</b>	119
Пассив	75873
Уставный капитал	тыс. руб.
Добавочный капитал	780
Фонды накопления	39
Резерв незаработанной премии	830
Резервы убытков и другие технические резервы	82
Резерв предупредительных мероприятий	11
Резервы по обязательному медицинскому страхованию	1409
Кредиторская задолженность (кроме операций страхования)	72504
<b>БАЛАНС</b>	218
	75873

#### ОТЧЕТ О ПРИБЫЛЯХ И УБЫТКАХ за 1998 г.

Страховые взносы (страхование иное, чем страхование жизни)	тыс. руб.
Изменение резерва незаработанной премии	337
Состоявшиеся убытки:	-62
оплаченные убытки (страховые выплаты)	
изменение резервов убытков	169
состоявшиеся убытки — нетто перестрахование	-10
Операционные расходы:	179
затраты по заключению договоров страхования	
Результат от операций по видам страхования иным, чем страхование жизни	6
Доходы по инвестициям	90
Управленческие расходы	857
Прочие расходы	233
Прибыль (убыток) от страховой и финансово-хозяйственной деятельности	833
Прибыль (убыток) отчетного периода	-119
Отвлеченные средства	-119
Нераспределенная прибыль (убытки) отчетного периода	77
	-196

#### ОТЧЕТ О ПРИБЫЛЯХ И УБЫТКАХ ПО ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ СТРАХОВАНИЮ за 1998 г.

Обязательное медицинское страхование	тыс. руб.
Страховые платежи	153371
Доходы по инвестициям, предназначенные на пополнение резервов — всего	1481
в том числе:	
резерва оплаты медицинских услуг	1211
запасного резерва	158
резерва финансирования предупредительных мероприятий	112
Расходы на оплату медицинских услуг	100877
Изменение резервов:	
оплаты медицинских услуг	-40361
запасного резерва	-4688
финансирования предупредительных мероприятий	2829
Расходы на ведение дела	6097
Изменение резервов по обязательному медицинскому страхованию всего	2116
в том числе:	
проценты к получению	2116
доходы по инвестициям, предназначенные на пополнение резервов	1481
затрат от инвестиций резервов по обязательному медицинскому страхованию	635

Главный бухгалтер — Н.С.Матлина

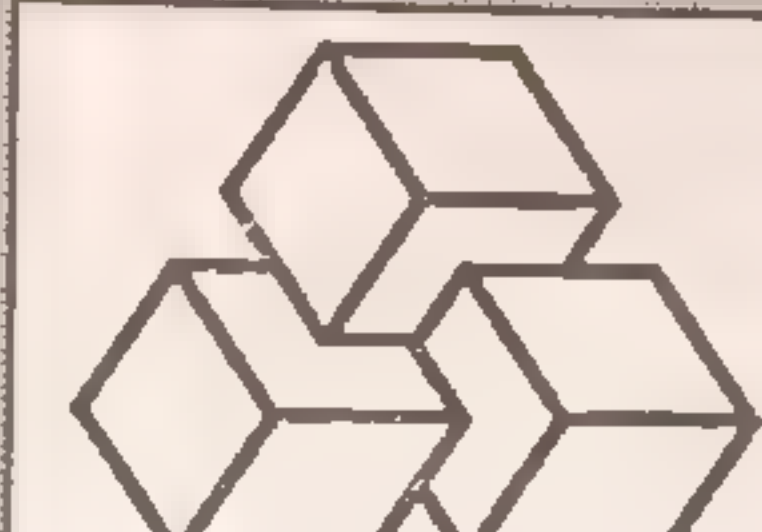
Президент — А.Ф.Фесюк

Баланс и отчет о прибылях и убытках подтверждена аудиторской компанией «Бест-Аудит». Лицензия ЦАЛАК МФ РФ от 27.03.98 г. Генеральный директор — М.Егоров.



Москва, ул. Красноказарменная, д.14, кор.Р

**(095) 918 0950, 273 4854**



**АО «СТРУКТУРА-ЦЕНТР»**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ САДОВЫХ УЧАСТКОВ**

Триммеры, электрокосы, ГАЗОНОКОСИЛКИ, ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПОЛИВА, ШЛАНГИ, насосные станции автономного водоснабжения, ОПРЫСКИВАТЕЛИ, бензопилы.

Москва, 107082, Новопередедновская ул., д. 7, подъезд 4.

Тел.: 266-26-98, 262-02-44.

**ЖИТЕЛИ СЕЛА И ДАЧНИКИ!**

Насосы «Малыш» и «Малыш-М» сохранят ВАМ силы и время. Плоскорезы Фокина обеспечат удовольствие от работы в саду и огороде.

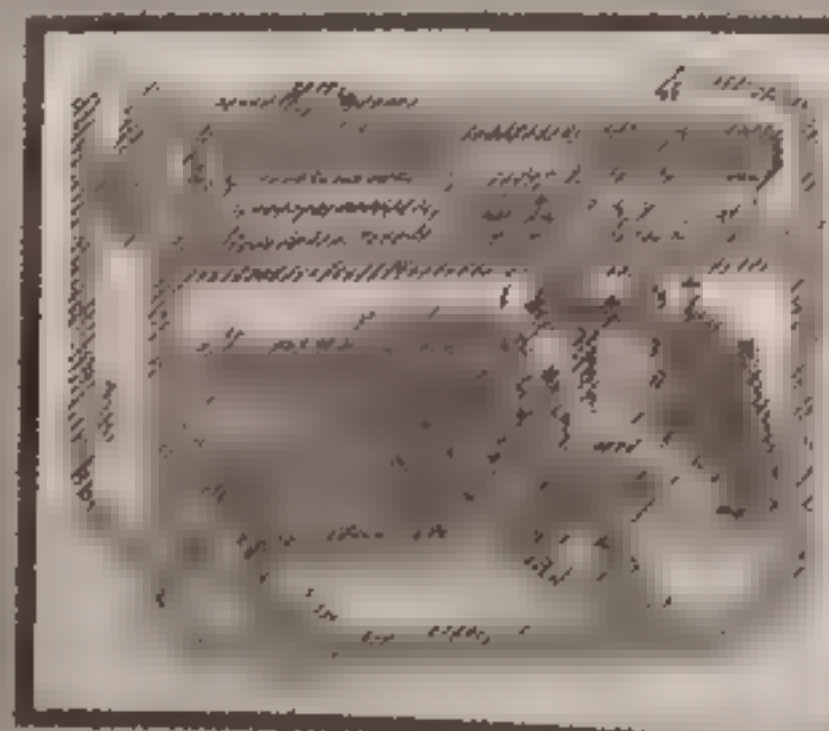
Аккумуляторы холода помогут до 2-х суток хранить продукты в пути и на даче.

*А еще у нас есть саженцы, рассада земляники, овощей (картофеля!!!) и многое другое.*

**Агрофирма «НАШ САД»**

Тел.: 179-00-00, 179-10-11.

Адреса магазинов: ул. Люблинская, 12, ул. Каспийская, 36.



**ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ**

МОТОПОМПЫ, СВАРКА, КОМПРЕССОРЫ

ГАРАНТИЯ • СЕРВИС • ЗАПЧАСТИ

**742-1894, 742-1813**

♦ природный камень, плитка, беседки, перголы.

Тел.: (095) 285-80-33, 285-89-61.

Пейджер: 913-29-29, абонент «Земля».

**Кирпич ПЕЧНОЙ**

каминный, фигурный

**Лист КРОВЕЛЬНЫЙ**

резино-тканевый, волновой

**БИТУМ** (упак. 25-50 кг)

рубероид, пергамин

Доставка, склад.

**273-30-82, 273-35-90.**

**ПЛОСКОРЕЗ ФОКИНА**

Предлагает Агрофирма со склада, а также

- Укрывной материал
- Дешевый переносной душ для дачи, турпохода и дома, а также незаменим, если у Вас нет горячей воды.
- Набор вакуумной варки для изготовления джемов, сгущенного молока, уксуса, спирта и т.д. в домашних условиях.

Тел. 943-01-17/18.

Ул. М. Бирюзова, д. 8, корп. 4, подъезд 4, 150 м от метро «Октябрьское поле».

С 10 до 19 без перерыва на обед кроме суб. и воскр.



**Дачник, сделай свой выбор!**

**АМО** Завод им. Лихачева реализует недорогие и надежные холодильники ЗИЛ с бесшумным компрессором «ZANUSSI».

НА ОПТ СКИДКИ.

Тел.: (095) 275-05-80, 275-47-54.

Адрес: 1-я ул. Машиностроения, д. 12

ДИАМАНД ТОРФ

ЧЕРНОЗЕМ

ГРУНТ, ПЕСОК

490-58-47





**Helianthus tuberosus L.**  
**ДОЛГОЛЕТ®**  
ВЗРОСЛЫМ И ДЕТИМ  
100% натуральный продукт

**З**от уже месяц стоит укасающая жара, которой Москва не знала уже многие десятилетия. Более чем в три раза выросло число сердечно-сосудистых заболеваний. Как же помочь горожанам пережить это бедствие? С таким вопросом мы обратились к кандидату медицинских наук, врачу Боткину А.В.

— Андрей Вениаминович, что вы как специалист порекомендуете гипертоникам, чтобы защитить себя от жары?

— Во-первых, поменьше есть калорийной пищи. Ведь ощущение жары — это лишние калории, которые превращаются в тепло в нашем организме. К тому же жирная пища способствует дополнительному образованию холестерина в бляшках, ограничивающих просвет сосудов.

Во-вторых, надо укреплять стенки сосудов. Ведь основная причина инсультов и инфарктов — это хрупкие кровеносные сосуды.

В-третьих, надо уменьшать нагрузку на сосуды. И сделать это легче всего с помощью увеличения текучести крови. Ведь более текучую кровь сердцу легче перекачивать.

— Неужели это реально? Что, для этого глотать таблетки горстями?

— Например, для улучшения физического состояния крови оптимальным вариантом я считаю применение Люстры Чижевского, которая, насыщая организм отрицательными ионами, оказывает стабилизирующее действие на колебания давления крови.

Проведенные учеными исследования показали, что при уменьшении отрицательного заряда на клеточной мембране частицы крови начинают

## ЛЕТНЯЯ ЖАРА ЧТО ДЕЛАТЬ?

слипаться, что осложняет кровообращение и приводит к различным заболеваниям. Аэроионы подзаряжают эритроциты крови, ее текучесть возрастает, и сердцу легче ее перекачивать. Используя ионизатор при лечении больных, ученые получили отличные результаты: у гипертоников за один сеанс аэроионотерапии давление снижалось в среднем на 10–20 единиц.

Проведенные исследования показали, что примерно у 80% больных после получасового пребывания под люстрой наступает хорошо выраженное улучшение состояния, причем процент колеблется от 62 до 91,5%. Уменьшались или исчезали совсем головные боли и головокружение, шум в ушах, гиперемия и потливость. Верхнее давление у пациентов снижалось с 200 до 140 мм, а нижнее со 120 до 95 мм.

— А что говорят сами пациенты?

— Вот отзыв Ю. Шамиковой: «До лечения аэроионами я долгое время страдала головными болями, общей слабостью и потерей трудоспособности. Кровяное давление было 240/140 мм. По мере лечения отрицательными аэроионами головные боли стали уменьшаться, общая слабость почти исчезла и трудоспособность восстановилась. В настоящее время чувствую себя просто прекрасно. Кровяное давление 170/110 мм».

— Звучит убедительно. А что вы посоветуете для укрепления стенок сосудов? Ведь подобная информация интересна не только гипертоникам, но и людям, страдающим, например, тромбофлебитом.

— Сейчас выпускается довольно широкий ассортимент синтетических препаратов этой группы, рекомендуемых для внутреннего и наружного применения. Но я считаю, что никакая химия не может сравниться с натуральными препаратами — дарами Матушки-Природы.

Одним из лучших на сегодняшний день профилактических препаратов я считаю «Долголет» — новейшую разработку российских ученых. Это стопроцентно натуральный продукт, полученный из солнечника клубненосного — *Helianthus tuberosus L.*

Содержащий широчайшую гамму незаменимых аминокислот, витаминов и минералов, он предупреждает и лечит иммунодефицит, атеросклероз, почечную недостаточность, сахарный диабет, анемию и выпадение волос.

Но для нас «Долголет» интересен высоким содержанием магния, кремния и калия — микроэлементов, отвечающих за нормальное состояние сердечно-сосудистой системы.

— Андрей Вениаминович, расскажите об этих микроэлементах подробнее.

— Взять, например, магний, о котором известный диетолог Р.Дж. Вильямс писал следующее: «Дефицит магния, даже не слишком большой, может быть причиной сердечных болезней, но серьезный недостаток этого минерала ведет к пагубным последствиям, как правило, к сердечным инфарктам». Этот микроэлемент обладает спазмолитическим и сосудорасширяющим свойствами, тонизирует мышеч-

ные оболочки сосудов, расширяет сосуды сердца, понижает уровень холестерина, активизирует деятельность сердечных мышц. Так вот, его в солнечнике содержится до 1500 мг — в три раза больше, чем в фасоли, и в пять раз больше, чем в сое.

Еще один важный микроэлемент — кремний. Он образует кремнийорганические соединения — коллоиды, предохраняющие стенки сосудов от оседания холестерина в бляшках, препятствуя

И последний в ряду, но не последний по значению микроэлемент — калий. Его соли нормализуют сердечный ритм и улучшают проницаемость мембран клеток, что позволяет мышцам сердца работать в щадящем режиме.

Вот эти-то «три богатыря» и стоят на защите наших сердечных дел. Прием 2 таблеток «Долголета» утром и вечером полностью удовлетворяют суточную потребность организма в этих микроэлементах.

— И последний вопрос: где можно купить Люстру Чижевского и «Долголет», ведь так не хочется в жару ездить по Москве?

— Их можно приобрести в фирменных магазинах «Мир экологии», специально созданных для этой цели по программе Правительства Москвы.

Кстати, Люстру Чижевского рекомендуются не только гипертоникам, но и больным тромбофлебитом, астмой, кожными заболеваниями, пониженным тонусом и многими другими «проклятиями» современного человека.

Как говорится, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Не ждите, когда вам станет плохо. Помните, что профилактика — лучший врач.

Гигиен.серт. № 4068Т/II-I от 20.04.94 г.  
Серт. соответствия № РОСС RU АЯ 46  
В00 647 от 30.05.98.

**Врач А.В.Боткин советует**

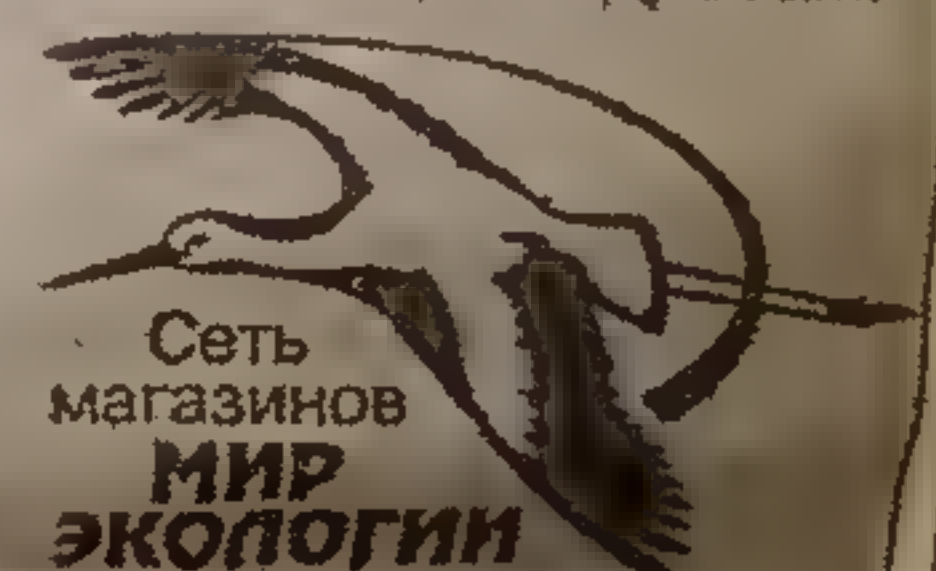
образованию тромбов. В солнечнике его гораздо больше, чем в известных источниках — сельдерее, кислом молоке или помидорах.

Приобрести Люстру Чижевского, а также бытовые медицинские приборы, фильтры для воды и воздуха, разнообразные биологически активные добавки к пище можно в фирменных магазинах «Мир экологии» завода «ДИОД», созданных по программе Правительства Москвы, по адресам:

- м. «Павелецкая», ул. Дербеневская, 11-А (завод «ДИОД»), тел.: 235-77-87, 235-06-68;
- м. «Первомайская», ул. 11-я Парковая, 14, тел. 465-40-85;
- м. «Водный стадион», ул. Флотская, 27, тел. 456-45-79;
- м. «Ботанический сад», ул. Леонова, 16, (НИИ Геронтологии), тел. 187-59-00;
- м. «Варшавская», Варшавское шоссе, 86, дежурный магазин тел. 119-66-15.

Оптовый отдел: 235-22-07.  
Завод «ДИОД» — товары почтой:  
Россия, 113114, Москва, ул. Дербеневская, 11-А, тел. 235-08-38.

Разъяснения по всем интересующим Вас вопросам можно получить в нашей справочной службе по телефонам: 235-77-62 и 235-77-63



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ  
ТЕХНИКА И  
ЭКОПИТАНИЕ  
**ДИОД**  
МОСКОВСКИЙ ЗАВОД

**КОНДИЦИОНЕРЫ  
МОНТАЖ, ПОСТАВКА**

**ООО «ФИРМА КОР-САД»**  
предлагает:  
• Рассадку земляники (суперэлита)



## ● АЗБУКА ЦВЕТОВ

# ЦЕЛЕБНЫЙ ВАСЯ-ВАСИЛЕК

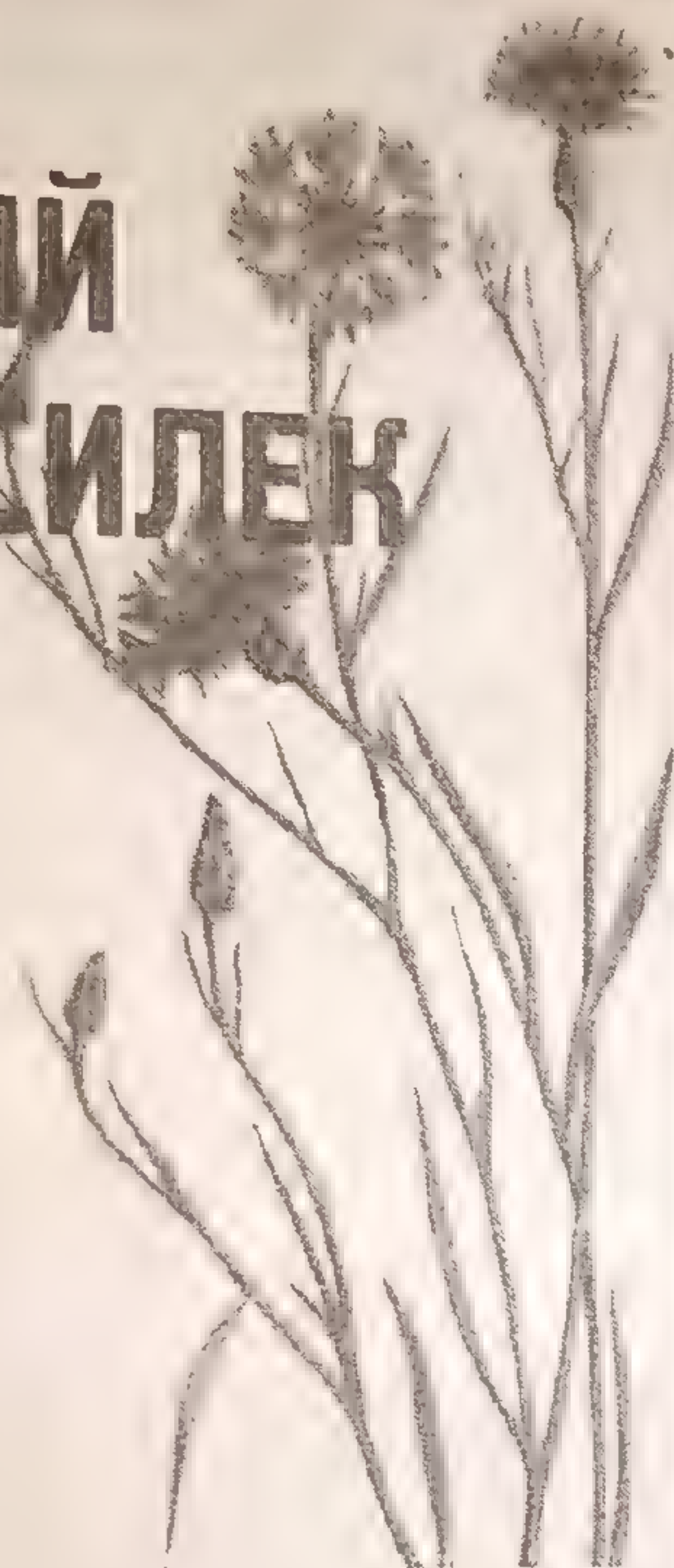
Раньше крестьяне первый ржаной сноп украшали именно васильком. Девушки плели венки и дарили их любимым. Не обходят вниманием этот яркий цветок и пчелы. Раньше васильком пользовались как красителем.

Однако не всегда василек вспоминают добрым словом, чаще ругают. Потому что где рожь, там и ее злейший враг василек. У василька очень занозистые семена, если прицепится к овечьей шерсти, извлечь их оттуда будет совсем нелегко. Достается и коровам. Корзиночка, где сидит красавец василек, груба и шершава. Попав буренке на язык, такой «подарочек» может поранить ей нёбо. Не на пользу василек и лошадам. У них от этой цветочной красоты может приключиться расстройство желудка.

Для человека же василек целебен. Собирают корзинки, выщипывают коронковидные цветки, что растут по краю, а остальное выбрасывают. Настояем из цветка можно промывать воспаленные глаза. Помогает василек при лихорадке, болезни почек, печени, хорошо заживляет раны. Настой василька очищает кровь, помогает при хронических кожных заболеваниях, лечит фурункулы, экзему, трофическую язву. Но при всех его прекрасных качествах не забудем, что красавец, любимец василек относится к слабо ядовитым растениям. Отвар готовят так: 1 столовую ложку заваривают кипятком — 0,5 л. Пить ПОНЕМНОГУ в течение дня.

Все ли знают, что василек бывает полевой и луговой? Полевой василек синий, его и с небом сравнивают, и с глазами. Любим полевой василек. Хотя с грустью замечу, что в Подмосковье полевой василек почти исчез. Зато луговых васильков — красно-фиолетового цвета — полным-полно. Но мимо лугового мы проходим равнодушно и букетов не рвем. Лег синеглазый василек на сердце, и с этим уже ничего не поделаешь.

Татьяна РОЖДЕСТВЕНСКАЯ



## КОНДИЦИОНЕРЫ МОНТАЖ, ПОСТАВКА

Низкие цены.  
Бесплатная доставка по Москве.  
Гарантия 1 год.  
т. 964-25-73, т/ф 964-25-29.

«Группа РФК», Преображенская  
площадь, д. 6/68.

## ДОМАШНИЙ МИНИ-СПИРТЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СОКОВАРКА-ДИСТИЛЛЯТОР  
позволяет получать пищевой спирт из  
СПИРТСОДЕРЖАЩЕГО СЫРЬЯ для получения  
дистиллированной воды в быту; для  
приготовления из ягод ПАСТЕРИЗОВАННЫХ  
СОКОВ, ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ.  
ОПИСАНИЕ И РУКОВОДСТВО ПО  
ВСЕМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ВОПРОСАМ  
Изготовлено из высококачественной  
нержавеющей стали.  
Производительность по спирту и соку — 1,5 л/ч,  
габаритные размеры — 430×470 мм; масса — 7 кг  
**СЕБЕСТОИМОСТЬ ОДНОГО ЛИТРА СПИРТА  
НЕ ПРЕВЫШАЕТ 15 РУБЛЕЙ.**  
Хозяйственный магазин г. Москвы  
м. «Павелецкая», тел. 235-99-51  
Центральный офис.  
Тел/факс: 938-80-76,  
953-09-54, с 11.00 до 17.00.

## Превратим стройплощадку в сад! КОНСУЛЬТАЦИИ С ВЫЕЗДОМ — БЕСПЛАТНО.

Газоны, клумбы,  
кусты, деревья, дорожки,  
ограды, скамейки, беседки,  
уличные печи, скульптуры,  
пруды, альпинарии,  
системы орошения  
и освещения,  
а также доделка чужих  
недоделок в доме  
и вокруг него.

Тел. 476-40-67.

## АООТ «АГРОИНСЕРВИС»

ИЗГОТОВЛИВАЕТ  
металлические двери, сетчатые  
ограждения, столбы, садовые  
пороги, гаражи.

Т.: 700-14-02, 700-13-04.

## ООО «ФИРМА КОР-САД»

предлагает:

- Рассадку земляники (суперэлиты)
- Розы отечественной селекции
- Саженцы плодовых, ягодных и декоративных культур с закрытой корневой системой
- Семена, удобрения, стимуляторы роста, средства для борьбы с вредителями, инвентарь, почвогрунт и горшечные изделия

Адреса  
магазинов «Сад-огород»:  
м. «Белые», ул. Миклухо-Маклая, 55  
м. «Теплый Стан», ул. Теплый Стан, 12/1  
Ново-Переделкино, Боровское шоссе, 37/2  
г. Одинцово, комплексный рынок.  
Тел. 441-80-00.

## ОТОПЛЕНИЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Эффективность электроконвектора «Сатурн-350»  
по сравнению со стационарными водяными отопи-  
тельными системами — примерно вдвое выше!  
В конструкции электроконвектора не использу-  
ются горючие материалы, что обеспечивает пол-  
ную пожаробезопасность прибора.  
Продолжительность безотказной работы элект-  
роконвектора при нормальных условиях эксплуа-  
тации — до 20 лет.

Гарантия производителя — 3 года.  
При монтаже индивидуальной системы отопле-  
ния модульный электроконвектор «Сатурн-350»  
заменяет пятисекционный чугунный радиатор или  
стальной радиатор размером 500×400 мм. Стоимость оборудования и монтажа при использова-  
нии электроконвекторов «Сатурн-350» на 40% меньше, чем традиционная с использованием ото-  
пительных котлов, радиаторов, труб и монтажа водяного отопления.

Москва (095) 916-33-56, 916-00-39, 491-76-74.  
По сравнению с импортными аналогами стоимость электроконвектора «Сатурн-350»  
при тех же эксплуатационных характеристиках — в три раза ниже!

ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ  
СХЕМА  
УСТРОЙСТВА  
ОТОПЛЕНИЯ



1. Электроконвектор
2. Комнатный термостат
3. Электропроводка

Если вы хотите опубликовать бесплатное объявление  
в выпускаемой издательским домом «Мир новостей»  
газете «Мир садовода», заполните, вырежьте и пришлите  
по указанному адресу:

## Купон бесплатного частного объявления



Адрес: 101000, Москва,  
Главпочтамт, а/я 2102  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Тел. \_\_\_\_\_

Текст объявления (не более 40 знаков + номер телефона)

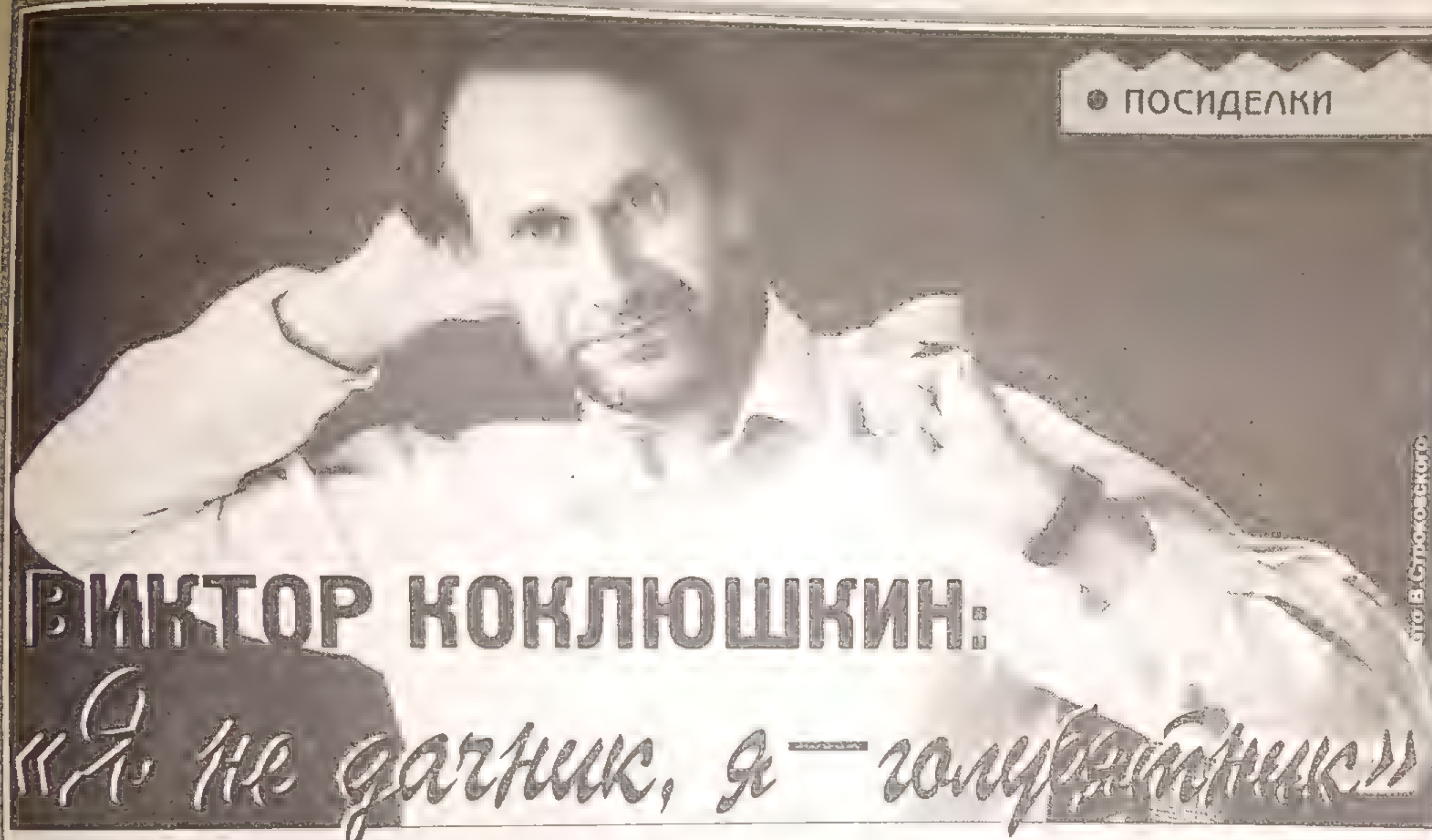
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





● ПОСИДЕЛКИ

**ВИКТОР КОКЛЮШКИН:**

*«Я не дачник, я — голубятник»*

Его сатирические монологи исполняют со сцены самые знаменитые артисты, но нередко перед зрителями появляется он сам, в полубороде и, разумеется, безо всяких там галстуков и прочих атрибутов респектабельного мужчины...

— Виктор Михайлович, а вы, случаем, не дачник? Не садовод?

— Нет, я всего-навсего голубятник. Да и то в далеком прошлом. В детстве у меня была лучшая голубятня в районе между Сретенкой и нынешней Мясницкой. Ну а голубей, как известно, хорошо гонять после дождя, когда небо синее-синее. Небо-то синее, а крыши мокрые. Вот тогда-то я и упал с крыши. Это было второе серьезное падение в моей жизни.

— А первое?

— Это раньше, сразу же после рождения, в конце 1945-го. Несли меня из роддома на Садовой-Спасской в Уланский переулок. Но до дома не донесли: на углу Уланского и Давыдова дядя меня уронил.

Они вместе с почтовыми. Мощная стая взмывала вверх и уходила за Самотеку, Трубную площадь, скрывалась с глаз. А потом появлялась и улетала в другую сторону, за Чистые пруды. А как мальчишке, которому, несмотря на любовь к голубям, нужно было в школу, эту стаю посадить? Так вот, когда голубь шпанцирь пролетал мимо дома, он всегда смотрел вниз. И я ему показывал его голубку. Он просто камнем падал вниз, а за ним и вся стая возвращалась домой. Это к вопросу о любви, о верности и о семье...

— Что это мы все о крышах да о голубях... Вы-то сами к семейной жизни как относитесь?

— Хорошо. Я вообще-то женат второй раз. От первого брака у меня уже взрослая дочь Эльга, а от второго —

фей, рядом с ним жена, справа — телефон, слева — самовар, а позади — икона. Вот так и жили. Но в тридцатом году выслали Тимофея из Москвы, забрав все, включая паспорт. Так что в одних штанах когда-то в Москву пришел, так в одних штанах и остался. Но до места ссылки не доехал, а без паспорта умудрился еще двадцать лет жить-кочевать... А вот сын его, мой дед, до высылки не дожил, а еще в 28-м отдал Богу душу, хотя имел здоровье вроде бы отменное. Дед со стороны матери, Митряков, родом из Калужской губернии, работал в типографии Сытина, потом был «красным директором»... А отец мой, Михаил Коклюшкин, учился на фрезеровщика. Потом работал на заводе «Калибр», где и познакомился с моей матерью...

— То, что вы не из графьев, понятно. Вы и сами-то сменили столько профессий, что на несколько биогрaфий хватит: слесарь, корректор, полотор, комендант пенсионного отдела горвоенкомата, старший...

## ПРОСТО АНЕКДОТ

Жан, я только что видел, как на бульваре какой-то тип пытался поцеловать твою жену! И ему это удалось?

— Нет.

Значит, это была не моя жена...

Выловил мужик из реки русалку, а она ему и говорит:

— Отпусти меня, добрый молодец, я исполню три твоих желания!

Мужик почесал голову и говорит:

— Знаешь, русалка, желание у меня одно, но исполнишь ты его три раза...

Поспорили дед с бабкой.

— Бабка, я выкопаю всю картошку за семь дней!

— А я выкопаю за шесть!

— А я за пять...

— А я за четыре!

— Ну, тогда выкапывай...

Вовочка пришел из школы в разорванной рубашке.

— Что случилось? — строго спрашивает отец.

— Мы подрались с Петькой.

— Безобразие! Теперь придется покупать тебе новую рубашку.

— Это пустяки, — гордо говорит Вовочка, — посмотрел бы ты на Петьку. Его папе теперь придется покупать себе нового ребенка!..

В школьном гардеробе над несколькими крючками надпись: «Только для учителей».

Вовочка спрашивает директора школы:

— А пальто на них тоже вешают?



Разговор во дворе:

— Тетя Соня, а зачем ваш Яша ходит в муз...



мокрые. Вот тогда-то я и упал с крыши. Это было второе серьезное падение в моей жизни.

— А первое?

— Это раньше, сразу же после рождения, в конце 1945-го. Несли меня из роддома на Садовой-Спасской в Уланский переулок. Но до дома не донесли: на углу Уланского и Даева дядя меня уронил.

— С этого, видимо, все главное в вашей жизни и началось?

— Вполне возможно. Но мне везло. Даже когда я падал с крыши, то зацепился за водосток и какое-то время висел, пока руки не устали. Тогда я подумал, по своей славянской натуре: «Ну чего перед смертью мучиться?» — и отпустил руки. Но ухитрился приземлиться на какую-то доску, высунутую из окна чулана, расположенного под самой крышей. Я на ней немного передохнул, а потом опять на крышу взобрался...

— Значит, как профессионал, о голубиной любви, голубиной преданности вы все знаете?

— А то как же! У меня, вместе с тридцатью восемью парами почтовых голубей, была парочка очень редких, львовских шпанцирей. Они у меня ле-

жали в клетке. Когда-то так вот, когда голубь шпанцирь пролетал мимо дома, он всегда смотрел вниз. И я ему показывал его голубку. Он просто камнем падал вниз, а за ним и вся стая возвращалась домой. Это к вопросу о любви, о верности и о семье...

— Что это мы все о крышах да о голубях... Вы-то сами к семейной жизни как относитесь?

— Хорошо. Я вообще-то женат второй раз. От первого брака у меня уже взрослая дочь Эльга, а от второго — сын Ян. По натуре я домашний человек, мне всегда семейный очаг казался чем-то очень важным. Я с детства считал, что счастливы только те семьи, где все вместе садятся за большой, накрытый белой скатертью стол не только для того, чтобы быстренько попить-поесть, но и чтобы поговорить...

— Эта семейственность в вас наследственная?

— Наверное, да, хотя история рода Коклюшкиных известна мне лишь с прадеда Тимофея, который в конце прошлого века пришел в Москву из Смоленской губернии. Работал ломовым извозчиком, потом сам стал лошадей держать, дом двухэтажный построил, был старостой Пятницкой церкви. Сохранилась фотография: сидит Тимо-

феевич с матерью, Митряков, родом из Калужской губернии, работал в типографии Сытина, потом был «красным директором»... А отец мой, Михаил Коклюшкин, учился на фрезеровщика. Потом работал на заводе «Калибр», где и познакомился с моей матерью...

— То, что вы не из графьев, понятно. Вы и сами-то сменили столько профессий, что на несколько биографий хватит: слесарь, корректор, полотор, комендант пенсионного отдела горвоенкомата, старший инженер по охране и реставрации памятников истории и культуры, редактор отдела сатиры и юмора в еженедельнике... А еще, разумеется, писатель!

— Когда меня называют писателем, я внутренне краснею, но за письменным столом чувствую себя спокойно. Я, может быть, и занимался бы чем-нибудь другим, например — огородничеством, но в том неестественном обществе, в котором я вырос, — коммуналка, двор, из которого, как у Высоцкого, ребята уходили в тюрьмы, — страсть к писательству оказалась, вероятно, чем-то самым нужным и важным. Так и живу

Беседовала  
Тамара КЛЕЙМАН



Разговор во дворе:

— Тетя Соня, а зачем ваш Яша ходит в музыкальную школу? Ведь у него совершенно нет слуха

— Я вас просто-таки не понимаю! Разве Яша ходит туда слушать? Он ходит туда играть!

Звонок в «скорую». Детский голос:

— Доктор, скорее к нам домой!

— У тебя кто-то заболел? — спрашивает врач.

— Да-да, дяденька доктор, все-все! И папа, и мама, и гости...

— А ты почему не заболел?

— Я шалил, и мне не дали водки, которую они пили...



Найдите 10 отличий



• СМЕХ ДА И ТОЛЬКО!

## КАКТУС

Начальство Семенова любило и говорило: «Способен на многое». Сослуживцы побаивались и говорили: «Способен на все». В том, что он способен на это «все», я убедился на собственной шкуре.

В отместку за то, что я обыграл его в шахматы, он подложил мне в ботинок колючку от кактуса.

Когда я кончил материться, в том смысле — ну ты, Вася, не лав! — я вытащил колючку. Но одна иголка обломилась и осталась под кожей. «Жена дома иголкой достанет», — решил я и заковылял домой.

За время пути я с удивлением почувствовал, что нога не болит. «Наверное, сама выпала», — решил я и окончательно забыл об иголке.

Но скоро я заметил что-то необычное. У меня щетина на щеках стала зеленого цвета. Волосы мои стали выпадать, и на их место полезла та



же зелень. Жесткая и острая. Постепенно она заменила все волосы. Причем на всем теле. Бриться начал по три раза в день. Причем опять-таки брил все тело. Иначе — ни сестра, ни лечь, ни жену обнять. Из автобуса выбрасывать начали, говорили — колешься! Не жизнь, а мученье.

А тут весной и вовсе добило меня. Зацвел! Вот здесь, над ухом, цветочек вырос. Да мало того! Жена присмотрелась и говорит: «Женский цветок».

— Доктор, Христа ради, спасите от этой напасти!

— Ну-ну, голубчик, что вы так раскипятились. Вот вам адресочек. Поезжайте непременно. Вас там примут с радостью.

— А кто там? Светило медицины?

— Нет, садовник. Но о-о-очень хороший!

Евгений ЛЕДЯНКИН

## Большой Толкучий Словарь

ТРУТЕНЬ — мазоль.

КРОВЕЛЬЩИК — донор.

КЛЕПАЛО — язык.

ПИЛЯСТРА — зануда.

ПИРОТЕХНИК — метрдотель.

ПИРАМИДОН — акробат.

ЗАГАШНИК — пожарник.

ПИЩАЛЬ — нытик.

ПИЯВКА — место встречи.

ВОРОБЕЙ — сторож.

НЕЖЕНКА — добрая связь.

ОБЛЕПИХА — скульптор.

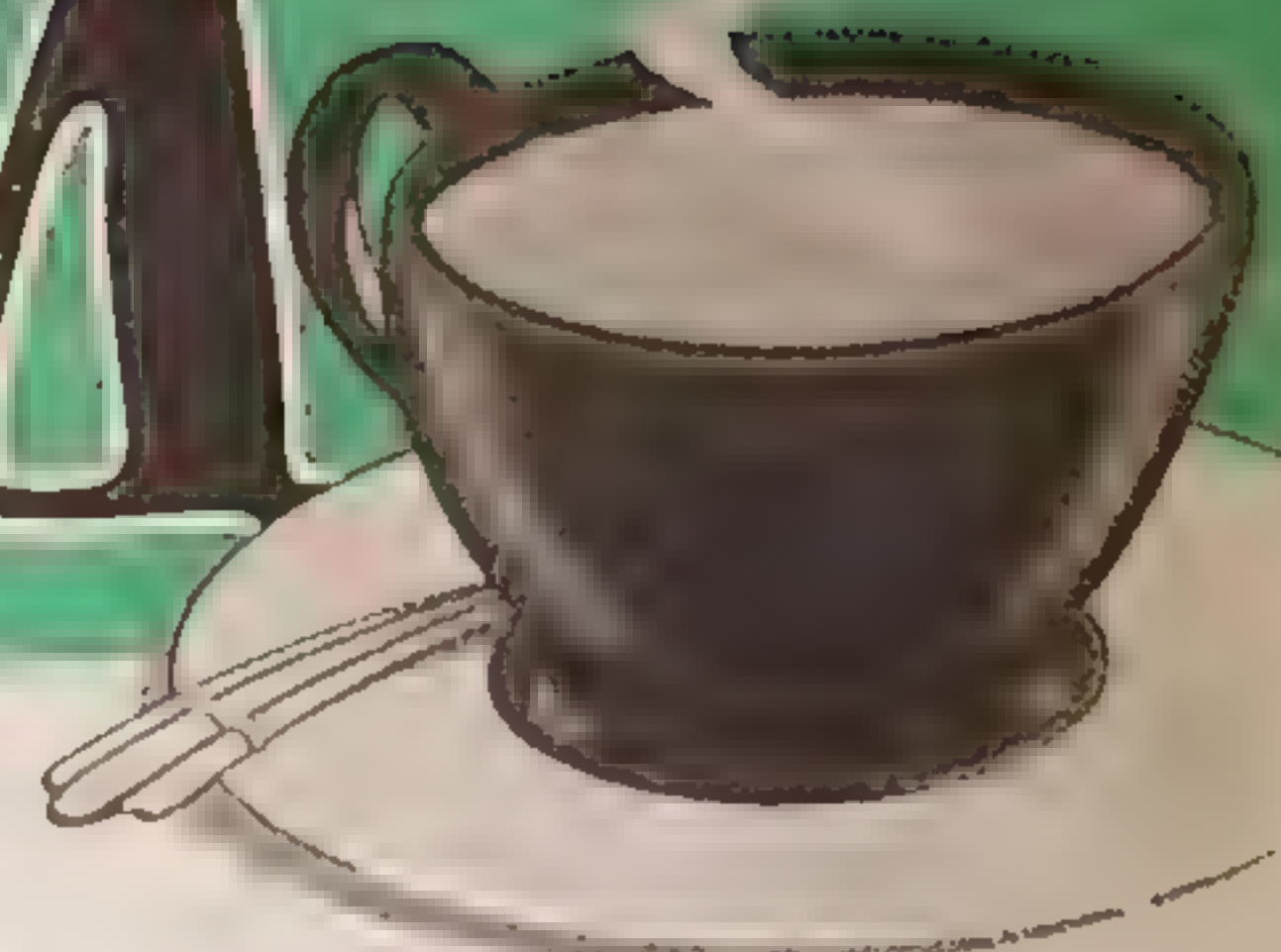
СТУКАЧ — дятел.

СЕНАТОР — заготовщик кормов для козы.

Т. К.



# Супер КРОССВОРД



МИР САДОВОДА, №10, август 1999 г.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Орешек к пиву.

3. Чего целый воз везла лошадка мужичка с ноготка? (Н. Некрасов).

7. В России употребляют внутрь все жидкости, в которых он содержится.

10. Та же махорка. 11. Неопознанная штукавина, которую скептики упорно называют то облаком, то метеорологическим зондом.

12. Непокойная должность Дадона из "Сказки о золотом петушке" А. Пушкина.

14. Одно из крутых актерских воплощений А. Шварценеггера.

15. Их специально готовят как топливо для мангала.

16. Славословие в стихах. 18. Театральная ширма.

21. Город, прославленный "Тысячью и одной ночью".

24. Основная хвойная составляющая таежных лесов.

26. Город у подножия горы Магнитной.

27. Эстрадный певец, погибший на трудовом посту.

29. Погода и на местности, и в коллективе.

30. Артист, постоянно цитирующий Фаину Раневскую: "Деньги проешь, а стыд останется" и поэтому отказывающийся сниматься в рекламных роликах.

32. Американский аналог бразильской фазенды.

33. Выигрыш в поединке.

35. И отборные животные, и окружение Ельцина.

38. Человек, доказавший, что, если ради людей вырвать даже собственное сердце, они этого не оценят.

40. Галочка на полях текста.

42. Так называется пища для животных, которая оценивается примерно в ту же сумму, что и прожиточный минимум для граждан России.

43. Изгнанник рода на Кавказе, ставший разбойником.

44. "Одна ... сменить другую спешит, дав ночи полчаса" (А. С. Пушкин).

45. Стрельбище для народа.

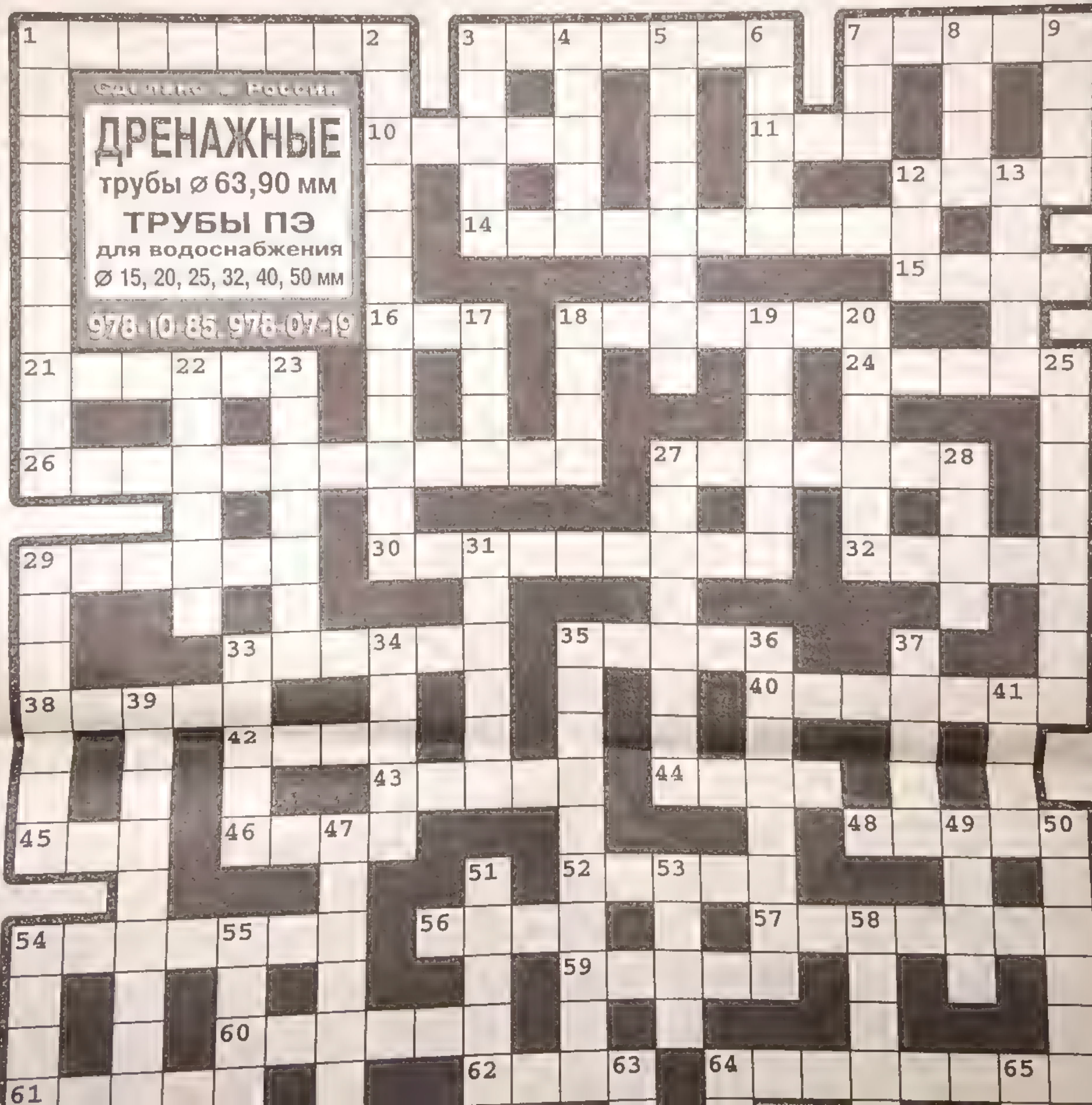
46. На этом мысе находится самая северная точка Австралии.

48. Марш-бросок туристов.

52. Картежный мальчик.

54. Стройную девушку сравнивают с этим южным хвойным деревом.

56. Этой пицце на ТВ был отдан целый час, а теперь она осталась только у клуба. Где? Когда? 57. Город невест, в котором специально посылали на фронтное пребывание солдат.



**ДРЕНАЖНЫЕ**  
трубы Ø 63,90 мм  
**ТРУБЫ ПЭ**  
для водоснабжения  
Ø 15, 20, 25, 32, 40, 50 мм

978-10-85 978-07-19

Зимние осадки в летний зной. 85. Устройство, отвечающее за подачу в кран горячей и холодной воды.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Кляссер для фотоснимков.

2. Биологическая наука, которая так и не нашла переходного звена от обезьяны к человеку.

3. Самый впечатляющий слоновий орган.

4. Премия Голливуда, которую Майкл Джексон приобрел за полтора миллиона долларов.

5. Служащий ресторана, для которого главное не обслужить, а обсчитать.

6. 62,5 пуда. 7. Телевизионная игра, в которой эту цифру приравнивают к одному.

8. Что наша жизнь? 9. Щель, через которую из бочки рассол сочится.

12. На эту организацию работают американские шпионы.

13. Слои запеченного теста, чередующиеся с начинкой.

17. Купидон. 18. Пиратская "черная метка".

19. Актриса-ведьма, но только в кинофильме "Вий".

20. Пастырь у депутатов на английский манер.

22. Бело-голубая футбольная команда.

23. Предшественник отрочества.

25. Самая большая змея на земле, которая заглатывает даже молодых крокодилов.

27. Болезненное состояние, часто сопровождающее беременность.

28. Город вальсов. 29. Геометрическая фигура, ставшая знаменитой благодаря К. Малевичу.

31. Один из самых мощных излучателей энергии во Вселенной.

33. Для тех, кто предпочитает вечный бой, он только снится.

34. Казачий атаман, погибший в Сибири в бою с ханом Кучумом.

35. Машина, заменяющая роту солдат, роющих канаву.

36. Этот напиток - легкая разминка перед пьянкой.

37. "Не ... красит человека, а человек - ...", чего в России никак не получается.

39. Могильник знаменитостей у Новодевичьего монастыря.

41. Вид искусства, превративший Мэрилин Монро из Золушки в секс-символ Америки.

47. Возмездие за содеянное, которое неизбежно наступит.

49. В древнегреческой мифологии стихия, из которой возникло всё существующее.

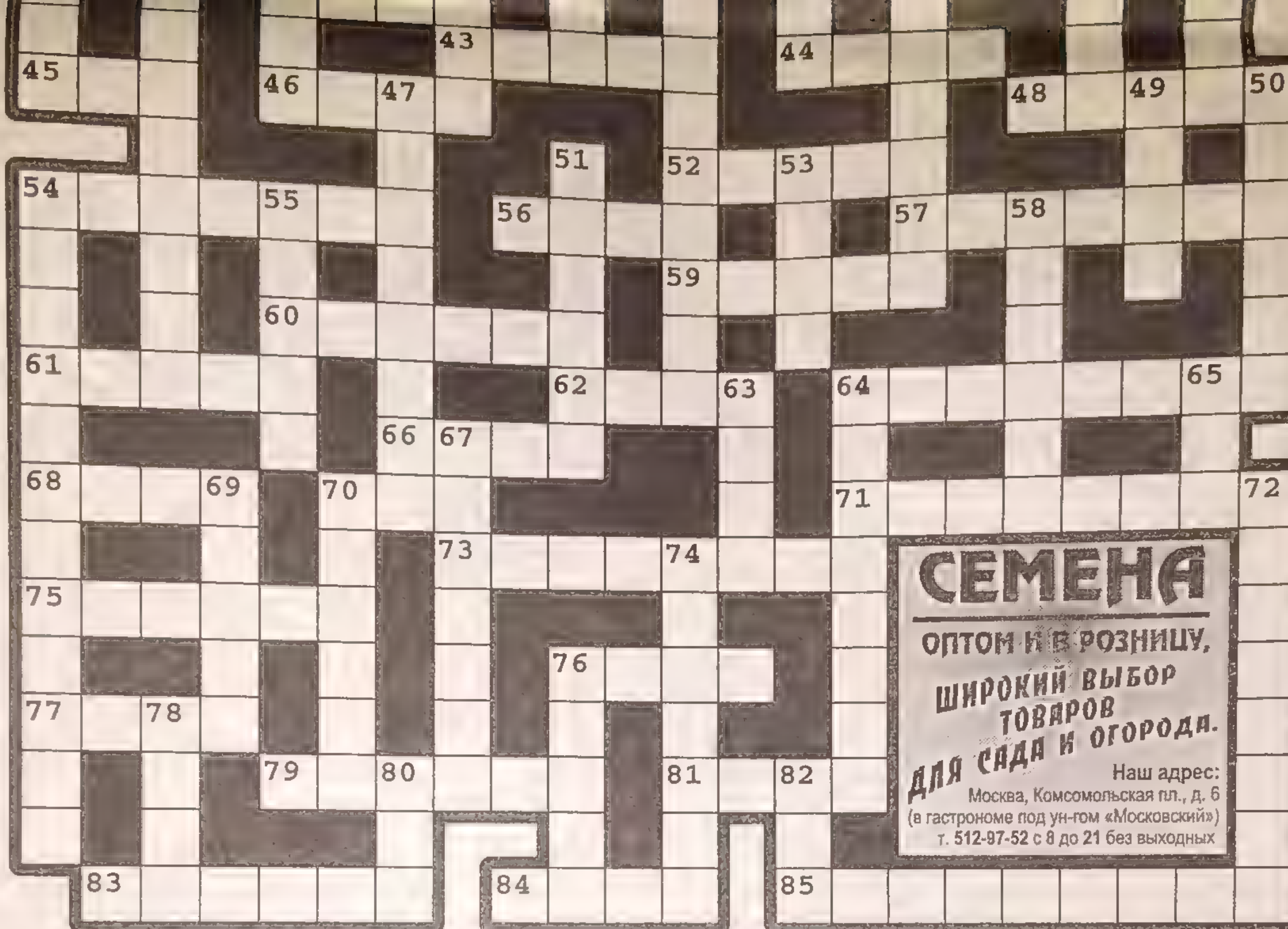
50. 0,2388 калории.

51. Камень под колесом при движении телеги.

53. "Ах, краснее любил бы я тебя, когда бы не знал, что"



сменить другую спешит. Одна полчаска" (А.С.Пушкин). 45. Стрельбище для народа. 46. На этом мысе находится самая северная точка Австралии. 48. Марш-бросок туристов. 52. Картежный мальчик. 54. Стройную девушку сравнивают с этим южным хвойным деревом. 56. Этой птице на ТВ был отдан целый час, а теперь она осталась только у клуба "Что? Где? Когда?". 57. Город невест, в который специально посылали на временное пребывание солдат. 59. Российский космонавт номер 2. 60. Для землян — самая ослепительная звезда среди звезд-карликов. 61. Чтобы дойти до омеги, с чего надо начать? 62. Сейчас это оскорбительное название пищи, а раньше так называли еду в простых платных заведениях. 64. Группа единомышленников, единая и в песне, и в глянсе. 66. Любая коробка из-под чего-нибудь. 68. Партнерша кавалера. 70. Тварь ползучая. 71. "Пробирается медведь сквозь густой ..." (С.Маршак "Двенадцать месяцев"). 73. Знаменитый аргентинский футболист, не брезгующий забивать мячи рукой. 75. Забор из этой сетки не затеняет участок. 76. Выборный орган, в котором депутаты делают вид, что они защищают интересы избирателей. 77. Сосуд с водой, в котором умирают сорванные цветы. 79. Учреждение и для ремонта, и для пошива. 81. На какое количество бед дают один ответ? 83. Название и легендарной песни, и легендарной боевой машины. 84.



**СЕМЕНА**  
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ,  
ШИРОКИЙ ВЫБОР  
ТОВАРОВ  
ДЛЯ САДА И ОГОРОДА.  
Наш адрес:  
Москва, Комсомольская пл., д. 6  
(в гастрономе под ун-гом «Московский»)  
т. 512-97-52 с 8 до 21 без выходных

снится. 34. Казачий атаман, погибший в Сибири в бою с ханом Кучумом. 35. Машинка, заменяющая роту солдат, роющих канаву. 36. Злой человек, легкая разминка перед пьянкой. 37. "Не ... красит человека, а человек - ...", чего в России никак не получается. 39. Могильник знаменитостей у Новодевичьего монастыря. 41. Вид искусства, превративший Мэрилин Монро из Золушки в секс-символ Америки. 47. Возмездие за содеянное, которое неизбежно наступит. 49. В древнегреческой мифологии стихия, из которой возникло всё существующее. 50. 0,2388 калории. 51. Камень под колесом при движении телеги. 53. "Ах, ... красное, любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи" (А.С.Пушкин). 54. Место, из которого муж всегда возвращается не вовремя. 55. Заяц, или беляк, или .... 58. Дипломатический ранг. 63. Дитяtko родное. 64. Лучшие краски для отображения нежности весеннего неба. 65. Старинная французская монета из золота. 67. И Нахимов, и Корнилов, и Колчак. 69. Имя девочки, попавшей не в Россию, но тоже в Страну чудес. 70. Качество этого строительного камня проверяется звоном при ударе по нему. 72. Леденец с начинкой. 74. Муж, предпочитающий проводить свободное время дома, а не в пивном баре. 76. "Чуден ... при тихой погоде" (Н.Гоголь). 78. В это время года в реке Иордан крестился Христос. 80. Женщина, которой Адаму не с кем было изменять. 82. Часть суши, дальше всего вдающаяся в море.

Лит. № 1637-2

## МОСКОВСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ

**БЕСПЛАТНЫЕ**  
показательные занятия

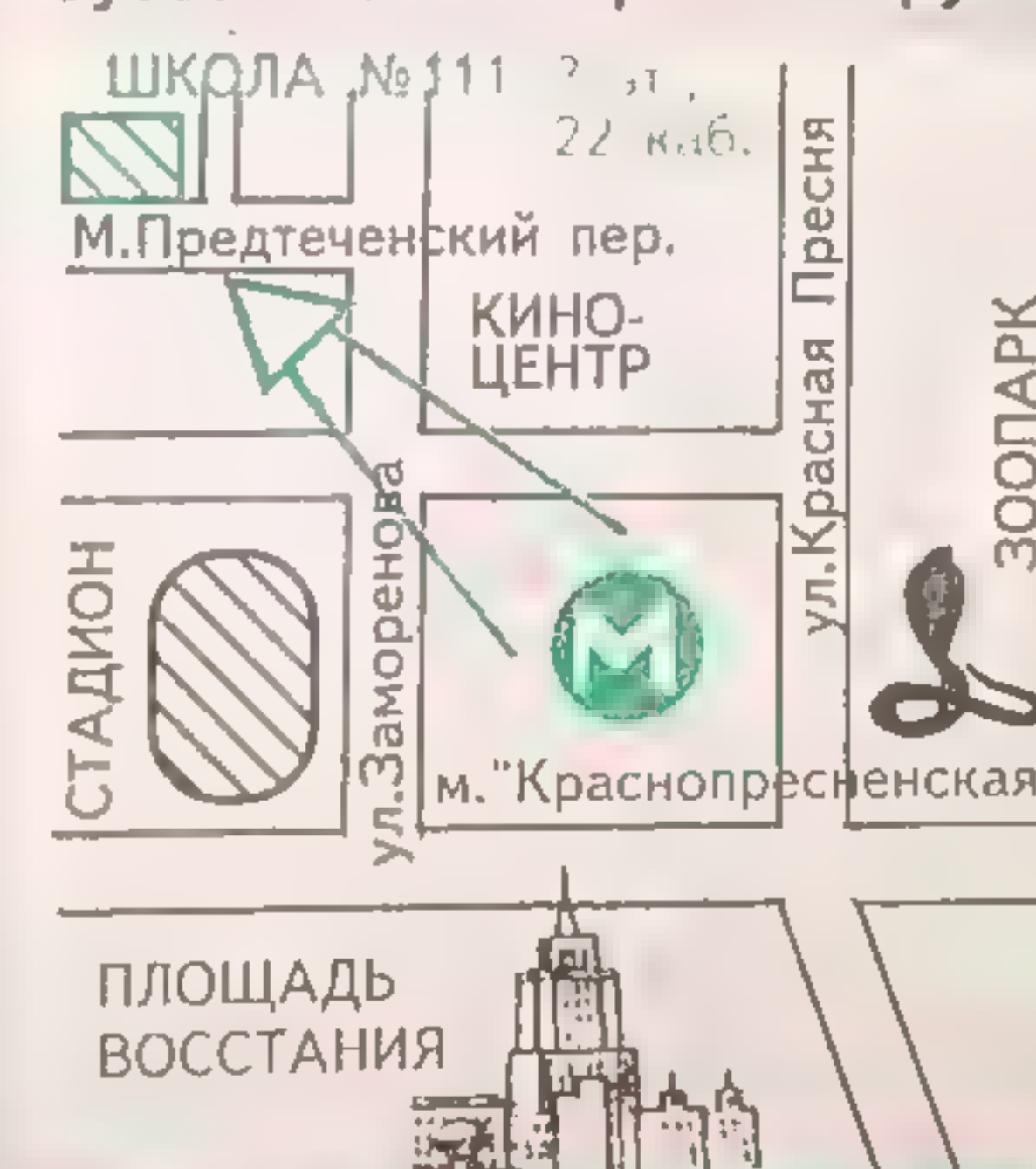
Название специальности	Стоимость (руб.)	Срок обучения (час)
СЕКРЕТАРЬ-РЕФЕРЕНТ (+ дел. англ. и компьютер)	2320	160
БУХУЧЕТ (1-й цикл/2-й цикл)	860/990	56/56
КОМПЬЮТЕР ДЛЯ БУХГАЛТЕРА	650	32
МЕНЕДЖМЕНТ	1160	80
МЕНЕДЖЕР ПО ТУРИЗМУ	1390	96
КОМПЬЮТЕР В ОФИСЕ (с нуля; углуб. обуч.)	810	40
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК (4 уровня)	1070 1 уровень	48
ПАРИКМАХЕРСКОЕ ДЕЛО	1130/1690	60/90
КОСМЕТОЛОГ-ВИЗАЖИСТ	1240	64
ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА	1010	60
ЗАКРОЙНОЕ ДЕЛО (4 уровня)	1490 1 уровень	60
ОФИЦИАНТ-БАРМЕН (+ дел. англ.)	1160	80
КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ	990	60

м. "Краснопресненская", М.Предтеченский пер., 1/2, каб. 22

тел.: 205-48-71 (круглосут.), 117-06-86 (с 10 до 18) будни

**ГОСПОДА РАБОТОДАТЕЛИ!** Мы осуществим подбор персонала по вашим заявкам.  
Тел.: 205-39-83, 205-48-71, 167-81-92, факс 755-91-14

**СИСТЕМА СКИДОК.**  
Субботние и воскресные группы



**У нас ДИПЛОМ**  
с присвоением квалификации

Ответы на суперкроссворд см. на стр. 4

**ВНИМАНИЕ**  
**РОЗНИЧНЫХ РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ,**  
**МЕЛКО- И КРУПНООПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ**  
**ПРОДУКЦИИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА "МИР НОВОСТЕЙ":**

приобрести  
по самым низким издательским ценам  
газету "Мир садовода"

вы можете по адресу  
109028, Москва, Яузский бульвар, 14/8  
Тел.: 916-26-31, 917-72-51, тел./факс 917-99-50

Здесь же вы можете приобрести и другие наши издания:  
газеты "Мир новостей", "Мир зазеркалья",  
сборники "Суперкроссворды"  
и "Кроссворденки", бестселлеры.

Главный редактор — Андрей Авдонин  
Зам. главного редактора — Юрий Гуллер  
Выпускающий редактор — Нина Сибирева  
Дизайн и верстка — Вячеслав Сальников  
Науч. консультант — Александр Куленкам  
учредитель — коллектив редакции

Газета зарегистрирована  
в Московском региональном  
управлении ГК РФ по печати.  
Рег. № А-1518  
ГУП «Пресса». Заказ № 14051  
Тираж 100 тыс. экз.

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 2102.  
Тел. редакции 974-79-57  
Тел. рекламного отдела:  
755-91-08, 207-33-26, 207-30-31,  
255-95-08, 205-39-47  
Отдел распространения: 916-26-31  
Отд. общественных связей: 205-24-69

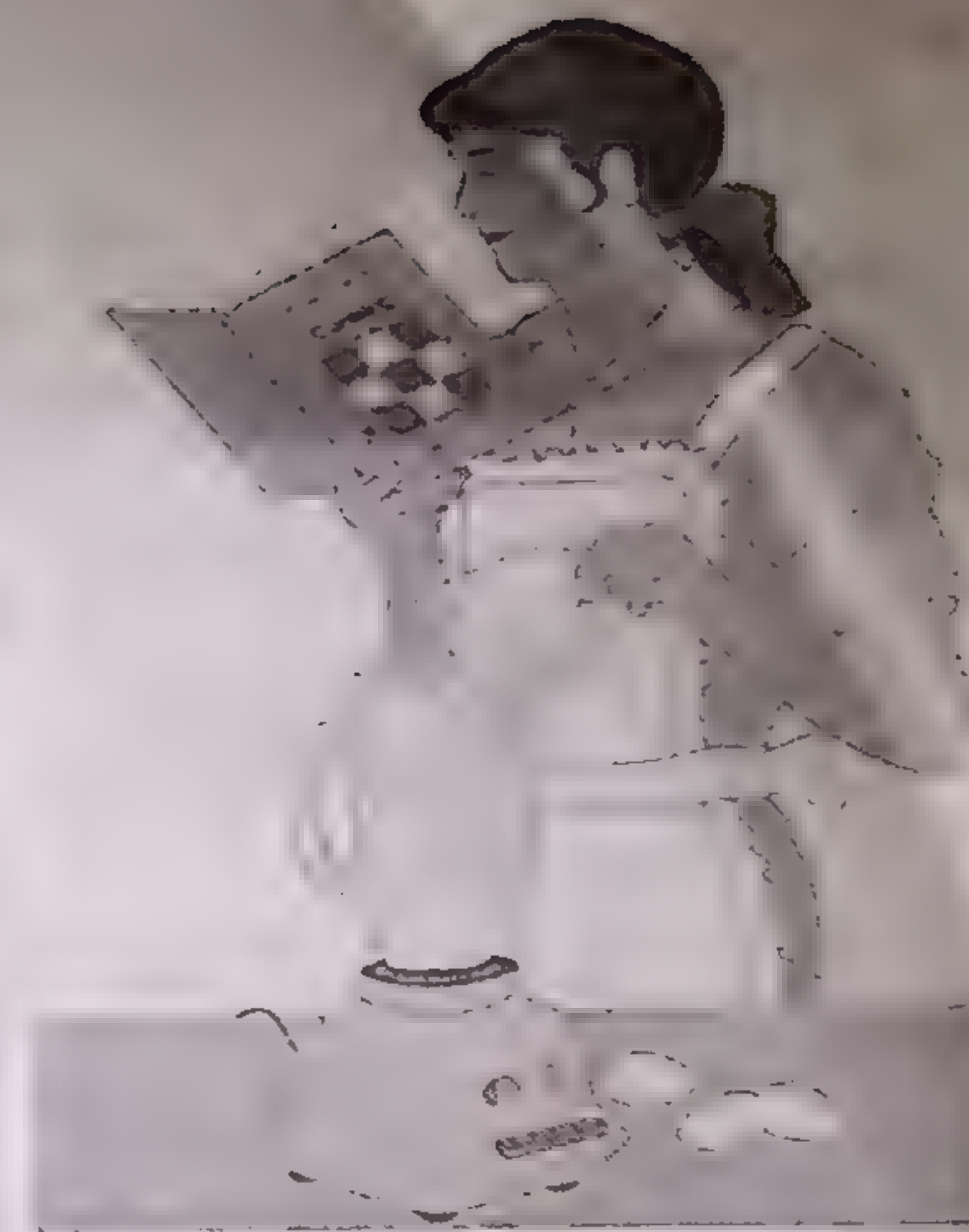
За тексты и телефоны в рекламе  
редакция ответственности не несет.  
Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.  
При перепечатке ссылка на МО  
обязательна



Апрель 2000г.  
№ 4 (50)

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Общий тираж 423256 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

# Толока

Как из одной курицы приготовить три полноценных блюда?

### «Шейка»

С разделанной курицы содрать кожу, оставив ее только на крылышках и ножках. Яркой ниткой зашить в коже все прорехи, кроме одной. Срезав со спинки небольшой кусок мяса, мелко нарезать его вместе с сердцем, пупком, печенкой и куриным жиром. Добавить 0,5 ст. манки и яйцо. Посолить, поперчить и сложить в подготовленный бурдючок, после чего зашить оставшуюся дырку. «Шейку» опустить в кипящую подсоленную воду вместе с целой очищенной луковкой до скорой готовности.

### Бульон

Теперь почти голую курицу опустить в кастрюлю с холодной

водой. Туда же — разрезанные на несколько частей морковь и луковицу, поставить на огонь. Посолить. При появлении пены непременно ее снимать. Бульон готов, когда сварится морковь. Курицу извлечь из бульона, который легко превратить в суп, добавив в него рис, картошку или лапшу.

### Птичка в кляре

Сваренную в бульоне курицу разделить на порции. Приготовить кляр: 1 ст. муки смешать с двумя куриными яйцами и подсолить. Если не жаль — добавить рюмку водки. Каждую порцию обмакнуть в кляр и опустить в кипящий жир или на горячую сковородку. Лучший гарнир — картофельное пюре.

рукой не оказалось, его вполне можно заменить холодной чайной заваркой или молоком, разбавленным водой.

\* Если перед жареньем рыбу обжарить на той же сковоро-

### Лимон сделает рыбу вкуснее

\* Чистить рыбу проще все-

### Из рецептов, присланных на конкурс

По русскому обычаю первый бокал на праздновании дня рождения поднимают за виновника торжества, а второй — за родителей. Не забываем ли мы этот справедливый обычай? Не забывает ли папа, даря малышу игрушку, поцеловать и поздравить маму? Не забываете ли вы, идя в гости на чей-то день рождения, купить букетик цветов и для мамы именинника? А когда сын идет на праздник к другу, не забываете ли напомнить: «Обязательно поздравь и его маму».

Никому нельзя уступить этот праздник. Ведь в этот день, хоть раз в году, через наши суетливые будни, должна протянуться нить нежности и благодарности прямо от сердца взрослого сына к сердцу стареющей матери...

### Картофельная халва

250 г картофеля, 200 г сахара, 100 г жира (маргарин, сливочное масло), 4 ст. л. измельченных грецких орехов или миндаля, 1 ст. л. молока. Для украшения — горсть изюма и орехов.

Картофель вымыть, сварить, очистить и растолочь. Смешать сахар с жиром, добавить молоко, измельченные орехи и разогреть на небольшом огне. Добавить картофель и продолжать разогревать, все время помешивая, пока не станет отставать от стенок посуды. Выложить готовую халву на смазанное маслом блюдо и украсить изюмом с орешками.

Ольга ЗАВЕДЕЕВА, г. Витебск.

В прежние времена всегда на Пасху ходила на кладбище, но знакомая сказала, что посещать кладбище в Пасху церковь запрещает, мол, для этого есть Радунца.

Праздник Пасхи — светлый, радостный. И существует неразделимая связь между церковью земной и небесной. Нет ничего плохого в том, что люди идут в этот день на могилы предков, чтобы разделить с ними свою радость.

Марина НИКОЛАЕВА,  
г. Орша.

### Устроим детям праздник



### Конкурс завершен

На старт конкурса детских праздников вышли 170 участников. К сожалению, многие из них были дисквалифицированы кухонным арбитражем сразу после начала соревнований. Причина — несоблюдение условий, недостаточная подготовка. Некоторые прислали идентичные письма-сценарии, что указывало на общий источник информации. Некоторые в спешке забыли указать в рецептуре какие-либо компоненты, их пропорции. Сами известные и многократно опубликованные рецепты также не дали конкурсантам вступить в соревнование. Не допущены были и участники, пытавшиеся стартовать «с нуля».



On a TABLE. i. Camels

- ★ Если у вас случайно во время варки рыбного супа пена опустилась на дно, можно добавить в кастрюлю стакан холодной воды. Тогда пена поднимется, и ее легко будет собрать шумовкой.

На вопросы наших читателей помогла ответить настоятельница могилевского Свято-Никольского женского монастыря игуменья ЕВГЕНИЯ.

**Толока**  
**Воскресная** 2000г  
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ



До 23 апреля у католиков и до 30 апреля у православных продлится Великий пост. По вашей просьбе продолжаем публиковать рецепты постных блюд.

### Салат картофельный с чесноком

300 г картофеля, 2 дольки чеснока, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу, 1 ч. л. уксуса.

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, накрыть крышкой и довести до готовности на пару. Затем картофель охладить и положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, перемешать с растительным маслом, уксусом. Картофель заправить приготовленным соусом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### Окрошка овощная с рыбой

1,2 л хлебного кваса, 150 г жареной рыбы, 100 г отварной рыбы, 40 г сельди, 60 г соуса-хрена, 120 г зеленого лука, по 2 свежих огурца и отварной свеклы, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль — по вкусу.

Измельченную мякоть жареной рыбы, соус-хрен, мелко нарезанную сельдь, ломтики очищенных огурцов, натертую свеклу и масло соединить и перемешать. Массу залить квасом, добавить кусочки отварной рыбы и рубленую зелень.

### Рыба, тушенная с репчатым луком

рыбного филе, 500 г репчатого лука, 1 ст. л. риса,

### Борщ с рыбой

Понадобится рыба без мелких костей. Рыбу вымыть, очистить, слегка проварить и, отделив мякоть от костей, мелко порубить. Сложить в глубокую сковороду, залить томатным соусом, добавить растительное масло и обжарить в течение 5 мин. Отдельно пассеровать свеклу, морковь и репчатый лук (способ нарезки произвольный). В рыбном бульоне отварить до полуготовности картофель, корень петрушки. Добавить нарезанную соломкой капусту и довести до кипения. Затем заправить борщ рыбой в соусе, свеклой, морковью и луком, посолить, поперчить, довести до кипения, опустить лавровый лист и выключить огонь. Подавая на

стол, посыпать мелко рубленой зеленью.

Лидия КОСТЕНКО,  
г. Благовещенск.

### Закуска из свежемороженой рыбы

Приготовить заливку из 0,5 л кипяченой холодной воды, 1,5 ст. л. соли, 1 ч. л. молотого перца, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. горчицы. Добавить лавровый лист, лук, чеснок. 2 шт. свежемороженой скумбрии очистить от костей и кожи, нарезать кусочками, залить на 2 часа.

Татьяна ПИСКУНОВА,  
г. Оханск.

### Копченая сельдь под соусом

1 копченая сельдь, 2 луковицы, 2-3 ст. л. воды, 3 шт. моркови, 2 ст. л. томатной пасты, соль, сахар — по вкусу, растительное масло для жаренья.



Лук нарезать тонкими колечками и пассеровать в растительном масле. Добавить морковь, натертую на крупной терке, томатную пасту, соль, сахар и воду. Потушить 10-15 мин. Соус должен получиться кисло-сладким.

Сельдь очистить, отделить мякоть от костей, нарезать мелкими

кубиками, выложить на блюдо и залить соусом. Сверху украсить зеленью.

Надежда РЕБНОВЕЦ,  
д. Богдановка Брестской обл.

### Маринованная рыба

Речную рыбу вымыть, почистить, выпотрошить, удалить плавники и голову. Нарезать поперек кусочками толщиной 1 см, посыпать густым слоем соли. Выдерживать рыбу 6 часов, затем хорошо промыть в проточной воде и залить на 2 часа 6%-ным уксусом. После этого переложить в банку слоями: рыба, нарезанный кольцами лук, 3 ст. л. растительного масла и т.д. Хранить в холодильнике, на стол подавать вместе с луком.

Тариса ЯШИНА,  
ст. Старовеличковка Краснодарского края.



3 головки репчатого лука, 5 зубков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. воды, соль — по вкусу.

Мелко порезанный лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок измельчить и, посолив, истолочь. Затем залить водой и перемешать. Влить настой чеснока в лук и потушить несколько минут.

Иван КОЦАГА,  
г. Тула.

### Хлебный салат

1,5 батона черствого хлеба, 2 крупные луковицы, 4 помидора, 1 огурец, 0,5 ст. растительного масла, 3-4 ст. л. яблочного уксуса, зелень, соль, перец — по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими кубиками, размочить в воде, затем хорошо отжать, раскрошить и положить в салатницу. Затем — мелко нарезанные лук, зелень, огурец и помидоры. Салат посолить, поперчить и заправить раститель-

ным маслом. Поставить на 3-4 часа в прохладное место, перед употреблением заправить яблочным уксусом.

### Яблоки печеные

8 яблок, 0,5 ст. сахара.

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, не прорезая яблоко насквозь. В образовавшееся углубление насыпать сахар, сбрызнуть водой и выпечь в духовке в течение 15-20 мин.

Анастасия МАШЕШИНА,  
г. Трубчевск Брянской обл.

### Салат «Пакомка»

1/4 ст. нашинкованной капусты, 2 шт. моркови, 3-4 ст. л. яблочного сока, корень хрена, 2 ст. л. измельченного укропа, соль, перец, растительное масло — по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, растереть, добавить мелко натертый хрен, нашинкованный укроп, поперчить. Заправить растительным маслом и соком кислых яблок.

Тамара ТЕЛЕШ,  
г. Волковыск.

Мост в семь верст, а на конце свет — горит во весь свет

(Великий пост и Пасха Христова)

Пост — это воздержание от пищи, избавление от грехов и страстей. Православная церковь придерживается нескольких постов: однодневные (среда — Христа предали; пятница — Христа распяли) и многодневные (Великий, Успенский, Рождественский и Петров).

### Салат из моркови, орехов и меда

350 г моркови, 70 г орехов (грецких, арахиса или миндаля), 20 г меда, лимонный сок.

Натрите морковь на мелкой терке, посолите и полейте лимонным соком. Добавьте толченые орехи, мед и перемешайте. Украсьте салат ягодами вишни из компота.

### Салат из тыквы с медом

300 г тыквы, 1 репа или брюква, 2 яблока, 3-4 ст. л. меда.

те на крупной терке. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, лук — кольцами. Перемешайте, приправьте по вкусу солью, сахаром, соком лимона, тмином, растительным маслом, посыпьте кольцами лука.

### Икра из хлеба и чеснока

200 г пшеничного хлеба, 3 средние головки чеснока, 20 средних грецких орехов, 30 г растительного масла, 15 г сока лимона или столового уксуса.

### Суп картофельный с грибами

7-8 крупных картофелин, 40-50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Замочите грибы на 2-3 часа, отварите в той же воде, откиньте на сито, промойте, нарежьте, обжарьте в растительном масле, посолите. Из картофеля приготовьте пюре, добавив в него процеженный грибной отвар, и доведите до консистенции жидкой сметаны. Положите в суп обжаренные грибы, пассерованный



## Рыба, тушеная с репчатым луком

500 г рыбного филе, 500 г репчатого лука, 1 ст. риса, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. томатной пасты, 2-3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.



Репчатый лук нарезать мелкими кусочками, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, через 2 мин. всыпать промытый рис и добавить разведенную водой томатную пасту. Когда рис станет набухать, положить смоченные в уксусе и масле кусочки филе рыбы, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

## Оладьи

2 ст. муки, 1,5 ст. воды, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, растительное масло, соль — по вкусу.

В небольшом количестве воды растворить соль, сахар, добавить предварительно разведенные дрожжи, процедить, соединить с остальной жидкостью, подогретой до 35-40 град., всыпать муку и перемешать до образования однородной массы. Поставить тесто на 2,5-3,5 часа в теплое место. За это время его необходимо 2-3 раза перемешать. После этого сразу выпечь оладьи. Подавать с медом, вареньем.

## Квас с лимоном и изюмом

1 кг ржаного хлеба, 8 л воды, 2 ст. сахара, 2 ст. л. изюма, 1 ч. л. лимонной кислоты или сок 1 лимона, 25 г дрожжей, 2 ст. л. муки.

Ржаной хлеб, нарезанный на кусочки и высушенный в духовом шкафу, залить горячей водой и перемешать. Когда сусло остынет, добавить в него дрожжи, разведенные в 0,5 ст. теплой воды с мукой, оставить на 12 часов. Затем процедить, добавить сахар, лимонную кислоту и оставить еще на 24 часа. После чего квас разлить по бутылкам и плотно закупорить. Через 24 часа квас готов к употреблению.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

Пост — это воздержание от пищи, избавление от грехов и страстей. Православная церковь придерживается нескольких постов: однодневные (среда — Христа предали; пятница — Христа распяли) и многодневные (Великий, Успенский, Рождественский и Петров).

Бытует мнение, что если не есть мяса, то можно ослабеть или заболеть. Но это совсем не так. Некоторое воздержание от пищи никому не вредило, а, наоборот, помогало и помогает. Во время поста из организма выводятся шлаки и токсины — значит, если правильно поститься, можно избавиться от некоторых болезней. У многих, например, нормализуется давление, лучше работает сердце, да и вообще человек как бы внутренне и духовно очищается. По словам Святого Митрофана Воронежского: «Воздержанно пей, мало ешь и здрав будешь». И действительно это так — ведь пост врачует не только тело, но и душу.

Великий — самый строгий и продолжительный пост в году, он длится семь недель — от Прощеного Воскресенья до Пасхи. В это время разрешается есть только продукты растительного происхождения: овощи, фрукты, грибы, ягоды, мед и крупы, а скоромная пища, то есть животного происхождения, запрещается. Рыбу в Великий пост можно есть только дважды — в праздничные дни: Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и Вход Господень в Иерусалим, или Вербное Воскресенье (23 апреля).

Самые строгие недели Великого поста — первая и последняя.

## Закуска из моркови с чесноком

1 небольшой кочан капусты, 5-7 морковок средней величины, 2-3 дольки чеснока.

Кочан капусты разберите на листья, срежьте утолщенные прожилки, опустите листья на 2-3 мин. в кипящую воду, затем выньте и ополосните холодной водой. В каждый лист положите натертую на крупной терке морковь, смешанную с измельченным чесноком, заверните в рулетики, уложите плотно рядами в посуду и залейте процеженным кипящим рассолом так, чтобы он покрывал капустные трубочки. Положите сверху тарелку, на нее — небольшой гнет и поставьте в холодильник. Через 3 дня блюдо готово.

(Великий пост и Пасха Христова)

20 г меда, лимонный сок.

Натрите морковь на мелкой терке, посолите и полейте лимонным соком. Добавьте толченые орехи, мед и перемешайте. Украсьте салат ягодами вишни из компота.

Салат из тыквы с медом  
300 г тыквы, 1 репа или брюква, 2 яблока, 3-4 ст. л. меда.

# Великий пост

Сырую тыкву нарежьте мелкими кубиками, смешайте с медом и оставьте на 35-40 мин. Яблоки без сердцевин, репу или брюкву нарежьте мелкими кубиками, соедините с тыквой, хорошо перемешайте.

## Суп картофельный

1,5 л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 лавровых листа, 2 соленых помидора, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 дольки чеснока, специи, соль.

В кипящую воду опустите крупно нарезанный картофель, через 10 мин. добавьте морковь, нарезанную кружочками, лук — полукольцами, крупные дольки соленых помидоров, зеленый горошек, специи, соль. Варите 25 мин. В готовый суп можно добавить чеснок.

## Рассольник

1,5 л воды, 3 картофелины, 150 г риса, 3 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, чеснок, лавровый лист, перец, зелень, соль.

В кипящую воду положите картофель и рис. Нарежьте соленые огурцы, морковь, лук и положите в суп. В конце варки посолите, заправьте зеленью, лавровым листом, перцем, горошком, чесноком.

## Картофель тушеный

10 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, соль, 2 лавровых листа.

Очищенный картофель нарежьте на 4 части, залейте водой на 2/3, добавьте тертую морковь, лук, лавровый лист, соль, специи. Тушите 30 мин.

## Каша из гречневой сечки

2,5 ст. воды, 1 ст. гречневой сечки, 1 морковь, 1 луковица, соль — по вкусу.

В кипящую подсоленную воду засыпьте промытую гречневую сечку. Натрите морковь, лук мелко нарежьте и добавьте в кашу. Варите 25-30 мин.

## Салат из свеклы

2 свеклы средней величины, 2 соленых огурца, 1 луковица, соль, сахар, сок лимона, тмин, 2 ст. л. растительного масла.

Свеклу испеките, очистите и натри-

те, растительным маслом, посыпьте кольцами лука.

## Икра из хлеба и чеснока

200 г пшеничного хлеба, 3 средние головки чеснока, 20 средних грецких орехов, 30 г растительного масла, 15 г сока лимона или столового уксуса.

Чеснок разотрите с солью, добавьте измельченные грецкие орехи и снова разотрите. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отожмите, смешайте с чесночно-ореховой пастой. Полученную массу взбейте деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре. Приправьте блюдо соком лимона или уксусом.

## Салат из кальмаров, картофеля и лука

400-500 г филе кальмара, 500-600 г картофеля, 150-200 г репчатого лука, 4-5 ст. л. растительного масла, 50 г зеленого лука, молотый черный перец — по вкусу.

Сваренные кальмары нарежьте соломкой. Отварите картофель в мундире, охладите его, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами. Смешайте лук с картофелем, заправьте растительным маслом, солью, перцем и осторожно перемешайте. При подаче посыпьте салат мелко нарезанным зеленым луком. В салат можно добавить по вкусу 3%-ный столовый уксус.

## Салат из редьки

500 г редьки, 1-2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сока лимона, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.

Редьку натрите на крупной терке, заправьте растительным маслом, соком лимона, посолите, поперчите, посыпьте зеленью петрушки.

## Суп из фасоли с лапшой

1,5 ст. фасоли, 100 г лапши, 1 луковица, 1 ст. л. масла, перец и соль — по вкусу, зелень петрушки.

Перебранную и промытую фасоль на 3-4 часа залейте холодной водой. Затем воду слейте, фасоль залейте 2,5 л холодной воды и варите до мягкости. Добавьте поджаренный с маслом лук, соль, перец. Засыпьте лапшу и варите еще 10-15 мин. При подаче посыпьте зеленью петрушки.

луковицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Замочите грибы на 2-3 часа, отварите в той же воде, откиньте на сито, промойте, нарежьте, обжарьте в растительном масле, посолите. Из картофеля приготовьте пюре, добавив в него процеженный грибной отвар, и доведите до консистенции жидкой сметаны. Положите в него обжаренные грибы, пассерованные лук и морковь, посолите и поперчите.

Подайте блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, с гренками из черного хлеба, обжаренными в растительном масле.

## Котлеты из грибов

100 г белых сушеных грибов, 1 ст. риса, соль, петрушка, растительное масло, лук.

Белые сушеные грибы отварите и мелко порежьте. Отдельно отварите рис с солью и петрушкой, откиньте на сито, смешайте с грибами. Сформируйте котлеты, слегка обсыпьте их мукой, поджарьте в масле. Подавайте с зеленым горошком.

## Овощной плов

2 л воды, 4 ст. риса, 1 ст. растительного масла, 1 ст. л. соли, 3-4 луковицы, 5-6 морковок.

Доведите масло до кипения, положите в него нарезанные лук, морковь и дайте закипеть. Добавьте рис, обжарьте всю массу 3 мин., затем влейте кипятка, снова перемешайте, накройте крышкой и оставьте на слабом огне. Через 20 мин. плов готов.

## Постное тесто

### для сладких пирогов

2 ст. муки, 1 ст. воды, 2 ст. л. подсолнечного масла, 0,5 ст. сахара, 1 ч. л. соли, лимонная цедра, ванилин или корица, мед для смазки, 10 г дрожжей.

Разведите дрожжи теплой водой. Замесите тесто на теплой воде, добавьте подошедшие дрожжи, всыпьте соль. Хорошо вымесите тесто, добавьте подсолнечное масло. Разотрите сахар с лимонной цедрой, корицей или ванилином, все соедините с тестом. Поставьте в теплое место. Когда тесто поднимется, сделайте круглый открытый пирог с рантом с любой сладкой начинкой и дайте тесту еще раз подняться. Верх смажьте медом с водой и выпекайте.

Из этого теста можно приготовить и булочки. Для этого добавьте изюм, предварительно запарив его для набухания, и сформируйте булочки. Они могут быть и с начинкой. В конце выпечки смажьте булочки сладкой водой или сладкой крепкой заваркой, чуть посыпьте сахаром, чтобы образовалась румяная корочка.



Детям очень нравятся праздники, а особенно дни рождения. Родителям хорошо известно, как нетерпеливы малыши. Предлагаю сделать «Сладкий календарь». Такой календарь скрасит ожидание праздника.

Вырезать из картона длинную полоску шириной 15-20 см. Лицевую сторону разделить на части, украсить рисунками или картинками из детских журналов, написать цифры (столько, сколько дней осталось до праздника). С обратной стороны картонки к каждому числу прикрепить липкой лентой какие-либо сладости (конфеты, печенье и т.д.). Каждое утро малыш будет отрезать кусочек картонки с сюрпризом.

Детский праздник лучше устраивать на улице, на природе. Тогда можно не только с аппетитом покушать, но и поиграть, побегать. Поэтому, если ваш ребенок родился летом, не раздумывая, устройте детский пикник.

На пикнике можно поиграть в кладоискателей. Нарисуйте на бумаге план, где спрятан клад. План разорвите на несколько частей и, свернув, вложите их в пустые бутылки. Бутылки вручите детям. Из частей дети должны составить план поиска клада, а потом найти его. Маленькие пираты обнаружат сундук с «драгоценностями» — сладостями и небольшими игрушками, которых хватит на всех.

А теперь меню праздника «На лесной опушке». Совсем необязательно проводить праздник в лесу. «Опушку» можно устроить и в квартире.



формочек для кекса, выпечь корзиночки, остудить.

## Мясной паштет

300 г нежирной свинины, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. л. сваренного до полуготовности риса, 0,5 ст. воды, 1 ст. л. жира, соль, перец, сахар — по вкусу.

Обжарить кусочки лука и мяса, пропустить их дважды через мясорубку, причем, второй раз вместе с яблоком. К полученной массе добавить перец, рис, сахар, воду и, помешивая, тушить 15 мин. Наполнить паштетом корзиночки, перед подачей на стол прогреть их в духовке.

## Ветчинный паштет

200 г копченого окорока, 50 г маринованных грибов, 100 г вареного корня сельдерея, 50 г сливочного масла, сметана, соль.

Окорок и сельдерей пропустить через мясорубку, грибы мелко порубить, добавить масло, сметану, посолить.

## Сладкая начинка

Сладкие корзиночки наполнить ягодами, кусочками свежих или консервированных фруктов, посыпать сахарной пудрой или залить сладким разноцветным желе.

## Мясные блюда

### Птичьи гнезда

750 г свинины, 80 г лука, 90 г грибов, 100 г сметаны, 120 г муки, 100 г панировочных сухарей, 125 г жира, 8 яиц, соль — по вкусу, сырой картофель.

Приготовить фарш из свинины. Сырой картофель очистить. Из фарша сформовать кружочки, на них положить половинку картофеля и завернуть края фарша так, чтобы получились «гнезда». Запанировать их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в большом количестве жира.

Лук и грибы измельчить, посолить, обжарить до готовности, залить сметаной и потушить на небольшом огне 5-10 мин.

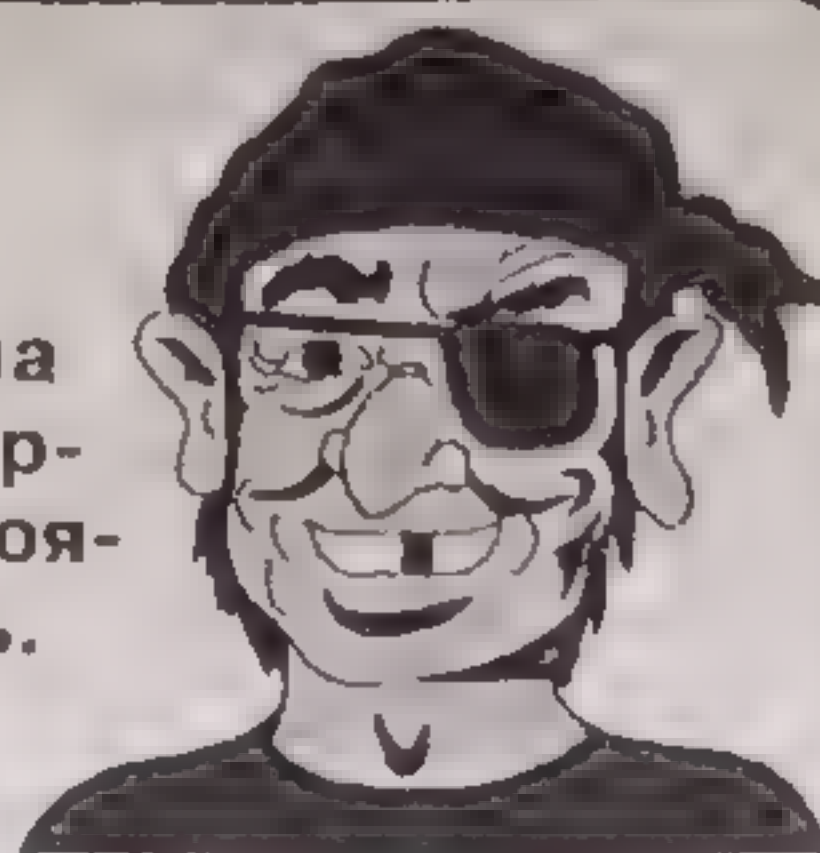
Из готовых «гнезд» вынуть картофель, отверстие заполнить грибным соусом и запечь в духовке. Подавая на стол, положить в «гнезда» желтки вареных яиц, на гарнир подать картофель-фри.

## Каштаны мясные

## «Пиратский праздник»

Отправляя детей на поиски сокровищ, оформите квартиру как настоящий пиратский корабль.

На видном месте повесьте пиратский флаг с черепом, расставьте



предметы, связанные с морским бытом, повесьте миниатюрный морской колокол.

Самый увлекательный момент на вечеринке — поиск сокровищ. Заранее подготовьте записки-подсказки и спрячьте в самых неожиданных местах. В первой написано где искать вторую и т.д. Например: «Искать подсказку под рогами поверженного оленя в щетине дикого вепря» (т.е. под вешалкой в прихожей в обувной щетке). Сундуком с сокровищами может быть разукрашенная коробка со множеством маленьких сувениров для каждого «пирата».

После удачно завершеного путешествия дети отпразднуют победу за столом. Вот рецепты тех блюд, которые отлично соответствуют теме праздника.

## «Солонина»

0,7 кг филе говядины, 4 ст. воды, 0,5 ст. соли, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца.

Из воды, соли, лаврового листа и черного перца приготовить рассол, закипятить и остудить. Залить им говядину, нарезанную пластинами, придавить грузом и выдержать в течение 2-3 суток при комнатной температуре.

Мясо получается сочным и нежным на вкус, но не может храниться долго.

## «Остров сокровищ»

Из 6 картофелин, горячего кипяченого молока и сливочного масла приготовить картофельное пюре. Выложить его на большое плос-

кое блюдо, ножом по бокам сформировать «волны», а по центру бугорок — «остров». Гребни волн смазать майонезом. 3 яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, измельчить их и посыпать бугорок, смазанный майонезом — получится «песок». Длинное перышко зеленого лука вымыть, сверху сделать 4 надреза на 3 см. С помощью ножа закрутить полосочки спиралькой наружу — это будут пальмы. Поставить ее в центр острова.

Приготовить фарш из 30 г натертого сыра, 1 измельченной дольки чеснока и 1 ст. л. майонеза. Наполнить этим фаршем белки яиц. Это будут «кораблики». «Парусами» станут тонкие ломтики соленой или копченой красной рыбы. Поставить «флотилию» на «море».

## Горячее блюдо «Дичь»

1 цыпленок выпотрошить, разрезать вдоль грудки, промыть, разложить на стороны, обсушить салфеткой. Натереть тушку со всех сторон смесью измельченного чеснока (5-6 зубчиков), соли и черного перца — по вкусу. Дать постоять при комнатной температуре 20 мин. Затем выложить цыпленка на разогретую сковороду с жиром, придавить крышкой меньшего диаметра и жарить по 15-20 мин. с обеих сторон.

Уложить готовую «дичь» на блюдо со свисающими с краев листьями салата, а сверху накапать кетчуп.

## Печенье «Монеты»

Взбить 2 яичных белка. 200 г сахара и 1 ч. л. ванильного сахара смешать с 200 г молотых ядер любых орехов и 100 г натертого на терке белого шоколада. Осторожно соединить с белками, вымесить.

На стол высыпать 2-3 ст. л. сахара, выложить тесто, скатать его колбаской и положить в холодильник на 1,5-2 часа. Затем нарезать колбаску тонкими кружочками. Выпекать в духовке на противне, смазанном растительным маслом, в течение 15 мин.

На водяной бане растопить 100 г черного шоколада и 1 ст. л. сливочного масла. Печенье окунуть в смесь наполовину и остудить. Готовые «монеты» насыпать в коробочку, напоминающую сундучок.

## Коктейль «Черный корсар»

В пивной бокальчик положить 2 ст. л. любых свежих или консервированных ягод, 50 г сливочного мороженого. Влить 10 г малинового или клубничного сиропа, а затем 30 г черничного сока или компота. Не перемешивать! Пить через соломинку.

Анастасия ДОРОДЕЙКО,  
г. Борисов.

## Салат

### «Красная Шапочка»

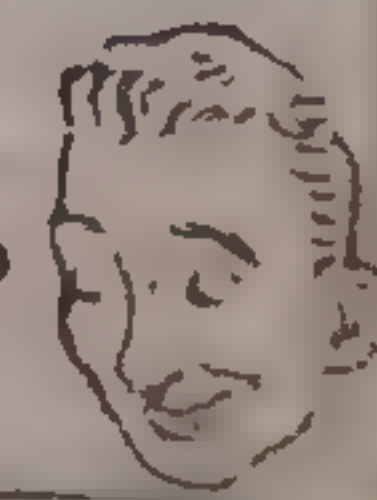
1 морковь, 1 свекла, 200 г редиса, 1 яблоко, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

Свеклу отварить. Натереть на терке сырую морковь, вареную свеклу, яблоко, редис. Добавить лимонный сок, сахар, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить листьями зеленого салата.

## Запеканка по-гамбургски

Зеленый лук, 2 моркови, 400 г репчатого лука, 2 сельди (филе), сливочное масло, 900 г картофе-

ля, соль — по вкусу, панировочные сухари, 200 мл смеси сметаны с майонезом. Зеленый лук измельчить.







## «Шашлычки»

5 яблок, 300 г твердого сыра, 100 г ветчины, 100 г колбасы, 2 помидора, 2 огурца, 1 банка рыбных консервов, 10 шт. редиса, 2 сладких перца, зеленый лук, деревянные или пластмассовые палочки.

Яблоки уложить на тарелку. Сыр, ветчину, перец нарезать кубиками, помидоры, огурцы, колбасу — кружочками. Чередую, наколоть продукты на палочки, сверху надеть зеленый лук. По три палочки воткнуть в яблоки.

## Крокодил из огурца

1 огурец, 1 редис, 1 морковь, листья салата, ломтик колбасы, 2 горошины черного перца, соль, зелень петрушки и укропа.

На одном конце огурца сделать крокодилью пасть. Для этого срезать наискось часть огурца, отверстие надрезать и вложить в него «язык» — ломтик колбасы. Нарезать огурец тонкими ломтиками, посолить. Из отрезанного куска огурца вырезать две передние лапы, задних лап не будет видно, потому что хвост крокодила будет находиться в зарослях. Из двух кружков редиски сделать крокодилу глаза, из горошин перца — зрачки.

На тарелку положить листья салата (река), по бокам насыпать тертую морковь (песок). На листья уложить крокодила, хвост прикрыть зеленью петрушки и укропа.

## Корзиночки с паштетом и ягодами

Тесто для корзиночек: 200 г маргарина, 300 г муки, 3 желтка, 1-2 ст. л. сметаны, соль — для несладких корзиночек, 0,5 ст. сахара — для сладких.

Маргарин порубить, смешать с мукой, желтками, сметаной, солью или сахаром. Вымесить тесто, затем его тонко раскатать, вырезать кружочки. Выложить кружочками внутреннюю поверхность

Лук и грибы измельчить, посолить, обжарить до готовности, залить сметаной и потушить на небольшом огне 5-10 мин. Из готовых «гнезд» вынуть картофель, отверстие заполнить грибным соусом и запечь в духовке. Подавая на стол, положить в «гнезда» желтки вареных яиц, на гарнир подать картофель-фри.

## Каштаны мясные

250 г свинины, 250 г говядины, 4 яйца, 100 г молока, 200 г мелко нарезанных сухарей, 150 г жира.

Начинка: 200 г говяжьей печени, 150 г лука.

Печень обжарить с измельченным луком, пропустить через мясорубку, посолить.

Свинину и говядину дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйца, молоко. Все хорошо вымесить, сформовать круглые лепешки, в середину которых положить начинку. Края защипать, придать форму каштана. Запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях и обжарить в большом количестве жира. Довести до готовности в духовке.

## Сладкие блюда

### Торт

#### «Домик мышонка»

0,5 кг квадратного печенья, молоко.

Для крема: 0,5 кг творога, 150 г масла, 1 ст. сахара, 2 ст. л. какао, изюм.

Растереть творог с маслом и сахаром, добавить в массу какао и изюм. На фольге или целлофане разложить пласт из печенья (каждую печенинку предварительно смочить в молоке). Затем выложить творожный крем, придать ему форму двускатной крыши. Крышу выложить оставшимся печеньем, залить глазурью, посыпать орехами. Поставить торт на 2 часа в холодильник.

Для глазури: 1 ст. л. воды вскипятить с 1 ст. л. сахара, добавить 1 ст. л. масла, 1 ст. л. какао.

### Изюмный напиток

3 л воды, 800 г изюма, цедра и сок 0,5 лимона.

Изюм залить водой, добавить цедру лимона. На небольшом огне довести до кипения и варить 20-25 мин. Отвар процедить, отжать. Влить в напиток лимонный сок.

Ирина ДЯЧЕК,  
г. Гомель.

тах в квартире развесьте большие яркие конфеты. Внутрь, помимо сладкого сюрприза, положите записку с каким-либо заданием. Например, спеть песню, рассказать стихотворение или станцевать. Можно разделить детей на 2 команды и предложить поиграть в такую игру. Ведущая команда загадывает слово, один из игроков изображает его, не проронив при этом ни звука. Противники должны отгадать задуманное слово. После этого команды меняются ролями.

1 морковь, 1 свекла, 200 г редиса, 1 яблоко, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу. Свеклу отварить. Натереть на терке сырую морковь, вареную свеклу, яблоко, редис. Добавить лимонный сок, сахар, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить листьями зеленого салата.

## «Волшебные палочки»

Для теста: 0,5 ст. муки, 4 яйца, 1/3 ст. молока.

Замесить тесто консистенции густой сметаны. Обмакнуть в него крабовые палочки и обжарить во фритюре. Посыпать тертым сыром, украсить зеленью.

Елена ВЕНЬГИНА,  
г. Мозырь Гомельской обл.

## Салат «Цыпленок»

200 г куриного филе, 2 шт. картофеля, 1 морковь, 2 яйца, 1-2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. майонеза, соль, зелень — по вкусу.

Куриное филе, картофель, яйца и морковь отварить, нарезать мелкими кубиками. Добавить консервированный горошек, посолить, заправить майонезом со сметаной. Выложить салат горкой, украсить зеленью.

### «Ежики»

3 ст. л. риса, 200 г мясного фарша, 1 ст. л. муки, 1 ст. бульона, соль — по вкусу.

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, охладить и, посолив, соединить с фаршем. Сформовать шарики, запанировать их в муке, слегка обжарить. Затем залить бульоном и поставить тушить в духовку на 20-25 мин.

## Шоколадный торт «Груженная тележка»

Тесто: 3 ст. муки, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соды.

Глазурь: 50 г сливочного масла, 2 ст. л. молока, 3 ч. л.

какао, 2 ст. л. сахара. Все перемешать, на слабом огне довести до кипения. Охладить.

Для украшения: лимон, вафли, фрукты (груши, абрикосы, персики).

Крем: взбить 1,5 ст. сметаны с 1 ст. сахара.

Соду погасить сметаной, из всех компонентов замесить тесто. Разделить его на 2 части, в одну добавить 2 ст. л. какао и хорошо растереть. Выпечь из белого и темного теста несколько коржей (2 или 3, в зависимости от того, какая у вас форма), прослоить их кремом. Сверху должен быть светлый корж. Залить торт глазурью. Сверху по бокам положить вафли, в середину — вареные фрукты. Колеса сделать из кружочков лимона, оглобли — из вафель.

## Коктейль «Буратино»

50 г шоколада, 100 г сливок, 300 мл молока, 200 г мороженого, 50 г сахарной пудры.

Шоколад натереть на терке, смешать со сливками, молоком и мороженым. Взбить миксером, разлить в стаканы, сверху посыпать сахарной пудрой.

Ирина и Екатерина ДУК,  
г. Полоцк Витебской обл.

Зеленый лук, 2 моркови, 400 г репчатого лука, 2 сельди (филе), сливочное масло, 900 г картофеля, соль — по вкусу, панировочные сухари, 200 мл смеси сметаны с майонезом.

Зеленый лук измельчить, морковь и репчатый лук нарезать кольцами, сельдь — кусочками. 2 ст. л. сливочного масла разогреть в сковороде и слегка обжарить репчатый лук. Картофель нарезать кружочками. Подготовленную керамическую гусятницу смазать изнутри 2 ст. л. сливочного масла и уложить слоями картофель, морковь, зеленый лук, репчатый лук, сельдь. Каждый слой слегка посолить. Сверху положить слой картофеля, посыпать панировочными сухарями, выложить маленькие кусочки сливочного масла, залить сметаной с майонезом, накрыть гусятницу крышкой и поставить в холодную духовку. Включив ее, запекать около 45-60 мин. при температуре 200 град.

## Кролик

### по-средиземноморски

1 тушка молодого кролика, 2 луковицы, 50 г бекона, 1 ст. л. жира для жаренья, 200 мл мясного бульона, 1 пучок петрушки, 4 зубка чеснока, 50 г измельченных грецких орехов, 1 лавровый лист, 20 мл коньяка, 100 мл красного вина, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Тушку кролика вымыть, нарезать на порционные куски, промокнуть салфеткой, посолить и поперчить по вкусу. Бекон и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Кусочки кролика обжарить в жире со всех сторон, затем в оставшемся жире обжарить бекон и лук. Сложить кусочки кролика в сковороду, облить коньяком и поджечь. Обожженные кусочки выложить в керамическую гусятницу. В сковороду с репчатым луком и беконом влить вино и бульон, довести до кипения. Измельчить петрушку и чеснок, опустить в бульон вместе с орехами и лавровым листом, проварить и залить этим бульоном крольчатину. Гусятницу накрыть крышкой, поставить в холодную духовку. Включив ее, тушить в течение часа при температуре 220 град.

Ирина ЕРОНЧЕНКО,  
х. Веселый Красnodарского края.





## Мой день рождения

Что может быть веселее и интереснее праздника вместе с друзьями? Как хочется чтобы они поскорее пришли! И вот — звонок в дверь, вваливается ватага ребят, и сразу в доме становится шумно. Но не даром мы с мамой столько фантазировали. Шаматы, шашки, домино... Все это как бы случайно попадает на глаза, привлекает внимание.

Я три раза ударяю ложкой по крышке кастрюли и приглашаю всех к столу. Веселый звон ножей и вилок доказывает, что аппетит у гостей отличный.

Но вот стол отодвинут к стене. Пришло время играть. На минуту я выхожу из комнаты и возвращаюсь, нагруженная ворохом различных предметов.

— Шире круг, — команду я как заправский массовик. В руках у меня 7 звездочек.

— Объявляю конкурс! Кто может выложить на полу созвездие Большой Медведицы?

Минутная пауза, а потом вперед выходит Дима. Раскладывает звезды. И ведь правильно!

— А теперь самое главное: нужно прогуляться меж звезд Большой Медведицы с завязанными глазами. И ни на одну не наступить. Кто самый храбрый?

Пошла Юля, за ней — все остальные.

А мама начинает новую игру. На двух стульях разложила шляпы, шарфики, кофточки и по паре туфель на высоких каблуках. И вот уже двое мальчишек начинают лихорадочно натягивать на себя дамскую одежду — и (бедные мамы туфли), кто быстрее добегит на высоких каблуках до двух стульев, поставленных напротив. Хохот, аплодисменты!

Никто и не заметил, как из комнаты исчез мой дядя. Вдруг в дверях появился... Нет, не дядя! Маг, чародей, волшебник! Тюрбан из махрового полотенца украшает его голову. На плечах плащ из пестрой шторы. Огромный нос, очки, усы. Он великолепен! В руках — огромный сундук с затейливыми узорами.

— Достаньте-ка билетки, которые вы вытащили из корзинки в начале праздника, — торжественно провозглашает Чародей, — Какие там номера?

Все начинают искать бумажки, выкрикивать номера. А Чародей достает из сундука пакеты с этими же номерами и с поклоном вручает их.

Куклы, записные книжки, карандаши и другие сувениры переходят из рук в руки. Теперь пора по домам. Но гости решили помочь мне и маме привести все в порядок.

...Вот и закончился праздник. Мы с мамой устали, это правда, но наперебой вспоминаем детали вечера, смеемся.

## Салат «Гном»

200 г куриного мяса, 1 шт. картофеля, 3 вареных яйца, 3 ст. л. консервированного зеленого

горошка, 0,5 ст. сметаны, 0,5 ст. майонеза, измельченная зелень, 1 морковь.

Отварные куриное мясо и овощи нарезать кубиками. Добавить измельченные яйца и консервированный горошек. Одну половинку белка оставить для украшения. Заправить салат смесью майонеза и сметаны, выложить горкой, посыпать измельченной зеленью, сверху положить половинку белка, на которую надеть «шапочку» из моркови.

## Сыр «Российский»

1,5 л свежего молока, 1 кг творога, 2 яйца, 2 ст. л. соли, 150 г сливочного масла, 1 ч. л. соды.

Перемешать творог с 0,5 л молока, затем постепенно влить остальное молоко. Проварить, помешивая, в течение 5 мин. Выложить массу в выложенное марлей сито и дать стечь сыворотке. В отжатую массу добавить масло, яйца, соль, хорошо перемешать и прокипятить в течение 3 мин. Всыпать соду, перемешать и варить на водяной бане 7 мин. Выложить сыр в формочки, остудить в холодильнике.

## Десерт «Каролина»

Растереть 100 г сливочного масла и 130 г сахара. Добавить 100 г какао, 100 г крахмала, влить 1 л молока и размешать до однородной массы. Варить 10-15 мин до загустения. Разложить массу в бокалы и охладить.

## Коктейль малиновый

2 ст. свежей или замороженной малины, 2 яйца, 1 л молока, 6 ст. л. сахарной пудры.

Малину промыть, протереть сквозь сито. Желтки отделить от белков и растереть с 5 ст. л. сахарной пудры. Соединить малину с желтковой массой и взбить, постепенно подливая молоко. Белки взбить с 1 ст. л. сахарной пудры в крепкую пену. Разлить коктейль в высокие бокалы, украсить белковой пеной.

## Конфеты «Планета»

300 г сливочного масла, 250 г молока, 250 г сахара, 2 ст. л. какао, 1 пачка смеси «Малютка», измельченные орехи.

Все компоненты смешать и проварить в течение 20 мин. Затем массу охладить, добавить по вкусу измельченные орехи, всыпать «Малютку». Хорошо вымесить, разделить на шарики, обкатать в вафлях, натертых на крупной терке, и поставить в холодильник.

## Мандариновый пирог

5 мандаринов, 1,5 ст. сахара, 75 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 ст. кефира, 3 ст. муки, соль, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Тщательно растереть масло или маргарин с сахаром, яйцом и в эту смесь влить кефир. Добавить мандарины, пропущенные через мясорубку вместе с кожурой (косточки нужно удалить). Все компоненты соединить, взбить, чтобы не осталось комочков, добавить соду с уксусом, еще раз хорошо вымесить и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Тесто оставить в форме на 40 мин., затем выпечь в духовке.

Пирог можно украсить любым кремом, но и без него он очень вкусен.

Юлия КРИВДА, 12 лет,

К празднику можно приготовить бутерброды различной формы. Очень красиво смотрятся круглые и «полумесяцы» (вырезать их из ломтика хлеба можно при помощи стакана). На праздничном столе они просто незаменимы.

## Бутерброды с куриной пастой

200 г куриного филе, 10 г сливочного масла, 1-2 яйца, зелень, соль — по вкусу.

Филе курицы и яйца отварить, пропустить через мясорубку. Растереть эту массу с маслом или со сметаной. Посолить, добавить измельченную зелень.

Намазать пасту на ломтики батона, сверху положить кружочек свежего помидора, посыпать тертым сыром.

## Бутерброды с зеленым консервированным горошком

1/4 пол-литровой банки консервированного горошка, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 1 яйцо, 1 плавленный сырок, ломтики белого хлеба.

Майонез смешать с томатной пастой и намазать ломтики хлеба. Сырок натереть на крупной терке, добавить горошек и заправить оставшимся майонезом с томатной пастой. Эту массу выложить на хлеб, посыпать рубленым яйцом.

## Суфле из бананов

100 г очищенных бананов, 70 г сахара, 70-80 г сахарной пудры, 25-30 г сливочного мас-

ла, 7-8 яичных белков.

Из бананов приготовить пюре. Соединить с сахаром и взбитыми в крепкую пену белками. Выложить массу в смазанную маслом форму (форму нужно брать с учетом того, что при выпечке суфле увеличивается в 2 раза). Запечь в духовке. Готовое суфле посыпать сахарной пудрой.

## Суфле из хурмы

100 г хурмы, 7-8 яичных белков, 70-80 г сахара, 30 г сливочного масла, 125 г сахарной пудры.

Промытую хурму разрезать на 4 части, удалить косточки, припустить, добавив лимонный сок, до мягкости и протереть сквозь сито. Добавить в это пюре сахар и, помешивая, варить до загустения. Осторожно соединить со взбитыми белками. Выложить массу в форму, смазанную маслом, запечь в духовке. Готовое суфле посыпать сахарной пудрой.

## Торт

### «Чародейка»

200 г сметаны, 2 яйца, 200 г сгущенки, 2 ст. муки, 1 ст. сахара, 1 лимон, 0,5 ч. л. соды.

Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену. Не переставая взбивать, постепенно всыпать сахар и влить сок одного лимона. В другой посуде растереть желтки, добавить сметану, соду, сгущенку и муку. В эту же массу ввести белки. Форму смазать маслом, посыпать мукой, наполнить тестом на 2/3 объема. Выпекать при температуре 220 град. в течение 30-35 мин. Остывший корж разрезать на 2 части, прослоить кремом и залить глазурью.

**Крем:** 8 ст. л. сгущенки, 200 г сливочного масла, дробленые орехи.

**Глазурь:** 2 яйца, 1 ст. сахара, 2 ст. л. какао. Белки взбить с сахаром, затем добавить какао и еще раз взбить.

Людмила ПУЛЬКИНА,  
г. Гачель.

## Салат «Павлиний хвост»

Овощи и яйцо отварить. Все компоненты натереть на мелкой терке. Укладывать слоями, промазывая майонезом.

Соленый огурец, яйцо, чеснок, морковь, картофель, свекла.

## Пирог «Страшилка»

1 ст. рассола, 1 ст. варенья, 3 ч. л. соды, 2 ст. муки.

Смешать рассол, варенье и соду. Всыпать муку и замесить тесто консистенции густой сметаны. Если получится немного жидковатым,



куклы, сувениры переходят из рук в руки. Теперь пора по домам. Но гости решили помочь мне и *мне привести все в порядок.*  
...Вот и закончился праздник. Мы с мамой устали, это правда, но наперебой вспоминаем детали вечера, смеемся.

## Салат «Гном»

200 г куриного мяса, 1 шт. картофеля, 3 вареных яйца, 3 ст. л. консервированного зелено-

ром, яйцом и в эту смесь влить кефир. Добавить мандарины, пропущенные через мясорубку вместе с кожурой (косточки нужно удалить). Все компоненты соединить, взбить, чтобы не осталось комочков, добавить соду с уксусом, еще раз хорошо вымесить и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Тесто оставить в форме на 40 мин., затем выпечь в духовке.

Пирог можно украсить любым кремом, но и без него он очень вкусен.

Юлия КРИВДА, 12 лет,  
г. Алчевск, Украина.

## Салат

### «Осьминожка»

0,5 среднего кочана капусты, 1 банка консервированной кукурузы, 1 упаковка крабовых палочек, майонез, соль — по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, крабовые палочки нарезать кубиками, добавить кукурузу, соль, заправить майонезом.

### Рулетики мясные

10 порций шницелей из телятины, 10 ломтиков твердого сыра, 10 ломтиков ветчинной колбасы, сливочное масло.

Для украшения: зеленый горошек, помидоры, огурцы, зелень.

Ломтики телятины слегка отбить, посыпать солью, положить сначала ломтик сыра, затем ветчины, свернуть рулетиком и скрепить заточенной спичкой. Обжарить рулетики в сливочном масле, удалить спички, выложить на блюдо, порезать на кусочки, украсить овощами, зеленью.

### Творожные шарики

#### с яблоками

0,5 кг творога, 6-8 ст. л. муки, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, яблоки для начинки, растительное масло для жарки.

Из творога, яиц, сахара, муки и соды замесить мягкое тесто, сформовать лепешки, положить начинку из натертых на крупной терке яблок и сахара (по вкусу), защипать края и придать форму шарика. Обжарить в большом количестве кипящего растительного масла. Готовые шарики посыпать сахарной пудрой и кокосовой стружкой.

Ольга БОЛОТОВА,  
г. Воронеж.

Наши дочурки родились в предновогоднем месяце декабре, когда особенно ощущается атмосфера сказки и волшебства. В ожидании приближающегося праздника возбуждение столь велико, что старшая дочь просыпается ночью и никак не может дожидаться утра. Мы с мужем сначала дарим основной подарок, а потом в течение дня преподносим небольшие маленькие сюрпризы (заколки, бантики, сладости, шарики и т. д.). Перед приходом гостей дети помогают накрывать праздничный стол. Они чувствуют себя маленькими хозяйками. Дети собираются разного возраста. Старшие проводят с младшими различные игры.

## Салат

### «Красноярский»

2-3 шт. свеклы, 3-4 шт. моркови, 1 банка консервированного горошка, 3-4 головки репчатого лука, 200-300 г мяса (свинина или говядина), 5-6 шт. картофеля, 250 г майонеза, 1 соленый огурец, 1 ст. растительного масла, соль — по вкусу.

Отварить морковь, свеклу и натереть на крупной терке. Мясо и сырой картофель нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Картофель нужно обжаривать небольшими порциями, иначе он не будет хрустящим. Добавить нарезанный колечками репчатый лук, нарезанный кубиками соленый огурец, консервированный горошек. Посолить и заправить майонезом.

## Салат

### «Французский»

1 свекла, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, 300 г твердого сыра, 1 яблоко, соль — по вкусу, майонез.

Выкладывать слоями, подсаливая и промазывая каждый слой майонезом. Вареная, натертая на крупной терке свекла, измельченный лук, измельченные вареные яйца, сыр, натертый на крупной терке, натертое яблоко.

## Мясо

### «под шубой»

500 г свиной или говяжьей вырезки, 300-400 г репчатого лука, 500 г картофеля, 500 г твердого сыра, 1 банка майонеза, соль, перец — по вкусу, зелень.

Мясо нарезать порционными кусками, уложить на дно посуды, посолить, поперчить. Затем положить слой нарезанного лука, нарезанный соломкой картофель, посолить. Поверх картофеля — натертый на крупной терке сыр, залить майонезом и поставить запекаться в духовку. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

## Торт из печенья

### с творогом и изюмом

500 г печенья, 600 г творога, 200 г сахара, 1,5 ст. молока, 3 ст. л. порошка какао, 200 г изюма.

Творог разделить на 2 части. В одну положить распаренный изюм и 100 г сахара, а в другую — какао и 100 г сахара. Каждую печенючку смочить в молоке и выкладывать на блюдо слоями: печенье, творог с изюмом, печенье, творог с какао и т. д.

Елена ПОПКОВА,  
п. Нижний Ингаш Красноярского края.

## Салат «Павлиний хвост»

Овощи и яйцо отварить. Все компоненты натереть на мелкой терке. Укладывать слоями, промазывая майонезом.

Соленый огурец, яйцо, чеснок, морковь, картофель, свекла.

## Пирог «Страшилка»

1 ст. рассола, 1 ст. варенья, 3 ч. л. соды, 2 ст. муки.

Смешать рассол, варенье и соду. Всыпать муку и замесить тесто консистенции густой сметаны. Если получится немного жидковатым, добавить еще муки. Вылить тесто на смазанный растительным маслом противень, выпекать на медленном огне. Остывший корж разделить на 2 части, смазать вареньем и положить один на другой. Сверху посыпать сахарной пудрой.

## Лодочки из бананов

6 бананов, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. молока, 2 ст. л. сахарной пудры, щепотка соли, 3 яйца.

Бананы тщательно вымыть, разрезать вдоль на 2 части, аккуратно вынуть мякоть и размять ее в пюре.

Приготовить соус из муки, спассерованной в сливочном масле, разбавить молоком, в котором предварительно растворить сахарную пудру и соль. Проварить соус на слабом огне и охладить. Белки отделить от желтков. Ввести по одному желтки, банановое пюре и взбитые в крепкую пену белки.

Уложить лодочки из банановой кожуры на противень, смазанный маслом и наполнить их кремом. Выпекать в сильно нагретой духовке в течение 6 мин.

## Шоколадные оладьи-малютки

3 яйца, 1 ст. молока, сода на кончике ножа (погасить уксусом), 2-3 ст. л. с верхом какао, сахар — по вкусу, мука.

Из всех компонентов замесить тесто консистенции сметаны. Можно добавить измельченные орехи или изюм, резаную курагу или чернослив.

Выпекать оладьи размером с пятикопеечную монету. Вместо молока можно использовать любой кисломолочный продукт.

Олег АНОСОВ,  
г. Воронеж.

Недавно моей маленькой сестричке исполнилось пять лет. А какой же день рождения без вкусной еды?

## Салат

### из белых грибов

300 г грибов, 3 вареных яйца, по 1 ст. л. уксуса и растительного масла, соль, сахар, перец, зелень укропа — по вкусу.

Свежие грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать их ломтиками, смешать с нарезанными яйцами, посолить, заправить уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить, добавить сахар. Выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью укропа.

## «Снежки»

2-3 ст. молока, 4 яйца, 120 г сахарной пудры, ванильный сахар — по вкусу.

Отделить белки от желтков. Белки взбить в крепкую пену и смешать с 60 г сахарной пудры. В кипящее молоко опускать столовой ложкой порции белковой массы. Через 3-5 мин. вынуть готовые снежки шумовкой и переложить на сито.

Тщательно растереть желтки с оставшейся сахарной пудрой, разбавить молоком, в котором варились снежки. На небольшом огне, все время помешивая и не доводя до кипения, сварить соус, охладить и полить им выложенные на блюдо снежки.

Элина ТЕДЕНА,  
г. Владикавказ.





Детские праздники — это прежде всего много сладостей, подарков, друзей и забав!

## Карп в черном соусе

1 кг рыбы, 200 г кореньев (сельдерей, морковь, петрушка), 80 г репчатого лука, 5 горошин черного и 3 горошины душистого перца, лавровый лист, щепотка тимьяна, лимонная цедра, 60 г сливочного масла, 3 ст. л. уксуса, 40 г молотого ржаного хлеба, 250 г вина или пива, 1 ст. л. варенья из красной смородины, 1 ч. л. сахара, 30 г миндаля, 30 г изюма, соль — по вкусу.



Рыбу обмыть в уксусе, нарезать на порции и посолить. Припустить измельченные корни и лук в масле, добавить натертый хлеб и специи, залить вином или пивом, подлить уксус, в котором обмывали рыбу. Варить соус 15 мин., затем опустить в него ломтики карпа и тушить 15 мин. Вынуть готового карпа, соус процедить и положить в него варенье, сливочное масло, очищенный миндаль, изюм, поджаренный сахар, несколько капель лимонного сока, проварить в течение 5 мин. После этого вновь опустить карпа в соус и проварить в течение 5 мин.

Приготовленный таким образом карп особенно вкусен на следующий день после приготовления.

## Студень из колбасы

600 г вареной колбасы, 100 г копченой колбасы, 2 вареных моркови, 2 вареных яйца, 1,5 ст. л. желатина, 5 ч. л. бульона, соль, черный перец, уксус, лимонный сок — по вкусу.

Предварительно замоченный в холодной воде желатин растворить в горячем бульоне. Добавить мелко нарезанную колбасу, соль, перец, уксус. Влить смесь в форму, выложить ломтики моркови и моркови. Поставить

соль, перец — по вкусу.

Мякоть курицы и свинину дважды пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб (без корок), сырое яйцо, соль, молотый перец. Все перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Выложить массу в смазанную маргарином форму, поверхность разровнять, накрыть промасленной бумагой и поставить в разогретую до 160-170 град. духовку на 50-60 мин. Готовый хлебец оставить в формочке на 15-20 мин., затем вынуть, охладить и нарезать ломтиками.

## Яблочные блины

5 яблок, 4-5 ст. муки, 30 г дрожжей, немного молока, 100 г растопленного сливочного масла, 4 яйца, цебра 0,5 лимона, сливки.

Яблоки испечь и протереть. Приготовить опару из половины муки, дрожжей, молока. Когда опара поднимется, добавить яблочное пюре, сливочное масло и перемешать. Всыпать оставшуюся муку, положить яйца, цебру лимона, тщательно вымесить, развести сливками до нужной густоты и выпечь блины.

## Курабье бакинское

1,5 ст. муки, 10 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 1 яичный белок, 1 ст. л. повидла яблочного или абрикосового, соль.

Масло растереть с сахаром, постепенно добавив яичный белок, соль и муку. Из кондитерского мешка через зубчатую трубочку на сухой противень отсадить палочки, ракушки, ромашки. В ромашке сделать небольшое углубление, которое после выпечки заполнить повидлом. Выпекать в духовке при высокой температуре 8-10 мин.

## Горячая шоколадная пена

1 ст. л. какао, 3 яйца, 0,5 л молока, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки.

Взбить яичные желтки с сахаром, добавить какао, муку и кипяченое молоко. Полученную массу,

Все члены нашей семьи очень любят праздники, но особенно удаются дни рождения детей. Ни один из них не похож на другой.

Заранее проводим семейное собрание, куда не допускается виновник торжества. Новорожденный остается в неведении по поводу готовящегося ему сюрприза. Его обязанность — приготовить и разослать приглашения своим друзьям.

На праздничном столе обязательно должен стоять букетик цветов. Зимой мы ставим букет из одуванчиков. Вот как мы его делаем. Летом собрать одуванчики, когда они уже почти отцвели и появилась чуть белая головка. В полый стебелек каждого цветка вставить проволочку до половины. Теперь нужно подвесить цветы за проволоку головками вниз. Когда они выбросят семянки с пушинками, сбрызнуть их лаком для волос. Вот и все, цветы для букета готовы. Они простоят всю зиму, красивые и воздушные.

Любой напиток можно налить в самую обыкновенную бутылку из-под пива, но если ее украсить, она станет необыкновенно праздничной. На горлышко бутылки можно надеть бумажную голову матрешки в платочке (ее нужно сделать двойную, а по краям склеить). Посередине бутылки приклеить ручки.

## Рыбный паштет

2 банки консервов в масле, 3 вареных яйца, 2 небольшие луковицы, соль — по вкусу, майонез.

Консервы размять вилкой, добавить измельченные лук и 2 яйца, посолить, заправить майонезом. Украсить ромашками, вырезанными из оставшегося яйца.

## Козинаки

Растопить 100 г сливочного масла, всыпать 1 ст. сахара и нагреть на медленном огне, пока масса не станет коричневой. Добавить 5 ст. очищенных

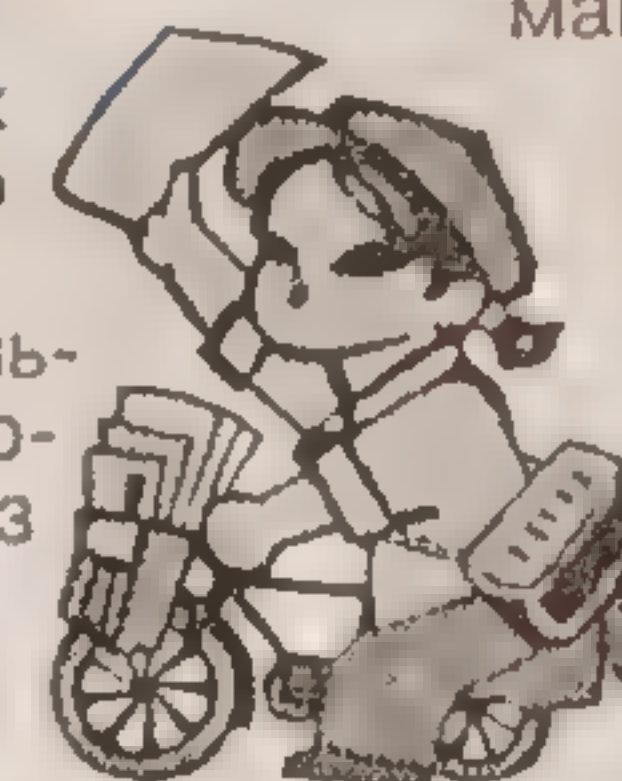
жареных семечек, выложить на промасленную бумагу, посыпать измельченными орехами, охладить.

## Напиток «Радость»

2 ст. морковного сока, 1 ст. апельсинового сока, 2 лимона, 1 ст. л. меда, 1 ст. воды.

Мед растворить в охлажденной кипяченой воде, смешать с морковным, апельсиновым соками и соком одного лимона. Разлить напиток в высокие бокалы, украсить ломтиками лимона.

Зинаида ТИМОШЕНКО,  
г. Шахты Ростовской обл.



Дети — наше будущее. А вот каким будет это будущее, я считаю, во многом зависит от культуры питания, культуры поведения и проведения детских праздников. Именно детских, а не взрослых. Ведь зачастую детские торжества являются поводом для очередного застолья взрослых. На детский стол обычно не готовлю мясную, жирную пищу. Пусть будет побольше фруктов, компотов, сладостей. На горячее лучше всего подать картофельное пюре с котлетами. Выпекая булочки, в одну из них обязательно вкладываю маленькую записку «счастье». Знаете, как дети уплетают булочки, чтобы найти «счастье». А сколько при этом смеха и радости!

## «Духовые» булочки

1,5 ст. воды, 1,5 ст. молока, 60 г дрожжей, 2 ч. л. соли, 1 ст. сахара, 2 ст. л. подсолнечного масла и 8-9 ст. муки.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар и поставить в теплое место минут на 10. Затем влить молоко, подсолнечное масло. В глубокую посуду всыпать 4 ст. муки, соль и влить подготовленные дрожжи. Тщательно перемешивая, добавлять по стакану оставшуюся муку. Вымесив, поставить тесто на полчаса в теплое место. Когда оно подойдет, разделить на обычные круглые булочки, дать им расстояться в течение 20 мин. и выпечь в духовке (лучше — в русской печи).

## «Праздничные кольца»

80 г мягкого творога, 5 ломтиков копченой колбасы (примерно 150 г), 1 ч. л. молока, 2 ч. л. рубленого лука, 2 ч. л. натертого твердого сыра.

Тесто: 0,5 л воды закипятить с 0,5 ст. подсолнечного масла, 1/3 ст. сахара. В остывшую смесь всыпать 25 г дрожжей. Когда опара подойдет, добавить 1 яйцо, муку, и замесить крутое тесто. Оставить его в теплом месте на 4-5 часов.

Смешать сыр, нарезанную кубиками колбасу, лук, молоко. Из теста раскатать небольшие прямоугольные лепешки, смазать их сырной массой и свернуть в рулет. Каждый пирожок разрезать на 4-5 частей.



...мороженая колбаса, 2 вареных яйца, 1,5 ст. л. желатина, 5 ч. л. бульона, соль, черный перец, уксус, лимонный сок — по вкусу.

Предварительно замоченный в холодной воде желатин растворить в горячем бульоне. Добавить мелко нарезанную колбасу, соль, перец, лимонный сок, уксус. Вылить смесь в форму, сверху положить ломтики вареного яйца и моркови. Поставить в прохладное место.

### Мясной сырок

200 г мяса, 20 г муки, 0,5 ст. молока, зелень петрушки и укропа.

Мясо сварить, охладить, пропустить 2 раза через мясорубку. **Приготовить соус:** муку развести в 1 ст. л. холодного молока, процедить, влить горячее молоко и довести до кипения. Смешать соус с мясным пюре, посолить, хорошо взбить и из полученной массы сформовать биточки. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

### Куриные хлебцы

350 г мякоти курицы, 50 г нежирной свинины, 50 г пшеничного хлеба, 0,5 ст. молока, 1 яйцо, 2 ст. л. маргарина,

...кой температуре 8-10 мин.

### Горячая шоколадная пена

1 ст. л. какао, 3 яйца, 0,5 л молока, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки.

Взбить яичные желтки с сахаром, добавить какао, муку и кипяченое молоко. Полученную массу, помешивая, довести до кипения и добавить взбитые белки. Подавать напиток горячим.

### Мятный лимонад

3 ст. л. мелко нарезанных листьев мяты, 2 лимона, 2 ст. воды, 75 г сахара, 6 ст. лимонада, измельченный пищевой лед.

С лимонов снять цедру и проварить ее, залив водой, в течение 5 мин. Затем жидкость процедить, соединить с сахаром, выжатым лимонным соком и, залив листья мяты, дать настояться в течение 1-2 часов. Влить лимонад, охладить. Подавать напиток в бокалах с пищевым льдом, украсив ломтиками лимона и мятными листьями.

Наталья БЕСПАЛОВА,  
с.Губернское Челябинской обл.

### «Духовые» булочки

1,5 ст. воды, 1,5 ст. молока, 60 г дрожжей, 2 ч. л. соли, 1 ст. сахара, 2 ст. л. подсолнечного масла и 8-9 ст. муки.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар и поставить в теплое место минут на 10. Затем влить молоко, подсолнечное масло. В глубокую посуду всыпать 4 ст. муки, соль и влить подготовленные дрожжи. Тщательно перемешивая, добавлять по стакану оставшуюся муку. Вымесив, поставить тесто на полчаса в теплое место. Когда оно подойдет, разделить на обычные круглые булочки, дать им расстояться в течение 20 мин. и выпечь в духовке (лучше — в русской печи).

Приготовить **фасолевого пюре**. С вечера замочить фасоль теплой водой и дать набухнуть. Утром очистить ее от кожуры, сварить до мягкости и, не сливая воду, в которой варилась фасоль, тщательно истолочь. Всыпать в пюре 2 ст. сахара, ванилин — по вкусу. Пюре должно быть консистенции сметаны.

Готовые булочки обвалять в фасолевого пюре, сложить в казан, сверху вылить оставшееся пюре и поставить в духовку на легкий дух. Через 30 мин. булочки готовы.

Любовь МИХАЙ,  
д.Красный Холм Тульской обл.

80 г мягкого творога, 5 ломтиков копченой колбасы (примерно 150 г), 1 ч. л. молока, 2 ч. л. рубленого лука, 2 ч. л. натертого твердого сыра.

**Тесто:** 0,5 л воды закипятить с 0,5 ст. подсолнечного масла, 1/3 ст. сахара. В остывшую смесь всыпать 25 г дрожжей. Когда опара подойдет, добавить 1 яйцо, муку, и замесить крутое тесто. Оставить его в теплом месте на 4-5 часов.

Смешать сыр, нарезанную кубиками колбасу, лук, молоко. Из теста раскатать небольшие прямоугольники, смазать их сырной массой и свернуть пирожком. Каждый пирожок разрезать поперек на 8 колец, посыпать сверху сыром и запечь в духовке.

### Соус «Овощной»

2 ст. сметаны или йогурта, 0,5 ст. кетчупа, 0,5 ч. л. рубленого лука, 4-5 долек чеснока, пропущенных через мясорубку, 1 ст. л. измельченной петрушки.

Все компоненты перемешать. Подавать соус охлажденным.

Ангела ВИРЧЕНКО,  
г.Шахтерск, Украина.

Предлагаю рецепты блюд, которые дети могут приготовить сами с помощью взрослых. Ведь им так интересно самим накрыть праздничный стол.

### Пицца

(на 1 порцию)

100 г кефира, 1 сосиска, 1 головка лука, 1 ст. л. не очень острой аджики, 1 ст. л. майонеза, 100 г натертого на крупной терке твердого сыра, 0,5 ч. л. соды, щепотка соли, мука.

Соду погасить кефиром, посолить, всыпать муки столько, чтобы получилось тесто консистен-

ции густой сметаны.

Лук измельчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Сосиску нарезать соломкой. На небольшую сковороду тонким слоем выложить тесто, на него — ломтики сосиски, накрыть луком. Смешать майонез с аджикой, залить полученной смесью пиццу, посыпать сыром. Выпекать в умеренно нагретой духовке в течение 20-30 мин.

### Сосиски в картофельном тесте

В холодное картофельное пюре добавить 1 яйцо и муки столько, чтобы получилось тесто. Раскатать его в пласт толщиной



1 см., нарезать на прямоугольники 10x5 см. В каждый завернуть по половине сосиски и обжарить в растительном масле до румяной корочки.

### Молочно-черничный напиток

0,25 л черничного сока (можно сироп из варенья), 0,75 л охлажденного кипяченого молока, сахар — по вкусу.

В черничный сок влить молоко, добавить сахар и взбить. Подавать охлажденным.

Инна СЕРГИЕВИЧ,  
г.Ивацевичи Брестской обл.

Для конкурса выбрала рецепты блюд, которые и готовить просто, и получаются они вкусными, и дети, угощаясь, не испачкаются.

### Скумбрия с сыром

1 кг скумбрии, 100 г сыра, 2 ст. л. муки, 0,5 ст. растительного масла, соль — по вкусу.

Филе скумбрии разделить на кусочки (по 2 на порцию), между ними положить ломтик сыра, соединить деревянной палочкой или спичкой без серы, запанировать в муке, обжарить в масле.

### Конфеты «Птичье молоко»

2 ст. л. желатина, 2 ст. компота, 1 банка концентрированного молока или 400 г 20%-ных сливок, 1 плитка шоколада, 3 ст. л. сметаны.

Желатин залить компотом, дать набухнуть в течение часа и растворить на медленном огне, не доводя до кипения. Когда немного остынет, добавить молоко и взбить до пышной пены. Массу вылить в формочки и поставить в холодильник на 4-6 часов. Шоколад и сметану растопить, полить начинку. Когда застынет, перевернуть и облить с другой стороны.

### Холодный кофейный торт

4 ст. молотых сухарей, 100 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 2 яйца, 2 ст. молока, 1 ч. л. растворимого кофе, орехи для украшения.

1 ст. молока вскипятить, добавить кофе и залить сухари. Дать им обжариться. Яйца растереть с сахаром, добавить оставшееся молоко и варить до загустения. Добавить ванилин, остудить, взбить с маслом. Половину крема смешать с набухшими сухарями и выложить на тарелку. Залить оставшимся кремом, украсить орехами, поставить в холодильник на 1-2 часа.

Ирина МАСЛАКОВА,  
г.Воронеж.

Несмотря на то, что мне всего 12 лет, я очень люблю готовить. Предлагаю рецепты блюд, которые просты в приготовлении и очень нравятся моим друзьям.

### Детская пицца

Свежий батон нарезать поперек ломтиками. Каждый ломтик обмакнуть в молоко и сразу выложить на смазанный маслом противень. Сверху слегка посолить, смазать кетчупом, положить мелко нарезанную колбасу или вареное мясо, посыпать

тертым сыром, измельченными вареными яйцами, полить майонезом и запечь в духовке.

### «Сырные человечки»

300 г твердого сыра нарезать брусочками толщиной 2 см, обернуть тонкими ломтиками сала (копченого или свежего), закрепить шпажкой. Обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца и запанировать в сухарях. Обжарить в кипящем растительном масле до золотистой корочки. Подавая к столу, на каждую шпажку надеть маслину или оливку.

Ирина БУКРЕЕВА,  
с.Першотравневое Харьковской обл.

Продолжение праздника на следующей странице





# Праздник для детей

Работаю я в детском саду воспитателем. Время от времени мы с родителями устраиваем детям утренники с последующим чаепитием. Стол накрываем «вскладчину» — у каждой мамы есть свой «коронный» рецепт, каждая что-то готовит. Предлагаю попробовать некоторые блюда, которые особенно нравятся нашим детям.

## Котлеты с яйцом

500 г мяса, 200 г булки, размоченной в молоке, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 сырое и 4 вареных яйца, 150 г сливочного масла для обжаривания.

Приготовить обычный фарш для котлет, добавить в него сырое яйцо, соль, растительное масло. Из фарша скатать шарики, расплющить их в лепешку, положить начинку, защипать края и придать форму котлеты. Обжарить с обеих сторон в течение 8-10 мин., но лучше запечь в духовке.

Для начинки измельчить 4 вареных яйца и посолить по вкусу.

## Суп-пюре из клубники

(на 1 порцию)  
120 г клубники, 10 г крахмала, 20 г сахара, 20 г сметаны или сливок, 300 г воды.

Ягоды перебрать, промыть, размять и, залив горячей водой, проварить в течение 5 мин. Готовую массу остудить и протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить сахар, воду и довести до кипения. Влить разведенный в холодной воде крахмал, закипятить и охладить.

В тарелку положить несколько целых ягод клубники, залить их супом, заправить сметаной.

## Рассыпчатое печенье

200 г сливочного масла или маргарина, 200 г майонеза, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 3,5 ст. муки.

В размягченное масло или маргарин добавить майонез, соль, соду. Размешать до

## Картофельная пицца

Картофельное пюре выложить на сковороду, смазанную маслом. Сверху положить нарезанные полосками помидоры, сладкий перец, вареную колбасу и нарезанный кольцами репчатый лук. Слегка посолить, приправить сушеным чесноком, посыпать тертым сыром и запечь в умеренно нагретой духовке.

## Закусочные эклеры

Выпечь обычные несладкие пирожные эклеры из заварного теста. Каждую заполнить различными начинками.

\* Отварные печень и морковь натереть на крупной терке, посолить по вкусу и заправить майонезом.

\* Отварные яйца, репчатый лук и вареную колбасу мелко порубить, посолить и заправить майонезом.

\* Соленые грибы мелко нарезать, соединить с отварным ри-

сом, заправить растительным маслом.

## Торт из мороженого «Сюрприз»

Понадобится форма со съемным дном глубиной 20 см. Выложить форму изнутри упаковочной пленкой, на дно насыпать 50 г измельченных орехов (любых), на орехи выложить, чередуя, 1 кг розового и 1 кг белого мороженого, хорошо утрамбовывая. Выбрать ложкой середину мороженого (но не до дна), заполнить образовавшуюся полость мороженой или консервированной (без сока) клубникой и закрыть вынутым мороженым. Поверхность разровнять, поставить торт в морозилку. Перед подачей на стол снять с формы дно, вынуть торт и, перевернув так, чтобы орешки оказались сверху, выложить на блюдо. Пленку снять. Чтобы торт было удобнее разрезать, лезвие ножа нужно опускать в кипятком. При желании мороженое можно смешать с измельченным беже.

Ирина МАТВЕЕВА,  
г. Улан-Удэ, Бурятия.

## Пирожные

### «Золотые шарики»

400 г муки, 100 г маргарина, 100 г сахарной пудры, 3 желтка, 15 г дрожжей, 250 мл молока, пакетик ванильного сахара, щепотка соли, 80 г мелко нарубленных орехов, изюм — по желанию, сахар для обсыпки.

Муку просеять, добавить 1 ст. л. сахарной пудры, ванильный сахар, 50 г маргарина, желтки, соль. Дрожжи развести в теплом молоке, смешать с остальными компо-

нентами. Замесить крутое тесто, выложить в миску, посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 1,5 часа. Затем вновь вымесить тесто, раскатать пласт толщиной в палец, вырезать рюмкой маленькие лепешки, каждую обмакнуть в растопленный маргарин и выложить на противень рядами. Каждый ряд посыпать молотыми орехами с сахаром и изюмом, сложить лепешки друг на друга в 2-3 слоя и запечь в умеренно-нагретой духовке до золотисто-желтого цвета.

Елена КАРЫШЕВА,  
д. В. Сеченово Тамской обл.

## Торт «Бантик»

Для теста: 3 яичных желтка, 1/4 ч. л. соды, 1 ст. сахара, 3 ст. муки, 5 капель лимонного сока, 100 г сливочного масла или маргарина.

Для начинки: 6 яичных белков и 9 ст. л. сахара взбить в крепкую пену.

Желтки растереть с сахаром, смешать с размягченным маргарином, всыпать муку, смешанную с содой, добавить лимонный сок. Замесить тесто, разделить его на 2 части. На смазанной маслом сковороде разложить ровным слоем одну часть. Затем — белки, взбитые с сахаром и накрыть второй частью теста. Края защипать. Выпекать в духовке 55-60 мин.

Ленточка: 9 желтков, 1 пакетик красного пищевого красителя, 0,5 кг сахара. Все компоненты очень хорошо взбить. Из массы скатать жгутик и завязать бант. Уложить его на готовый торт, залить сгущенкой, слегка разбавленной сметаной.

Виктория КУЗНЕЦОВА,  
г. Уфа.

## Пирог с маком

300 г сливочного масла, 120 г сахара, 600 г муки, 1 ч. л. соды, 2 желтка, пакетик ванильного сахара.

Для маковой массы: 200 г мака, 250 г сахара, 100 г черники, 4 ст. молока.

Масло растереть добела, добавить в него сахар и взбить в пышную массу. Всыпать смешанную с содой муку и замесить тесто. Из трех четвертей теста раскатать пласт толщиной 0,5 см. Выложить противень тестом так, чтобы были выложены и края на высоту примерно 1 см. Выпечь в умеренно нагретой духовке почти до готовности.

Мак ошпарить кипятком и тщательно промыть. Затем залить его молоком, добавить сахар и, помешивая, варить до тех пор, пока масса, выложенная на тарелку, не станет застывать. Добавить чернику. Теплую маковую массу выложить на запеченное тесто,

сверху украсить решеточкой из оставшегося теста, смазать ее яйцом и запечь до готовности.

## Печенье «Мечта»

1,5-2 ст. муки, 0,5 ст. сливочного масла, 1,5 ст. воды, 3-4 яйца, щепотка соли.

Для начинки: 1 ст. сгущенного молока, 1,25 ст. сахарной пудры, 0,5 ст. какао, 1 ч. л. коньяка.

В сгущенное молоко всыпать какао, сахарную пудру, влить коньяк, тщательно перемешать до однородности.

Для шоколадной глазури: 200 г шоколада, 1,5 ст. л. маргарина.

Маргарин прокипятить в течение 5-7 мин. (чтобы удалить влагу) и охладить до температуры 60 град. Шоколад размягчить до густоты жидкой сметаны, добавить подготовленный маргарин и все перемешать до состояния однородной массы.

В кастрюлю налить воду, доба-

вить соль и довести до кипения. В кипящую воду засыпать муку, смесь быстро перемешать до однородной массы. После этого снять кастрюлю с огня и охладить тесто до температуры 60 град. Затем добавить по одному все яйца, перемешать до однородной эластичной массы. Тесто выложить в кондитерский мешок и отсадить на лист, слегка смазанный маслом, в виде шариков диаметром 2 см. Выпекать в духовке при температуре 230 град. в течение 12-15 мин. Дверцу духовки первое время не открывать, чтобы тесто не осело.

Готовые шарики охладить, надрезать сбоку и заполнить начинкой при помощи кондитерского шприца. Каждый шарик окунуть в шоколадную глазурь, выложить на блюдо и охладить.

## Шоколадные желуди

1 яйцо, 80 г сливочного масла, 70 г сахара, 0,5 пачки ва-

нильного сахара, 180 г муки, 0,5 ч. л. соды, шоколад, миндаль.

Из всех продуктов, кроме шоколада и миндаля, замесить однородное тесто, сформовать желуди и выпечь на смазанном маслом противне при высокой температуре. Один конец выпеченного желудя обмакнуть в растопленный шоколад. Миндаль нарезать длинными ломтиками толщиной в спичку и вставить в шоколадный конец желудя.

## Крем банановый

4 яйца, 1 л молока, 1 ст. л. сахара, 0,5 кг бананов, 1 лимон, 100 г изюма.

Яйца взбить и ввести в подслащенное молоко. Добавить нарезанные кружочками бананы, измельченную лимонную цедру и изюм. Проварить смесь на водяной бане. Подавать охлажденным.

Светлана ШУМАК,  
п/о Ляховичи Брестской обл.



## Рассыпчатое печенье

200 г сливочного масла или маргарина, 200 г майонеза, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 3,5 ст. муки.

В размягченное масло или маргарин добавить майонез, яйцо, соль, соду. Размешать до однородности, всыпать сахар и муку. Тесто получается не очень крутое. Выкладывать на смазанный жиром противень шприцем-дозатором или смоченной ложкой.

Тамара ОБЖОРНА,  
д. Степаньково Владимирской обл.

## Торт «Кораблик»

**Для теста:** 2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 1,5 ст. муки, 1 ч. л. соды, 1-2 ст. л. какао.

**Крем для прослойки:** 0,5 банки сгущенного молока, 100 г сливочного масла, сироп от варенья.

**Крем для украшения:** 0,5 банки сгущенного молока, 100 г сливочного масла.

**Тесто для вафель:** 125 г маргарина, 30 г сахара, 100 г муки, 4 яйца, 4 ст. л. сливок или молока, ванилин.

Кроме того понадобятся 3 сладкие длинные соломки и 20 г шоколада.

Замесить тесто, разделить его на 2 части, в одну добавить какао. Выпечь два прямоугольных коржа. Сложить их друг на друга, прослоить кремом. С одной стороны торт обрезать так, чтобы получился «нос» корабля. В середину торта воткнуть соломки.

Испечь в электровафельнице вафли. Вынимая, придать им форму полукруга, дать остыть, придерживая рукой.



руса»-вафли на «мачты»-соломки. С помощью кондитерского шприца украсить торт кремом. Шоколад размягчить и сделать надпись — название корабля.

Ольга ПЕТРУШКО,  
с. Режаны Гомельской обл.

высоту примерно 1 см. Выпечь в умеренно нагретой духовке почти до готовности.

Мак ошпарить кипятком и тщательно промыть. Затем залить его молоком, добавить сахар и, помешивая, варить до тех пор, пока масса, выложенная на тарелку, не станет застывать. Добавить чернику. Теплую маковую массу выложить на запеченное тесто.

**Для шоколадной глазури:** 200 г шоколада, 1,5 ст. л. маргарина.

Маргарин прокипятить в течение 5-7 мин. (чтобы удалить влагу) и охладить до температуры 60 град. Шоколад размягчить до густоты жидкой сметаны, добавить подготовленный маргарин и все перемешать до состояния однородной массы.

В кастрюлю налить воду, доба-

готовые шарики охладить, надрезать сбоку и заполнить начинкой при помощи кондитерского шприца. Каждый шарик окунуть в шоколадную глазурь, выложить на блюдо и охладить.

## Шоколадные желуди

1 яйцо, 80 г сливочного масла, 70 г сахара, 0,5 пачки ва-

4 яйца, 1 л молока, 1 ст. л. сахара, 0,5 кг бананов, 1 лимон, 100 г изюма.

Яйца взбить и ввести в подслащенное молоко. Добавить нарезанные кружочками бананы, измельченную лимонную цедру и изюм. Проварить смесь на водяной бане. Подавать охлажденным.

Светлана ШУМАК,  
п/о Ляховичи Брестской обл.

«Счастливая, счастливая невозвратимая пора детства! Как нам не любить, не делять воспоминания о ней?» — писал Л.Н.Толстой.

Мороженое сохраняется до тех пор, пока не растает, торт — 1-2 дня, но воспоминания можно сохранить навсегда. Впечатления детства часто остаются в памяти на всю жизнь. Вспомните свое детство — как веселились тогда, как развлекались, над чем смеялись больше всего. Что мы особенно помним из детства? Праздники! Давайте сделаем так, чтобы и нашим детям было что вспомнить.

Со дня рождения нашей доченьки хранится «веселый паровозик», нарисованный на большом листе бумаги. Внутри каждого вагончика дети сами себя рисовали и писали поздравления. Представляете, как забавно им будет увидеть свои детские произведения лет через 10?



## Торт «Маковник»

Для приготовления бисквита взвесить 5 яиц, добавить столько сахара, сколько весят яйца. Взвесить 4 яйца и добавить муки по весу 4-х яиц. Отделить белки от желтков и взбить в крепкую пену. Желтки взбить с сахаром, влить 4 ст. л.



горячей воды, не прекращая взбивать. Добавить муку, смешанную с 1 ч. л. соды, осторожно ввести взбитые белки, перемешать ложкой и вылить тесто в форму, посыпанную мукой. Выпечь бисквит в умеренно нагретой духовке.

**Для маковой массы:** 1,5 ст. мака, 3/4 ст. сахара, 3 яйца, 2 ст. л. крахмала, 250 г маргарина, миндальная эссенция.

Залить мак крутым кипятком и оставить на ночь в теплом месте, накрыв крышкой. Набухший мак пропустить, дать хорошенько обсохнуть, пропустить через мясорубку и растереть с сахаром. Яйца размешать с крахмалом. Маргарин растопить, положить мак, яйца и проварить массу на медленном огне до загустения. Влить миндальную эссенцию, охладить.

Готовый остывший бисквит разрезать на 3 коржа, переслоить маковой массой, сверху полить шоколадной глазурью.

**Для глазури:** 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, 3 ч. л. какао. Масло растопить, соединить со всеми компонентами и проварить на слабом огне.

Наталья КОНДРАТЮК,  
г.Брест.

Яркое воспоминание детства — праздник, а посреди стола — огромный сказочный торт, многослойный и многоцветный...

Сейчас у меня самой две дочери, но детские праздники радуют и волнуют не меньше, чем в детстве. Готовимся мы к ним всей семьей, с друзьями детей и детьми родственников. Заранее продумываем сценарий, готовим костюмы, придумываем игры и конкурсы, украшаем дом. Дом в день рождения превращается в настоящий детский мир, прекрасную сказку.

## Торт «Избушка на курьих ножках»

Приготовить не очень крутое слоеное тесто из 1 ст. пива,

200 г маргарина, 2-3 ст. муки. Поставить на 4 часа в холодильник. Разделить тесто на 7 частей, из пяти раскатать квадратные коржи, а из двух — прямоугольные. Выпечь, наколовав в нескольких местах вилкой. Готовые коржи смазать шоколадным кремом, сделать домик. Из пяти квадратных коржей сложить стены и пол домика, из двух прямоугольных — крышу. Поставить в холодильник.

«Ножки» из шоколадной колбаски слегка подогреть с одной стороны, закрепить на блюде, украшенном зеленью. На них установить домик, крышу сверху обильно обсыпать цветными крошками и измельченными орехами.

**Шоколадный крем:** 1 банку сгущенного молока взбить миксером с 400 г сливочного масла и 4 ст. л. какао.

**Шоколадная колбаска:** проварить 200 г сливочного масла с 0,5 ст. сахара, 3 ст. л. молока и 3 ст. л. какао. Всыпать столько

мелко поломанного печенья или ванильных сухарей, чтобы получилось крутое тесто. Выложить его в целлофан, сформовать колбаску и положить в холодильник.

Внутри домика можно положить сюрприз или печенье.

## Печенье «Анютка»

2 ст. овсяных хлопьев залить 1 ст. горячего молока и оставить для набухания. В охлажденную массу добавить 1 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, 5 ст. л. какао, 2 ст. сахара, 200 г творога, 200 г размягченного маргарина. Массу тщательно перемешать, добавить 0,5 ч. л. соды, слегка взбить и вылить на разогретый и смазанный сливочным маслом противень. Готовое печенье разрезать горячим на квадраты, ромбы, посыпать сахарной пудрой.

Татьяна ЛИШИЛИНА,  
г.Рязань.

На наших праздниках главной изюминкой является торт. А он не только не совсем обычный, но еще и полезный.

## Торт «Фасолевое чудо»

2 ст. белой фасоли, 2 ст. сахара, 10 яиц, 1 ст. белых размолотых сухарей, немного водки или коньяка, 5-6 грецких орехов, щепотка соли.

Фасоль замочить на несколько часов и сварить до готовности, но так, чтобы она была не твердой, но и не совсем мягкой. Воду слить, фасоль остудить, пропустить через мясорубку. У яиц отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром до бела, перемешать с молотой фасолью и солью и осторожно соединить с взбитыми в крепкую пену белками. Аккуратно, маленькими порциями, всыпать в тесто молотые сухари и измельченные орехи.

Подогретую форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпечь в духовке при 200 град. в течение 40-45 мин.

Горячий корж аккуратно разрезать на 2 части, прослоить любым кремом, украсить дольками фруктов, зефиром.

## Салат

### «Людмила»

Выкладывать в прозрачную глубокую салатницу слоями. Сырая, слегка подсоленная тертая морковь, натертое кислое яблоко, майонез, ошпаренный измельченный лук, тертая сырая морковь, натертое яблоко, майонез, натертая морковь, тертый сыр, майонез.

Людмила ЯКУБОВИЧ,  
г.Панев.





## 23 апреля у католиков, а 30 апреля у православных — Пасха

### Пасха медовая

700 г творога протереть сквозь сито, добавить 7 желтков, 30 г сахара, 100 г меда, 210 г жирной сметаны или сливочного масла. Выложить массу в форму, поставить под пресс в холод.

Ольга МАТВЕЕНКО,  
с. Бобрава Белгородской обл.

### Кулич «Хоть губами ешь»

1 л молока, 300 г сливочного масла, 1 пачка маргарина, 1 ст. сметаны, 0,5 ст. растительного масла, 100 г дрожжей, 10 яиц, 1 л сахара, ванилин, мускатный орех, гвоздика и корица — по вкусу.

В 1 ст. теплого молока развести дрожжи, добавить горсть сахара и муки, поставить в теплое место, дать подойти.

Взбить яйца. Молоком развести сметану. Растопленное



В наши дни даже пожилые люди, не говоря уже о молодых, порой не знают, как правильно себя вести в храме, что можно делать и чего нельзя. А впереди — пресветлый праздник Воскресения Христова. Как нужно его встречать и праздновать? Очень важно правильно подготовиться к Пасхе, особенно строго следует отнестись к правилам последней предпасхальной — Страстной недели.

➤ В первые три дня недели (с понедельника по среду) верующие должны причаститься. В это время в церквях идут евангельские чтения.

➤ К четвергу в доме все должно быть чисто — недаром этот день называется «Чистым Четвергом», именно в этот день нужно красить яйца, замешивать тесто для куличей, готовить пасхи.

➤ Великая, Страстная Пятница — день строжайшего поста. Считается, что нельзя заниматься никакими хозяйственными делами. По строгим ограничениям нельзя даже мыться! В храмах совершают чин погребения спасителя.

➤ В Великую Субботу утром — служба в церкви, после которой в каждом храме идет освящение пасхальной пищи: куличей, яиц, пасх, воды. Но употреблять освященную скромную пищу еще

нельзя, пробовать пасхальные блюда разрешается не раньше воскресного утра.

Самый важный момент Пасхи — Пасхальная заутреня, которая начинается в 23.30 в суб-

## Пасха — праздник с особыми правилами

боту и длится до четырех утра. Для религиозного человека такая длительная служба не представляет трудности, а вот как выдержать служение людям, которые редко бывают в церкви, но Пасху решили встретить в храме?

Самое трудное — стоять на ногах. В православной церкви сидеть запрещено. Исключение делается только для больных и немощных людей, которые могут разместиться на церковных скамеечках.

Стоять в церкви нужно лицом к алтарю. Если хотите приложиться к иконе, лучше придите заранее, без толкотни купите свечи и знайте: сначала прикладываются к центральной иконе, потом к остальным. Если не знаете, как и что делать — смотрите на более опытных посетителей цер-

ковных служб и делайте, как они.

Одежда, в которой собираетесь на Пасхальную службу, должна быть праздничной, но никаких мини-юбок, декольте, яркого макияжа и вычурных причесок. Женщинам нужно находиться в храме с покрытой головой и ни в коем случае не в брюках.

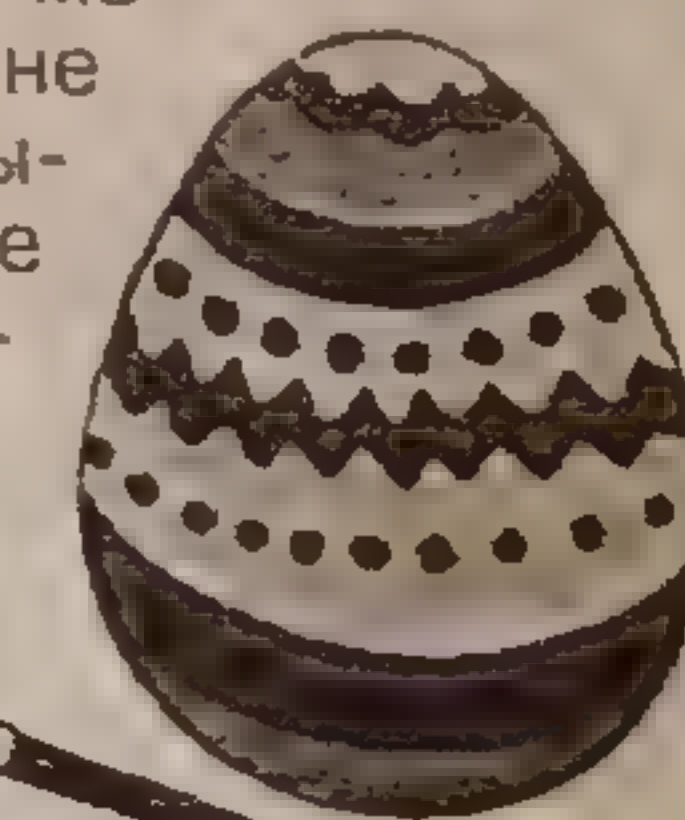
На Пасху есть обычай — трижды целовать друг друга со словами: «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!». По православным традициям, христосоваться должны женщина с женщиной и мужчина с мужчиной.

На Пасху нужно одаривать родных, близких, подавать просящим, встречаться с друзьями и знакомыми.

Стол на Пасху должен быть богатым — с разнообразной праздничной пищей в любых количествах, вином и другими крепкими напитками. Обязательны на столе кулич, крашеные яйца и пасхи.

Как видите, встретить Пасху в храме — дело не такое уж простое. Многие могут сказать, что легче посмотреть на празднование с экранов телевизора с понятными комментариями к загадочным службам. Но, тем не менее, — ничто и никто не подарит вам то возвышенное и прекрасное настроение, как Пасхальная служба в храме.

Наталья  
БОРДИЛОВСКАЯ,  
г. Могилев.



У каждой хозяйки свой рецепт пасхального кулича. Пекут его в общем-то по тем же правилам, что и любую сдобную булку, но отличается он особым настроением. Оно ощущается и в форме, и в аромате, и в предназначении. Чтобы не испортить праздник, советую запомнить некоторые правила.

\* Тесто не должно быть слишком жидким — кулич расплывется и выйдет плоским. Если тесто чрезмерно крутое — кулич будет тяжелым и быстро зачерствеет.

\* В помещении, где вы собираетесь месить тесто, должно быть очень тепло.

\* В старину говорили, что тесто для кулича нужно «ударить 300 раз». То есть вымешивать следует долго и тщательно.

\* Тесто должно подойти 3 раза: когда поставили опару, когда замесили тесто, и уже в форме.

\* Разрезанное ножом готовое тесто не должно налипнуть и тянуться за ним.

\* Духовку или печь следует нагреть заранее, чтобы тесто не перекисло.

## Простая пасха

1 кг свежего сухого, отжатого под прессом творога протереть сквозь сито, добавить 1 ст. густых сливок, ванилин, 5 яичных желтков, растертых добела с 200 г сахара, 200 г сливочного масла, измельченные орехи, изюм. Все перемешать, плотно уложить в пасочную форму, сверху накрыть плотной салфеткой, положить гнет и поставить в холод.

Пасочницы обычно делают из липовой древесины, как наиболее мягкой. С внутренней стороны на досках вырезают изображения, символизирующие праздник и буквы «ХВ», что означает «Христос воскрес». Но не у всех найдется пасочная форма, а потому пасху можно положить и в другую форму.

С крашеных яиц начинают праздничное застолье. Ребятишки играют в пасхальную игру с яйцами. Их ударяют друг о друга острыми концами, какают на столе или по деревянному желобу навстречу друг другу. У кого разобьется — тот проиграл, а у кого не разобьется — тот выиграл. Самый простой способ



**Пасха с гудами**  
1 л молока, 300 г сливочного масла, 1 пачка маргарина, 1 ст. сметаны, 0,5 ст. растительного масла, 100 г дрожжей, 10 яиц, 1 л сахара, ванилин, мускатный орех, гвоздика и корица — по вкусу.

В 1 ст. теплого молока развести дрожжи, добавить горсть сахара и муки, поставить в теплое место, дать подойти.

Взбить яйца. Молоком развести 0,5 л сахара. Растопленное масло соединить с растопленным маргарином и сметаной, все перемешать в эмалированной посуде, добавить соль по вкусу. Соединить с подошедшей опарой, замесить тесто консистенции густой сметаны.

Поставить тесто в тепло на 2 часа, а когда оно перебродит, вымесить прямо в посуде. Муку подсыпать понемногу, все время вымешивая. Эластичное тесто оставить еще на 2 часа, время от времени обминать его. После этого заполнить смазанные маслом формы на 1/3, дать тесту подойти (на это уходит почти 2 часа) и выпечь при температуре 200 град. Первые 20 мин. духовку не открывать, иначе тесто может осесть.

Вынув куличи из духовки, прямо в форме уложить их на бок. Горячими перевернуть несколько раз. Совсем остывшие куличи вынуть из форм.

**Помадка для смазывания:** растереть 1 белок с 0,5 л сахара, должна получиться густая белая масса.

## «Пасхальная коса»

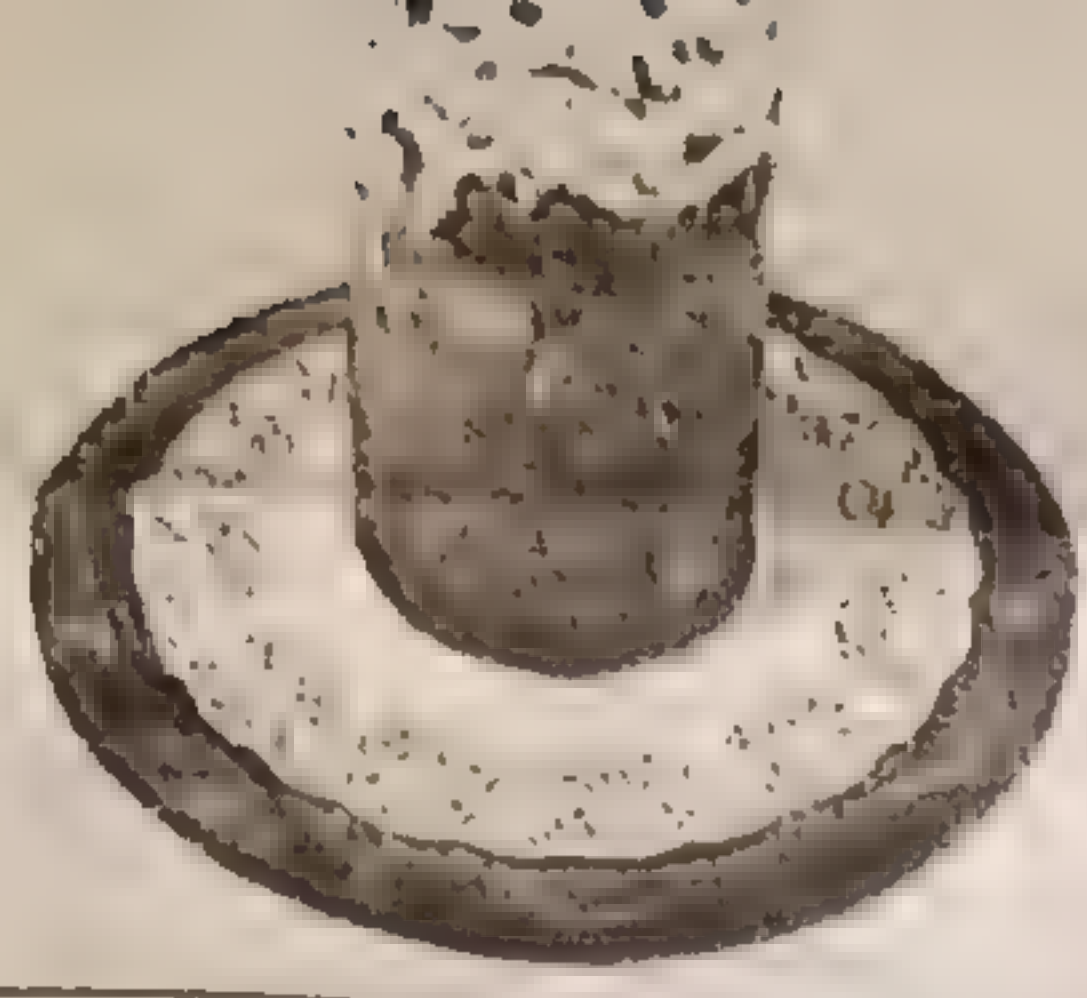
400 г просеянной муки соединить с дрожжевыми крошками (раскрошить 25 г дрожжей), добавить немного сахара, теплого молока и слегка размешать. Накрывать полотенцем и поставить на 20 мин. в теплое место.

Всыпать в миску 75 г сахара, порошок ванилина, соль, влить 200 г молока, добавить 75 г растопленного сливочного масла и соединить с опарой. Вымесить эластичное тесто, подсыпая по мере надобности муку. Оставить его в теплом месте до увеличения объема вдвое.

Разделить тесто на три части, из каждой раскатать колбаску и сплести косу. Четыре пустые, смазанные жиром половинки яичной скорлупы вдавить аккуратно в косу в произвольно выбранных местах и дать косе подойти (примерно 30 мин.). Выпекать в хорошо нагретой духовке при 225 град. в течение получаса.

Готовую косу обсыпать сахарной пудрой, заменить пустые скорлупки крашеными яйцами.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
г. Ленинградская Ростовской обл.



## Пасхальный кулич

6 яиц, 1 пачка маргарина, 1 ст. сметаны, 1 ст. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, половина маленькой пачки дрожжей, 5-6 ст. муки.

Дрожжи растворить в небольшом количестве теплой воды, 1 ст. л. сахара и горсти муки. Оставить в теплом месте на 1,5 часа. Взбить яйца, маргарин растопить и все вместе смешать. Добавить 2 ст. муки, соединить с опарой и опять оставить в теплом месте на 2 часа. Когда тесто подойдет, вымесить его со сметаной, сахаром, солью, растительным маслом, оставшейся мукой и оставить до увеличения объема в 2 раза. Выложить тесто в формы, дать подойти и выпекать при 200-250 град.

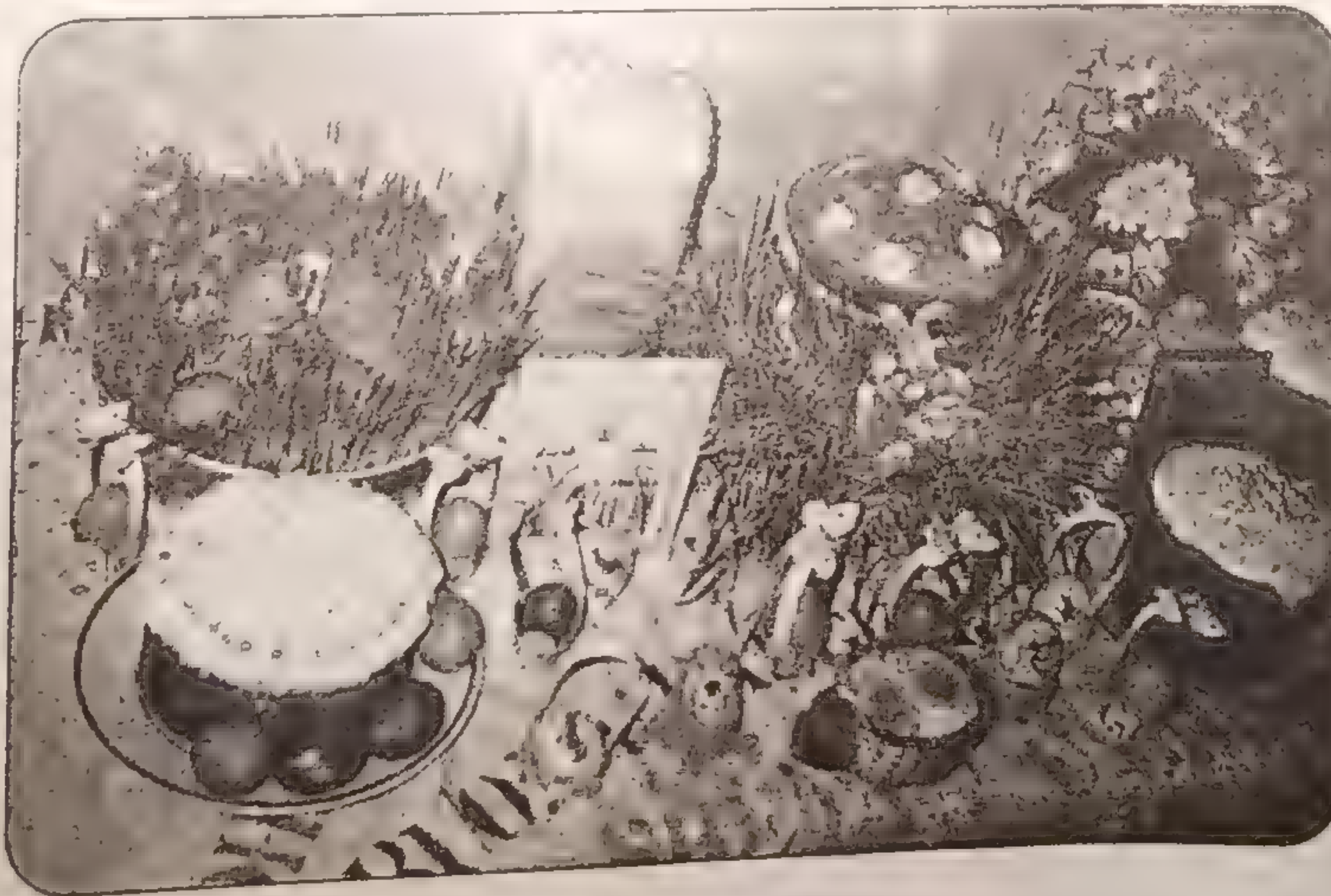
## Грибок на полянке

Взбить 200 г маргарина и 200 г сахара. Добавить 6 яиц, 400 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. молока. Ножку гриба я выпекала в полуторалитровой алюминиевой кастрюле, а шляпку — в миске.

**Крем:** 75 г маргарина взбить с 1 ст. сахара, можно добавить 3 ст. л. молока.

Ножку срезать ровно, намазать кремом и надеть шляпку. Белые точки сделать из пастилы.

Елена МАЛЕНКИНА,  
г. Карабаново Владимирской обл.



формы, и выпекаете, и в праздничные дни не испортить праздник, советуем запомнить некоторые правила.

\* Тесто не должно быть слишком жидким — кулич расплывется и выйдет плоским. Если тесто чрезмерно крутое — кулич будет тяжелым и быстро зачерствеет.

\* В помещении, где вы собираетесь месить тесто, должно быть очень тепло.

\* В старину говорили, что тесто для кулича нужно «ударить 300 раз». То есть вымешивать следует долго и тщательно.

\* Тесто должно подойти 3 раза: когда поставили опару, когда замесили тесто, и уже в форме.

\* Разрезанное ножом готовое тесто не должно налипнуть и тянуться за ним.

\* Духовку или печь следует нагреть заранее, чтобы тесто не перекисло.

## Кулич

1,5 кг муки, 300 г сливочного масла или маргарина, 2,5 ст. молока, 100 г дрожжей, 4 яйца, 400 г сахара, 250 г изюма, 1/4 ч. л. соли, цедра 1 лимона, ванилин, цукаты.

Дрожжи развести теплым молоком, добавить половину муки, замесить тесто и дать ему подойти. Когда масса увеличится примерно в два раза, добавить растертые с сахаром желтки, взбитые белки, пряности, цедру, соль, остальную муку и, понемногу, растертое сливочное масло или маргарин. Хорошо вымесить, поставить в теплое место на несколько часов. Когда поднимется, добавить изюм и мелко нарезанные цукаты. Выложить тесто в форму, дать подняться и выпечь в течение 1-1,5 часов. Верх кулича залить глазурью.

## Пасха с орехами

1 кг творога, 4 яйца, 1 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 2 ст. густых сливок или сметаны, 0,5 ст. измельченных орехов, ванилин.

Творог протереть сквозь сито, добавить сахар, ванилин, яйца, сливочное масло и хорошо перемешать. Грецкие орехи поджарить, измельчить, перемешать с творогом, добавить сливки или сметану, выложить в форму и поставить под пресс.

Светлана КОРОТКОНОЖКИНА,  
г. Красное Белгородской обл.

Праздник пасхи — это и церковное торжество, и обрядовый человеческий, и человеческий праздник. Воскресает Иисус Христос, ликует природа, расцветает весна, а люди радуются символам вечной, нескончаемой жизни, молясь и «вкушая хлеб насущный». На столе в этот день должно быть все самое лучшее. Кроме того, есть обязательные блюда. Мясо курицы, свинина, творог, настоящий на хмелью мед и водочка, красное вино и, непременно, яйца-«крашенки», пасхи, сдобные куличи.

## Красная пасха

1,5 л молока, 4 ст. сметаны, 3 яйца, соль — по вкусу.

Молоко влить в горшок и поставить в горячую духовку (лучше — печь). Образующиеся пенки опускать в молоко. Стопить молоко до красноватого цвета, вынуть его и остудить до 30-40 град. Влить сметану, размешать и поставить в теплое место. Через день-два закиснувшую смесь створожить — поставить на слабый

огонь. Откинуть массу на чистую х/б ткань, дать сыворотке стечь. Готовый творог протереть сквозь сито, добавить свежие яйца, посолить, перемешать и выложить в форму. Положить груз и поставить в прохладное место на сутки.

Пасочницы обычно делают из липовой древесины, как наиболее мягкой. С внутренней стороны на досках вырезают изображения, символизирующие праздник и буквы «ХВ», что означает «Христос воскрес». Но не у всех найдется пасочная форма, а потому пасху можно положить и в другую форму.

С крашеных яиц начинают праздничное застолье. Ребятишки играют в пасхальную игру с яйцами. Их ударяют друг о друга острыми концами, катают на столе или по деревянному желобу навстречу друг другу. У кого разобьется — тот проиграл, а удача в игре сулила благополучие в жизни.

Самый простой способ окраски яиц — луковой шелухой. Шелуху предварительно замочить на сутки, затем поставить на плиту и закипятить. Жидкость протереть, добавить несколько капель уксуса и опустить в полученный настой яйца. Варить до готовности. Перед концом варки можно добавить несколько капель растительного масла, тогда яйца приобретут вид «мраморных», а если протереть остывшую скорлупу маслом, она приобретет красивый блеск. В зависимости от количества взятой шелухи, яйца окрасятся от желтого до красно-коричневого цвета.

Если вы решили раскрасить яйца красками, помните, что это надо делать, пока они теплые, чтобы краска сразу высохла, а не впиталась.

Ирина КОЛБ,  
г. Логинин Брестской обл.

Богатая пасха

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 15 яиц, 4 ст. сливок.

Творог протереть сквозь сито. Масло размягчить, смешать с творожной массой. Добавить растертые вареные желтки, влить сливки и хорошо перемешать. Выложить массу в форму, поставить под пресс в прохладное место.

## Пасха особая

2 кг творога, 1 ст. сметаны, 150 г сливочного масла, 2 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара, ванилин, лимонная цедра, изюм, орехи.

Творог протереть сквозь сито, положить сметану и масло. Добавить сахар, соль, изюм, цедру, растолченные орехи и ванилин. Хорошо растереть, чтобы не было комочков. Выложить массу в форму, поставить под гнет в прохладное место.

Наталья БОРДИЛОВСКАЯ



## Праздник праздников

Накануне Великого праздника Пасхи хочу предложить сохранившиеся от прабабушки рецепты вкусных пасх и куличей.

Главным компонентом практически любой пасхи является творог. Чтобы пасха получилась вкусной, творог лучше приготовить самим. Домашний творог можно приготовить и из магазинного молока. Важно только, чтобы он получился не очень кислым, достаточно сухим, но не состоял бы из крупинок.

Молоко поставить в теплое место на 2-е суток, затем поместить в кастрюлю с кипящей водой так, чтобы вода доходила до горлышка посуды с молоком. Кипятить 7-10 мин., затем снять с огня и остудить. Выложить содержимое в марлю и подвесить, чтобы стекла сыворотка. Из 4-х л молока получается около 1 кг творога.

Кроме творога в пасху кладут масло, сметану, яйца, сливки, сахар. Все продукты должны быть свежими, а сметана достаточно густой. Сливки перед добавлением в пасху лучше вскипятить. По желанию можно добавить изюм, нарезанные цукаты, миндаль, орехи, лимонную цедру, кардамон, ванилин, корицу, шафран, шоколад.

### Желтая пасха

600 г творога, 350 г сливочного масла, 1 ст. сливок, 15 вареных яичных желтков, 1 ст. сахара, 1 ст. цукатов, ванилин.

Тщательно протереть сквозь сито творог с маслом. Желтки растереть, соединить с маслом и творогом, добавить сахар, ванилин, цукаты. Соединить со сливками, взбить и выложить в форму.

Цукаты можно приготовить сами из апельсиновых корок.

1 ст. нарезанных апельсиновых корок, 2/3 ст. сахара.

Корки залить холодной водой, варить 2-3 дня, меняя воду каждый день, чтобы вышла горечь.

Корки порезать на кусочки, залить небольшим количеством воды, варить 1-2 часа.



да, 0,5 ст. сливок, 6 желтков, 1 ст. сахара, ванилин — по вкусу.

Сметану на несколько часов подвесить в марле или салфетке, чтобы стекла лишняя жидкость. Желтки растереть с сахаром до бела. Шоколад натереть на терке, соединить с желтками. Добавить в массу сливки с ванилином, все перемешать и варить, помешивая, до образования густого налета на ложке. Нельзя варить в эмалированной посуде, т. к. в ней масса будет пригорать. Остудить и добавить сметану, растертое до бела сливочное масло и выложить в форму на 1-2 суток.

### Заварная пасха с орехами и изюмом

1 кг творога, 150 г сливочного масла, 400 г сметаны, 100 г сливок, 4 яйца, 1,5 ст. сахара, 2 ст. орехов, 1 ст. изюма, цедра 0,5 лимона, ванилин.

Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Желтки растереть с 1 ст. сахара, добавить к творогу, перемешать. Масло растереть с оставшимся сахаром, взбить со сметаной, соединить с творогом и хорошо перемешать. Добавить ванилин, взбитые белки, орехи, пропущенные через мясорубку, изюм, взбитые сливки. Все перемешать и варить на небольшом огне в эмалированной посуде, непрерывно помешивая, до начала кипения. Массу остудить, перемешать, выложить в форму на 1-2 суток.

Заварная пасха сохраняется дольше (в холодильнике в течение недели). В нее можно положить изюм, от которого сырая пасха быстро скисает. Если заварную пасху заморозить, она останется мягкой.

со сливочным маслом пропустить через мясорубку, добавить сахар, цедру, ванилин, кардамон, изюм. Все перемешать, выложить в форму.

### Творожная пасха без масла

1 кг творога, 2 ст. сметаны, 1 ст. сливок, 5 яиц, 1 ст. сахара, ванилин.

Творог протереть сквозь сито, добавить растертые с сахаром желтки и сметану. Все хорошо размешать, добавить взбитые белки, ванилин и взбитые сливки. Выложить в форму на 1-2 суток.

### Куличи

Красивый и вкусный кулич — главное украшение пасхального стола.

Приготовление куличей занимает довольно много времени. Дрожжи желательно брать свежие. Если у вас старые или замороженные дрожжи, то их количество необходимо увеличивать. Тесто нужно тщательно вымешивать, тогда оно лучше поднимется. Чтобы тесто в форме поднялось равномерно, в середину можно воткнуть деревянную лучинку, вместе с которой и выпекать кулич. Перед тем, как поставить кулич в духовку, поверхность смазать взбитым яичным желтком, смешанным с 0,5 ст. л. воды или молока.

Готовый кулич покрыть глазурью, посыпать орехами или цукатами.

Для глазури: 0,5 ст. сахара, 1/5 ст. воды, 1-2 ст. л. лимонного сока.

Смешать сахар с водой, нагреть на огне, помешивая, до полного растворения сахара. Варить 5 мин., охладить до комнатной температуры и растереть в миске, постепенно добавляя лимонный сок. Растирать до тех пор, пока сироп не побелеет и не станет густым. Если при охлаждении сахарная масса начнет застывать, значит, сироп переварен. В этом случае надо добавить 2-3 ст. л. воды и быстро размешать их с сиропом. Добавив 2-3 ст. л. тертого шоколада, можно получить шоколадную глазурь. Аналогично готовят апельсиновую или розовую глазурь, добавив, соответственно, апельсиновую цедру или сироп любого красного варенья.

Глазурь можно приготовить и без нагревания. Для этого 1 яич-

ного желтка растереть с сахаром, добавить лимонный сок, ванилин, цедру, изюм, кардамон, шафран, корицу, шафран, шоколад.

поэтому оно медленнее поднимается и дольше печется.  
1,5 кг муки, 400 г сливочного масла, 1,5 ст. молока, 8 яиц, 0,5 кг сахара, 100 г дрожжей, 250 г изюма, 1/4 ч. л. соли, цедра одного лимона, ванилин.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить половину муки, хорошо перемешать, поставить в теплое место примерно на 1 час, пока не поднимется. Желтки растереть с сахаром, соединить со взбитыми белками. Растереть сливочное масло, всыпать оставшуюся муку, соль, пряности, соединить все с опарой, хорошо вымесить и поставить в теплое место на 4-5 часов. Когда тесто поднимется, добавить изюм, цедру, хорошо перемешать, выложить в форму и выпекать.

### Заварной кулич

1,5 кг муки, 3/4 ст. сливочного масла, 1,5 ст. молока, 10 яиц, 1 ст. сахара, 70 г дрожжей, 150 г изюма, 100 г цукатов, 6 зерен кардамона, 0,5 ч. л. мускатного ореха, 1/4 ч. л. соли, ванилин.

1 ст. муки заварить 1 ст. кипящего молока, вымесить до гладкости. Дрожжи развести в 0,5 ст. теплого молока, дать постоять 15 мин., соединить с остывшей мукой, хорошо вымесить и поставить в теплое место на час.

Желтки растереть с солью и 0,5 ст. сахара до бела, добавить к поднявшейся опаре. Белки взбить с оставшимся сахаром, соединить с тестом. Хорошо вымесить, дать еще раз подняться. После этого влить остывшее растопленное масло, добавить пряности и оставшуюся муку. Хорошо вымесить тесто, разложить в формы, дать подняться, поставить в духовку.

### Кулич без дрожжей

400 г муки, 60 г сливочного масла, 1,25 ст. молока, 2 яйца, 1 ст. сахара, 0,5 ст. миндаля, 0,5 ст. цукатов, 4 ст. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. соды, цедра 0,5 лимона, ванилин.

Если нет дрожжей, или просто не хватает времени на приготовление дрожжевого теста, можно испечь этот кулич, он вкусен и оригинален. Масло растереть с желтками и сахаром, постепенно вливая сок лимона. Добавить муку и молоко, ванилин, цедру, измель-



## Украшение для пасхальных яиц

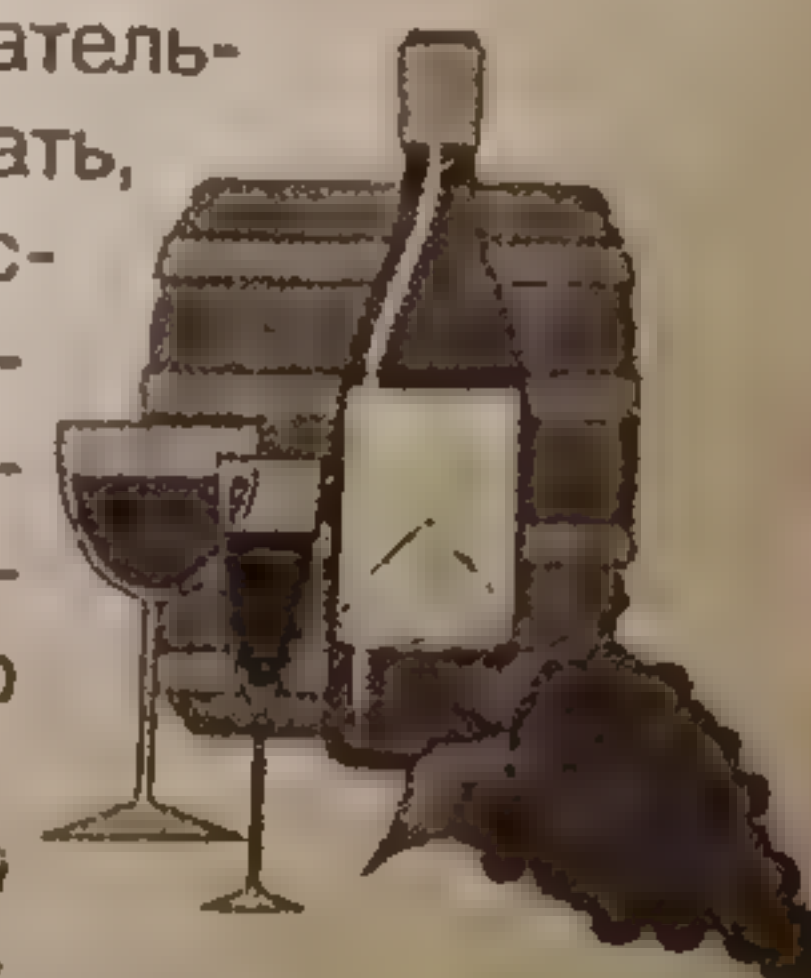
Заранее окрашенное яйцо намажьте клеем и «обкатайте» в мелкой крупе — пшене, пшенице, просе, гречке. Если на Пасху появились первые листья, их тоже можно использовать для украшения. Тонкий зеленый лист приложите к яйцу, как переводную картинку, затем заверните яйцо в чулок и опустите в луковый раствор. На сваренном таким образом яйце остается очень красивый рисунок-отпечаток: даже тонкие прожилки листа проявляются на нем, как на негативе.

## Вино пасхальное

Ритуальным вином на Пасху является кагор — виноградное вино цвета спелой вишни — символ крови Иисуса Христа. Подобный напиток можно приготовить и в домашних условиях.

80 г сиропа малинового варенья, 80 г сиропа вишневого варенья, 300 г сиропа варенья крыжовника (Черного негуса), 500 г водки.

В отдельную посуду сложить ягоды из варенья, а сиропы разлить в 2 бутылки. Залить их водкой и тщательно взбалтывать, пока полностью не растворятся. Такое вино может долго храниться.



Алексей  
СМАГИН,  
г. Могилев.

А пиво из ягод можжевельника вы наверняка не пробовали. Могу научить, как делать такое.

Взять неспелые ягоды, хорошо промыть и варить полчаса. Процедить, положить дрожжи, мед и размешать. Когда дрожжи поднимутся, добавить воду, размешать.



корки залить холодной водой, оставить на 2-3 дня, меняя воду каждый день, чтобы вышла горечь. Замочить корки, порезать на кусочки, залить небольшим количеством воды и проварить в течение 30-40 мин., пока корки не станут мягкими. Затем засыпать их сахаром и продолжать варить, помешивая, пока сиропа не останется совсем мало. Огонь выключить и, не прекращая помешивать, остудить.

**Шоколадная пасха**  
400 г сливочного масла, 1400 г сметаны, 250 г шоколада

массу остудить, перемешать, выложить в форму на 1-2 суток.

Заварная пасха сохраняется дольше (в холодильнике в течение недели). В нее можно положить изюм, от которого сырая пасха быстро скисает. Если заварную пасху переварить, она получится с комками.

### Творожная пасха без яиц

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. изюма, 1/4 ч. л. кардамона, ванилин, цедра — по вкусу.  
Хорошо отжатый творог вместе

сиропом. Добавив 2-3 ст. л. тертого шоколада, можно получить шоколадную глазурь. Аналогично готовят апельсиновую или розовую глазури, добавив, соответственно, апельсиновую цедру или сироп любого красного варенья.

Глазурь можно приготовить и без нагревания. Для этого 1 яичный желток растереть с 1 ст. сахара, добавить лимонный сок. Растирать, пока не загустеет. Покрыв кулич глазурью, подсушить в слабо нагретой духовке.

### Кулич простой

Это очень вкусный и несложный в приготовлении кулич. Однако тесто для него очень сдобное и густое,

ра 0,5 лимона, ванилин.

Если нет дрожжей, или просто не хватает времени на приготовление дрожжевого теста, можно испечь этот кулич, он вкусен и оригинален. Масло растереть с желтками и сахаром, постепенно вливая сок лимона. Добавить муку и молоко, ванилин, цедру, измельченный миндаль, цукаты, соду. Белки взбить, осторожно соединить с тестом, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Формы лучше брать небольшие. Выпекать в хорошо нагретой духовке в течение 40-50 мин.

Мария ШУРХОВЕЦКАЯ,  
г. Гомель.

А пиво из ягод можжевельника вы наверняка не пробовали. Могу научить, как делать такое.

Взять неспелые ягоды, хорошо промыть и варить полчаса. Процедить, положить дрожжи, мед и размешать. Когда дрожжи поднимутся вверх, размешать еще раз, разлить в бутылки и закупорить.



1 кг ягод можжевельника, 5 л воды, 125 г меда, 25 г дрожжей.  
В. НИГИЯТУЛЛИНА,  
Казахстан.

## Спрашивали — отвечаем

Объясните, пожалуйста, что такое мюсли? Можно ли его приготовить самому?

Анжелика БУРЛОЧЕНКО,  
г. Речица.

Когда голландский врач Бирхер-Беннер в поисках идеальной диеты для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями изобрел непривычное питание, он даже и не предполагал, что за судьба уготовлена его детищу! Мюсли очень скоро стало популярным на всех континентах и приобрело славу идеальной еды.

Его основа — овсяные хлопья, тертые яблоки и молоко. Причем хлопья непременно целые, так как при дроблении злаки теряют ценные витамины. Мюсли очищает организм от шлаков, содержит витамин А и целую группу витаминов В, минеральные вещества. Мюсли употребляют не только с молоком или соком, но и с йогуртом, кефиром. Но варить его нельзя, так как получится ... каша.

Можно купить готовое мюсли, но нетрудно его приготовить и самому за 10-15 минут.

### Ягодное мюсли

На 4 порции: 2 средних размеров яблока, сок 0,5 лимона, 2 ст. л. лесных орехов, 150 г клубники, черники или смородины, 160 г овсяных хлопьев, 0,5 л пахты, 3 ст. л. фруктозы.  
Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, натереть на терке и сбрызнуть лимон-

ным соком. Орехи размолоть. Помыть и перебрать ягоды. Затем все компоненты смешать, подсластить фруктозой и сразу же подать на стол.

### Мюсли из моркови

На 4 порции: 4 средние моркови, 2 яблока, 4 ст. л. апельсинового сока, 250 г йогурта, 40 г овсяных хлопьев, 60-100 г сахара.

Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать маленькими кусочками и перемешать с апельсиновым соком. Потом смешать йогурт, морковь, яблоки и овсяные хлопья. Подсластить мюсли сахаром.

### Напиток «Бодрость»

На 4 порции: 800 мл пахты, 6 ст. л. меда, 6 ст. л. солодового экстракта, 4 яичных желтка, 8 ст. л. пшеничных отрубей.

Смешав миксером пахту, мед, солодовый экстракт и желтки, разлить полученную смесь в бокалы и посыпать пшеничными отрубями.

Можно ли хранить соки в полиэтиленовых бутылках из-под минеральной воды, фанты и др. Как правильно это делать?

Георгий САУТИЧ,  
г. Логойск Минской обл.

Полиэтиленовая бутылка после различных напитков может быть использована в бытовых целях для непродолжительного хранения пищевых продуктов. Вреда от этого не будет. Для консервации соков емкости необходимо стерилизовать, а соки кипятить. Полиэтиленовые бутылки при воздействии высоких температур деформируются и стерильности добиться невозможно.

## ДРОЖЖИ ДОМАШНИМ СПОСОБОМ

### Дрожжи из сухого хмеля.

Плоды хмеля заливают двойным (по объему) количеством горячей воды. Затем кипятят, пока не выкипит половина воды, опуская всплывающий хмель ложкой. В теплом процеженном отваре хмеля растворяют сахар (1 ст. л. на 1 ст. отвара) и добавляют, помешивая, деревянной лопаточкой, пшеничную муку (0,5 ст. на 1 ст. отвара). Полученную массу ставят в теплое место на полтора-два дня в посуде, накрытой чистой тканью. Готовый дрожжевой раствор разливают в бутылки, закрывают и хранят в прохладном месте.

На 2-3 кг выпечки идет 2-3 ст. таких дрожжей.

### Дрожжи из свежего хмеля.

Эмалированную кастрюлю (или глазурованный горшок) плотно наполняют свежим хмелем, заливают горячей водой и варят под крышкой в течение часа. В процеженный теплый отвар хмеля добавляют соль (на 2 л — 1 ст. л.), затем на это количество всыпают 1 ст. сахара и 2 ст. пшеничной муки. Хорошо размешанную, без комочков, массу ставят в теплое место на 36 часов, после чего



добавляют две протертые вареные картофелины. Все вновь перемешивают и ставят на один день в теплое место. Готовые дрожжи разливают в бутылки, плотно закрывают и держат в холодном месте.

Тесто на таких дрожжах получается лучше, чем на дрожжах из сухого хмеля. Расход дрожжей примерно 1/4 ст. на 1 кг муки.

**Дрожжи из солода.** Солод — это пророщенные, чуть проклюнувшиеся зерна овса, ячменя, ржи или пшеницы. 1 ст. муки и 0,5 ст. сахара смешивают с 5 ст. воды и 3 ст. солода и варят около часа. Теплый состав разливают в бутылки, неплотно закрывают и ставят в теплое место на сутки, после чего переносят в холодное место. Для приготовления 2,5-3 кг выпечки берут неполный стакан дрожжей.

**Дрожжи из пива.** 1 ст. муки размешивают с 1 ст. теплой воды и оставляют на 5-6 часов. Затем добавляют 1 ст. пива, 1 ст. л. сахара, хорошо размешивают и ставят в теплое место. Готовые дрожжи разливают в бутылки.

**Без дрожжей.** Самый простой способ приготовления закваски для ржаного теста — заквасить муку на теплой воде (1:1) и выдержать в течение суток в теплом месте. Однако при таком способе закваски тесто получается пресноватым.

## Читайте в следующем номере

- Первые витамины — на весенний стол
- А шашлык совсем не прост
- Радуничная трапеза

Следующий номер газеты  
выйдет 4 мая 2000 г.

### «НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно  
Редактор Татьяна САНЧУК  
Тел/факс (0222) 32-71-36.  
Учредитель —  
редакция газеты «Толока»  
Свидетельство о регистрации № 34  
Индекс 63248

### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев,  
ул. Первомайская, 89,  
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.  
ТЕЛЕФОНЫ (0222)  
32-71-37, 32-71-00

Адрес редакции в России:  
г. Смоленск, ул. Кашена, 1,  
офис 608.  
Тел.: (8-0812) 61-19-80,  
61-19-90.

### Для писем из России:

214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

Цена свободная.  
Подписано в печать 3.04.2000 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 423256 экз.

2-й завод (155657-408056 экз.)  
отпечатан в ГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 9958.

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».

E-mail:  
toloka@mail.  
telecom.mogilav.by

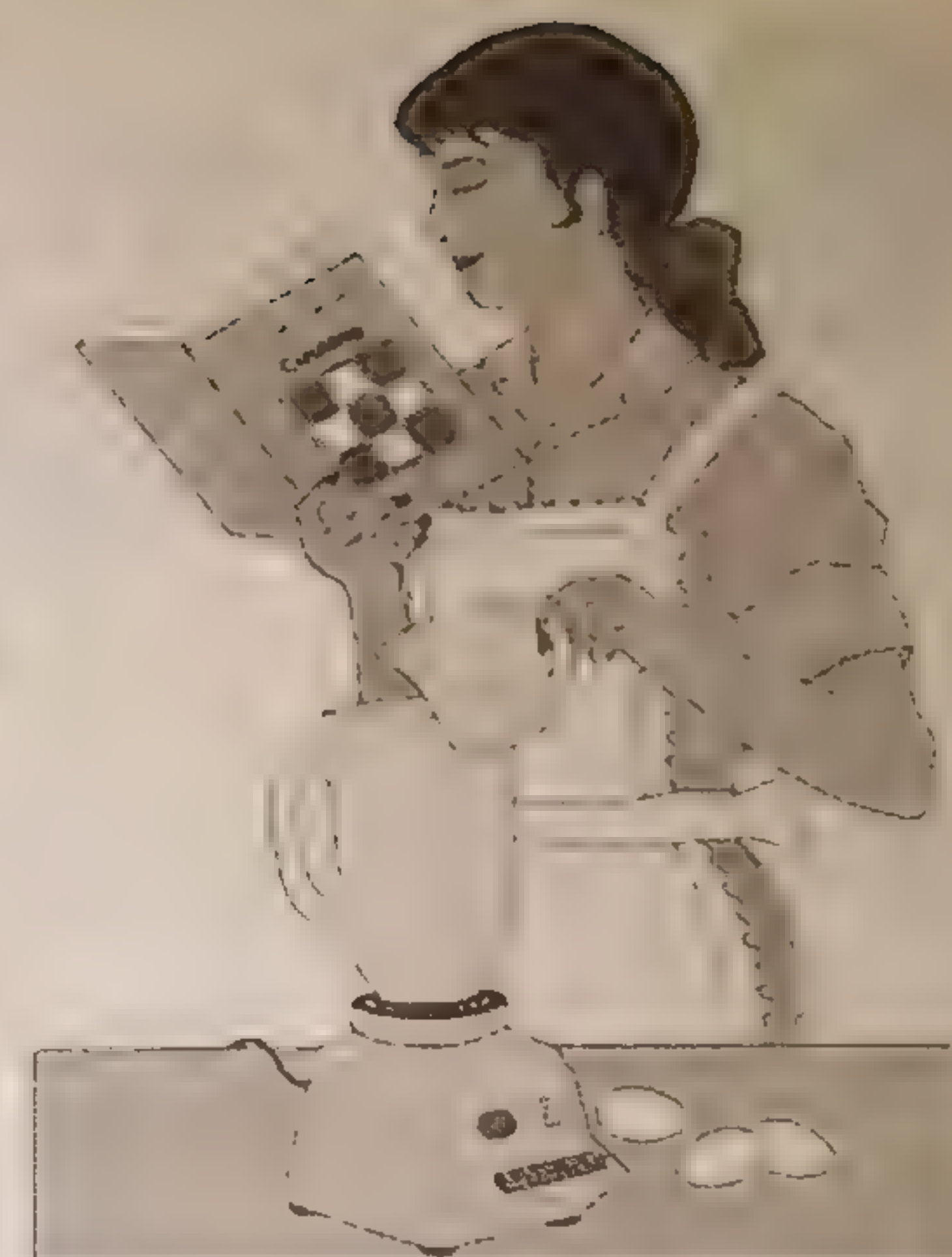
Издается  
с марта 1996 г.



Июль 2000г.  
№ 7 (53)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Общий тираж 478046 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

## Толока

### Яичная масса для бутербродов

По 1 красному и зеленому стручку сладкого перца, 1 пучок редиски, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку петрушки, кервеля, укропа и зеленого лука, 6 вареных яиц, 200 г размягченного сливочного масла, 1 ст. л. томатного пюре, соль.

Стручки сладкого перца запекать в духовке при температуре 250 град. до тех пор, пока кожа полностью не сморщится и не станет темно-коричневой. Затем подержать перец под влажным полотенцем, после этого кожа легко снимется. Стручки надрезать, удалить семена и перегородки, мякоть нарезать маленькими кубиками.

Редиску вымыть, обсушить, обрезать кончики и мелко порубить вместе с очищенным зубчиком чеснока.

Сполоснуть петрушку, кервель, укроп и зеленый лук, обсушить и порубить или нарезать колечками.

Яйца очистить, желтки протереть сквозь сито, белки нарезать очень маленькими кубиками.

Сливочное масло растереть в пену, затем постепенно добавить сладкий перец, редиску, чеснок, зелень, яйца и томатное пюре. Массу по вкусу посолить, переложить в керамическую посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Эта бутербродная масса особенно хорошо сочетается с пикантным деревенским хлебом или с булочками из ржаной муки.

Хранить можно в холодильнике в течение недели.



Началась пора заготовок  
овощных консервов  
на зиму.

Сегодняшний номер

### Варенье из физалиса

1 кг физалиса очистить от чехликов, несколько раз промыть в горячей воде, наколоть вилкой. Сварить сироп: в кастрюлю налить 300 г воды и всыпать 300 г сахара. Когда сироп покипит 5 мин., опустить физалис, снять с огня и оставить на 6 часов. После этого вновь довести до кипения, добавить натертый вместе с цедрой небольшой лимон, выключить газ, сразу разложить варенье в стерилизованные пол-литровые банки и закатать.

Любовь ТИХОНЕНКО,  
г.п.Шумилино Витебской обл.

### Салат

#### «Витаминный сюрприз»

1 кг овощного физалиса, 1,5 кг моркови, 1 кг зелени сельдерея, 1 кг зелени петрушки, 1 кг зелени кинзы (кориандра), 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 150-200 г грецких орехов, 400 г растительного масла.

### Сытные и вкусные бутерброды

Хлеб, намазанный тонким слоем смальца, с мясной начинкой, очень вкусен. А сделать это очень просто.



...булочками из ржаной муки.  
Хранить можно в холодильнике в течение недели.

**Сытные и вкусные бутерброды**  
Черный хлеб, намазанный тонким слоем смальца, смешанного со шкварками, очень вкусен. А сделать это очень легко: растопите на сковороде кубики копченого сала, добавьте нарезанный репчатый лук и жарьте до образования шкварок. Затем шкварки со смальцем переложите в глиняный горшочек и остудите.

**Салат «Нептун»**  
200 г вареной колбасы, 3 яйца, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 3-5 зубчиков чеснока, 100 г твердого сыра, 200 г маринованной морской капусты, майонез.  
Картофель и яйца отварить. Сыр натереть на мелкой терке, чеснок пропустить через чесночницу. Остальные ингредиенты мелко нарезать, все перемешать, заправить майонезом.

**Салат из куриных потрошков**  
200 г куриных потрошков, 100 г маринованных грибов, 1 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 2 яйца, зелень, соль — по вкусу, майонез.  
Куриные потрошка, картофель и яйца отварить. Все компоненты измельчить, перемешать, посолить, посыпать зеленью и заправить майонезом.

Татьяна ЛИТВИН,  
г.Радужный Тюменской обл.

### Салат из свежих огурцов и настурции

3 свежих огурца, 5 цветков настурции, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

Огурцы помыть, нарезать соломкой. Цветы настурции тщательно промыть, измельчить, смешать с огурцами, добавить рубленый чеснок, растительное масло, соль и все хорошо перемешать.

**Тушеные огурцы**  
3-4 огурца, 1 луковица, 1 ст. л. муки, соль, перец, зелень, растительное масло, 1 ст.

мясного бульона.

Пerezревшие огурцы очистить от грубой кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Лук нашинковать и спассеровать в масле, положить огурцы на сковороду и жарить вместе, пока огурцы не станут мягкими. Затем всыпать на сковороду муку, прожарить, размешать с огурцами, влить мясной бульон (можно воду) и проварить несколько минут. Посолить, посыпать щепоткой перца, зеленью. Подать к отварному рису.

Наталья ПУГОВКИНА,  
д. Ганьшино Тульской обл.

## Началась пора заготовок овощных консервов на зиму.

Сегодняшний номер посвящается этой теме. Читайте, консервируйте, пишите свои отзывы.

### Салат «Коломенский»

3 кг огурцов, 800 г репчатого лука, 2 ст. л. с верхом сахара, 3 ст. л. с верхом соли, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. уксуса.

Свежесобранные огурцы выдержать 2 дня, затем замочить на 4 часа в холодной воде.

После этого огурцы и лук нарезать тонкими кольцами, добавить остальные компоненты, перемешать и дать постоять 4 часа. В чистые банки разложить овощную смесь, выделившийся сок равномерно разлить по банкам. Стерилизовать литровые банки 15 мин., закатать. Хранить в темном прохладном месте. Выход — 4 литра.

Петр ИВАНОВ,  
п.Бегичево Тульской обл.

### Ворзельские огурчики

Вялые мягкие огурцы, приготовленные таким образом, становятся твердыми, в меру просоленными, ароматными.

Лучше взять **томатный сок**, но можно развести водой соус. Вскипятить, остудить. По вкусу добавить **соль, чеснок, зелень укропа и эстрагона**. Огурцы вымыть, сложить в банку, залить томатной заливкой и прикрыть крышкой. Оставить банку с огурцами при комнатной температуре для подбраживания. В первые дни запах будет немного кисловатый, но зато потом! Огурчики станут хрустящими и очень вкусными.

Андрей ДРОЗДОВ,  
г.Томель.

### Салат

5 кг огурцов, 2 кг помидоров, 0,5 кг болгарского перца, 3 головки чеснока, 1 ст. сахара, 2 ст. л. соли, 1 ст. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.

Помидоры и перец пропустить через мясорубку, добавить

огурцы, нарезанные кружочками, соль, сахар, растительное масло. Поставить массу на огонь и, доведя до кипения, варить 3 мин. Чеснок измельчить, всыпать в овощную массу и поварить 1 мин. Затем влить уксус, кипятить еще 1 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Галина ФЕДОТОВА,  
с.Подзавалово Орловской обл.

**«Витаминный сюрприз»**  
1 кг овощного физалиса, 1,5 кг моркови, 1 кг зелени сельдерея, 1 кг зелени петрушки, 1 кг зелени кинзы (кориандра), 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 150-200 г грецких орехов, 400 г растительного масла, 400 г винного уксуса (можно столового), 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

Физалис промыть в горячей воде, меняя ее 4-6 раз, нарезать кружочками, посолить и откинуть на 2-3 часа на дуршлаг, чтобы вытек сок.

Морковь нарезать соломкой, лук и перец — кольцами, зелень измельчить, орехи истолочь. Все перемешать и сложить в пятилитровую банку.

Смешать уксус, соль, сахар, растительное масло, прокипятить 1-2 мин. и горячим (аккуратно, чтобы не обжечься) залить овощи. Накрыть банку плотняной салфеткой и поставить в прохладное место на 3-е суток. Затем разложить содержимое в пол-литровые банки, закрыть пластмассовыми крышками, хранить в холодильнике.

Надежда ПЕТРОВА,  
г.Алексин Тульской обл.

### Конфеты из паслена

Собрать **плоды паслена**, выложить на противень и поставить в русскую печь на «легкий дух». Через 10-12 часов сбрызнуть **вытяжкой из корня солодки** и вновь поставить в печь. Через некоторое время противень вынуть, плоды прикатать скалкой, слегка подсушить, нарезать на кубики, перемешать и подсушить до готовности. Готовить конфеты можно только в русской печи.

**Вытяжка (сироп) из корня солодки.** Свежевыкопанный корень вымыть, хорошо высушить, нарезать тоненькими полосками. Залить кипятком и поставить томить на слабый огонь. Готовая вытяжка очень сладкая с сильным ароматом.

Ольга БЕРКЧЕВА,  
ст.Раздольная Краснодарского края.

Сегодня также  
вышли газеты

ТОЛОКА  
в РОССИИ  
Безопасные советы дочкам и хозяевам

2000г.  
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ  
И ПРОФИЛАКТИКИ  
Народный доктор  
ТОЛОКА

ТОЛОКА  
Воскресная  
2000г.  
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ





## Джем в банке

### Варенье апельсиновое

1 кг апельсинов, 1 кг сахара, 2 ст. воды.

Очистить апельсины от кожуры, удалить зерна и порезать на дольки. Сахар смешать с водой и, положив туда апельсиновые дольки, довести до кипения. Затем слить сироп в другую посуду и прокипятить его в течение 10 мин. Через час вновь прокипятить сироп уже 15 мин. Затем залить этим сиропом дольки апельсина и поставить на медленный огонь на 15 мин. Готовое варенье разложить в банки, укупорить.

### Ореховое

100 шт. незрелых орехов, 2 кг сахара, 10 шт. гвоздики, 2 ст. воды.

Измельчить орехи, залить 5 л холодной воды, размешать, а через 3 часа слить воду в другую посуду через марлю.

Незрелые грецкие орехи

сироп положить орехи, гвоздику, выдавить сок лимона, прокипятить и снова снять с огня. Так повторить 3 раза. После этого поставить на 20 мин. на медленный огонь. Готовое варенье разложить в банки, укупорить.

### Из лимона и моркови

1 кг моркови, 1 большой лимон, 1 кг сахара, 2 ст. воды.

Морковь вымыть, сварить, очистить и нарезать квадратиками. С лимона снять кожуру и обварить ее кипятком. Обваренную кожуру нарезать и поставить варить в сиропе из 1 ст. сахара и 2 ст. воды. Мякоть лимона, предварительно порезав тонкими кружками, соединить с морковью, всыпать оставшийся сахар и дать 1 час постоять. Затем добавить лимонные корки и варить, пока сироп не станет густым, а морковь — прозрачной.

### Маринованный виноград

### Варенье из белой черешни с лимоном и орехами

Белую черешню моем, вынимаем косточки и закладываем на их место по кусочку ядра грецкого ореха. Укладываем в эмалированную чашку, режем туда лимоны и заливаем сиропом.

Варим в три приема по 5 мин. с момента закипания и выстаиванием между варками 5-6 часов. В конце варки добавляем ванилин (по желанию).

На 1 кг черешни — 1 кг сахара, 1 ст. воды, 0,5 лимона и 10 шт. грецких орехов.

### Яблоки

#### в тыквенном соке

Снятые яблоки (антоновка, шафранный, славянка и др.) перед мочением должны полежать 7-10 дней. Затем яблоки тщательно моем, даем стечь воде и укладываем рядами в большую кастрюлю или хорошо выпаренную бочку (хорошо использовать стерильные большие целлофановые мешки). Каждый ряд заливаем тыквенным соком. Сверху кладем чистую ткань, деревянный кружок, груз. Яблоки не темнеют и имеют неповторимый вкус.

**Тыквенный сок:** самые спелые и сладкие тыквы моем, режем на куски, удалив семечки и волокна, складываем в чугунок или кастрюлю, добавляем немного воды, чтобы не пригорело, и варим. Когда тыквенные кусочки станут мягкими, остужаем, хорошо разминаем и полученным соком заливаем яблоки.

### Джем из красной смородины с арбузом

1 кг красной смородины, сахар (столько стаканов, сколько стаканов красной смородины), 1 кг мякоти арбуза.

Смородину растираем с сахаром, добавляем измельченную мякоть арбуза, перемешиваем. До-

водим до кипения и варим 35-40 мин. Даем немного остыть и протираем сквозь сито. Раскладываем в чистые банки, закрываем пластмассовыми крышками. Хранить нужно в холодильнике.

### Розовый маринованный лук

Тщательно отбираем и очищаем луковички, желательны круглые. Затем в центре по всему периметру острым тонким ножом делаем надрезы под углом 45 град., прорезая луковичку до сердцевинки. Осторожно нажимая на края, разделяем луковичку на 2 половинки, обдаем кипятком и даем остыть. Осторожно складываем в стерилизованные банки. Для того, чтобы лук был розовым, большую отваренную свеклу натираем на терке, отжимаем сок и добавляем его в банку. Заливаем кипящим маринадом и закатываем крышками.

**Маринад (на одну литровую банку):** на 250 г воды — 150 г 6%-ного уксуса, 20 г соли, 50 г сахара, перец горошком, 3 лавровых листа.

Через 18 часов лук готов к употреблению.

Зимой из такого лука можно приготовить украшение для любых салатов: разделяем луковички на зубчатые чешуйки — получаются лепестки цветка, собираем цветок, вкладывая 2-3 лепестка друг в друга.

Такой лук хорош и как самостоятельная острая закуска.

### Зимняя окрошка

200 г хрена натереть на мелкой терке, измельчить 300 г зелени укропа (не очень молодого — она ароматнее и лучше хранится), 350 г свежих огурцов натереть на крупной терке, все смешать со 150 г соли. Массу переложить в банки, закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Можно использовать, слегка промыв, и в салаты.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

### Варенье «Черная жемчужина»

Отбираем целые, спелые плоды абрикосов, моем, удаляем косточки, а на их место вкладываем кусочки черной смородины.

Все укладываем в кастрюлю, заливаем сахарным сиропом (1 кг сахара на 1 л воды), доводим до кипения и оставляем на 8-10 часов. Кипятим 10-15 мин., снова оставляем. Эту операцию повторяем 3-4 раза. Банки прогреваем, выкладываем ягоды и закатываем.

Светлана ОЛЬХОВА,  
г. Шапоновск.

### Варенье из ревеня с апельсинами

1 кг ревеня, 3 апельсина, 500-600 г сахара (или 1,5 ст. сахара + 10 таблеток сахарозаменителя).



100 шт. Неспелых орехов, 2 кг сахара, 10 шт. гвоздики, лимон, 2 ст. воды.

**Известковая вода:** 0,5 кг гашеной извести залить 5 л холодной воды, размешать, а через 3 часа слить воду в другую посуду через марлю.

Незрелые грецкие орехи (пока у них еще не сформировалась скорлупа) очистить от зеленой корочки и замочить на 2-е суток в холодной воде, сменяя ее 3-4 раза в день.

Затем переложить орехи в известковую воду, часто перемешивая. После этого промыть их холодной водой, каждый проколоть вилкой в нескольких местах и снова замочить в холодной воде на 2-е суток. Затем орехи опустить в кипящую воду, варить 10 мин., откинуть на сито.

Сахар смешать с водой, вскипятить, снять пену. В полученный

сироп порезав тонкими кружками, соединить с морковью, всыпать оставшийся сахар и дать 1 час постоять. Затем добавить лимонные корки и варить, пока сироп не станет густым, а морковь — прозрачной.

## Маринованный виноград

**Маринад:** 1 ст. уксуса (если уксус 6%-ный, то его надо развести с водой 1:1), 2 ст. воды, 1 ч. л. соли, 1 ст. сахара перемешать, прокипятить и охладить.

1 кг спелого, но твердого винограда (большие кисти) промыть, уложить в банку и залить холодным маринадом. Банку накрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном месте.

Ольга ХОРИКОВА,  
г. Георгиевск  
Ставропольского края.

## Виноградно-вишневое ассорти

На 1 кг ягод (пропорции 1:1) — 500 мл воды, 700 г сахара. Виноград и вишню перебрать, промыть. Сложить в кастрюлю и залить горячим сахарным сиропом, сваренным из воды и 500 г сахара. Накрыть кастрюлю тканью, затем — крышкой и выдержать 8-9 часов. Затем варить в три приема. Первый раз — 10-15 мин., остудить. Затем — 20 мин. при более сильном кипении. Сняв с огня, всыпать оставшиеся 200 г сахара и оставить на 8 часов. После этого добавить щепотку ванилина, варить, помешивая, при сильном кипении 20 мин. Разлить горячим в стерилизованные банки, закатать.

## Варенье «Ассорти-сюрприз»

2 кг яблок, 1,5 ст. черной смородины, 1,5 ст. изюма, 1 ч. л. сухой лимонной цедры, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. воды, 2,5-3 кг сахара.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевин, нарезать дольками. Смородину промыть. Изюм промыть, замочить в кипятке. Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него все компоненты и варить 50-60 мин. Горячим разлить в чистые банки, закатать.

## Салат «Закат»

Огурцы, лук, красные помидоры нарезать кружочками, морковь натереть на крупной терке.

В литровую банку влить 2 ст. л. растительного масла. Заполнить банку сверху слоями огурцы, лук, помидоры, морковь. Посыпать 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, влить 1 ст. л. растительного масла. Залить кипятком, закрыть крышкой, варить 20-40 мин., закатать.

Ольга КУБАРСКАЯ,  
г.п. Коханово Витебской обл.

## Варенье «Черная жемчужина»

Отбираем целые, спелые плоды абрикосов, моем, удаляем косточки, а на их место вкладываем ягодки черной смородины.

Светлана ОЛЬХОВА,  
г. Шимановск.

Все укладываем в кастрюлю, заливаем сахарным сиропом (1 кг сахара на 1 л воды), доводим до кипения и оставляем на 8-10 часов. Кипятим 10-15 мин., снова оставляем. Эту операцию повторяем 3-4 раза. Банки прогреваем, выкладываем ягоды и закатываем.

## Повидло абрикосово-морковное

1,5 кг абрикосов, 500 г моркови, 1 кг сахара, 1 ст. яблочного сока.

Отдельно сварить пюре из абрикосов и 0,5 ст. яблочного сока и из моркови и 0,5 ст. яблочного сока. Смешать оба пюре, добавить сахар и варить на медленном огне до готовности.

## Компот яблочный с лимоном

3 кг яблок, 1,5 л воды, 500 г сахара, 2 шт. гвоздики, 1 лимон.

Яблоки промыть, очистить и нарезать дольками. Уложить в банки яблоки, добавить дольки лимона, залить горячим сиропом, сваренным из воды и сахара с гвоздикой. Простерилизовать литровые банки 15-20 мин. Закатать, перевернуть вверх дном.

Лариса ФИЛИППОВА,  
с. Троицкое Воронежской обл.

## Шипучка из листьев смородины

400 г листьев черной смородины, 5 л воды, 1,3 кг сахара (можно меньше), сок 2 крупных лимонов, 15 г (ни в коем случае не больше!) дрожжей.

Листья промыть, дать воде стечь. В кипящую воду опустить листья смородины, проварить 2 мин. Огонь выключить, посуду укутать и оставить, пока отвар не остынет до температуры парного молока. В отцеженной жидкости растворить сахар, дрожжи, лимонный сок. Поставить в теплое место на 3-5 часов, время от времени помешивая. Слить с осадка, разлить в чистые бутылки из-под шампанского, закупорить пробками, закрепить пробки проволокой или шпагатом. Хранить в холодном месте. Готово через 5-6 дней.

Лидия ГРАЧЕВА,  
г. Воронеж.



## Полезный совет

Выращивая морковь, часто ее приходится прореживать. Очень мелкую морковь можно нарезать кружочками, посолить (на литровую банку — 3-4 ст. л. мелкой соли), сложить в банки. Зимой достаточно 1 ст. л. такой моркови добавить в бульон, и он станет золотистого цвета, солить его не придется.

Ольга СИТНИКОВА,  
г. Киров.

## Варенье из ревеня с апельсинами

1 кг ревеня, 3 апельсина, 500-600 г сахара (или 1,5 ст. сахара + 10 таблеток сахарозаменителя).

Ревень нарезать маленькими кусочками, засыпать сахаром и, уложив в эмалированную кастрюлю, поставить на небольшой огонь. Апельсины вымыть, нарезать тонкими кружочками (вместе с кожурой) и добавить в ревень с сахаром. Довести до кипения, сразу же закатать в сухие горячие банки.

Это варенье имеет своеобразный и удивительно освежающий вкус.

## Консервированные огурцы

Огурцы вымыть, обрезать кончики. В чистые банки положить чеснок, листья смородины и вишни, хрен, укроп и огурцы. Залить рассолом, закрыть банки пластмассовыми крышками и поставить в холодное место.

**Рассол:** 1 л холодной некипяченой воды, 3 ст. л. (без верха) соли и 1 ст. л. сахара.

Рецепт простой и проверенный. Огурцы хранятся очень долго.

## «Вишневый» сок

В кастрюлю положить слоями аронию и листья вишни. Залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Сняв с огня, оставить настояться на сутки, после чего процедить. Полученный сок смешать с сахаром (1:1) и варить 10 мин. На 1 л сока добавить 1 ч. л. лимонной кислоты. «Вишневый» сок готов. Хранить его в банках или бутылках.

Алла БЕРЗНИН,  
г. Рига, Латвия.



Лето

В банке



## Огурцы в мешках

Для засолки понадобятся большие полиэтиленовые пакеты, которые используют при квашении капусты.

Зеленые огурчики

вымыть и залить холодной водой на 4 часа. На дно пакета положить листья смородины, вишни, зелень укропа, зубки чеснока, веточки хрена.

Огурцы и залить рассолом. Пакеты

ные процессы). Так, чередуя, заполнить пакет (последним должен быть слой зелени), завязать и поставить в погреб на двое суток.

Приготовить рассол: закипятить воду, добавив душистый перец, лавровый лист, соль и сахар — по вкусу. Проварить 1-2 мин., осту-

дить.

Пакет с помидорами развязать, залить холодным рассолом, завязать. Хранить в погребе.

## Варенье клюквенное

## Огурцы со сладким перцем

На пол-литровую банку — 1 лавровый лист, 0,5 ч. л. горчичных семян, 0,5 ч. л. кориандра, 1 бутон гвоздики, 2 горошины душистого перца и 4 горошины черного перца.

Маринад: на 2/3 л воды — 1/3 л уксуса, 25 г сахара и 20 г соли.

Переросшие **огурцы** очистить, нарезать продольно, очистить от семян. Сложить в банку и пересыпать **укропом**, нарезанными колечками **луком** и **хреном**, полосками **сладкого перца**. Положить в банки специи, залить маринадом, закрыть крышками и пастеризовать пол-литровые банки 20 мин.

Алена ВОИНКОВА,  
п. Варгаши Курганской обл.



## Заправка

### «Галина Бланка»

Подготовить **морковь**, **репчатый лук**, **зелень**, **белые корни** (пропорции произвольные). Вымыть, очистить и мелко нарезать. Морковь обвалять в **сахаре** и обжарить в большом количестве **жира**, выкладывая небольшими порциями. Лук, корни, зелень также обжарить отдельно друг от друга, **подсаливая** и добавляя **пряности** по вкусу. Если есть **куриный, утиный или гусиный жир**, то обжаривать лучше всего в нем. Затем сложить овощи в широкую кастрюлю, перемешать и поставить на слабый огонь, чтобы испарилась влага. Готовую смесь выложить в любые емкости — подойдут и пластиковые стаканчики из-под майонеза, сметаны. Сверху обязательно залить жиром слоем 0,5 см. Заправка хорошо хранится в кладовке. Добавлять за 10-15 мин. до готовности в первые и вторые блюда.

## Огурчики «Любимые»

Огурцы, заготовленные по этим рецептам, стали любимыми не только в нашей семье, но и во всей деревне.

● В чистую 3-литровую банку положить 3-4 зубка **чеснока**, 1 **морковь**, разрезанную на 4 части, **укроп**, листья **смородины**, 6-7 **горошин** перца, 3-4 **лавровых листа**. Огурцы поставить вертикально. В банку всыпать 6 ч. л. сахара.

## Салат «Иринка»

1,5 кг переспелых **помидоров**, 2 кг **кабачков**, 400 г **репчатого лука**, 800 г **сладкого перца**, 1 ст. л. **соли**, 3 ст. л. **сахара**, 3 ст. л. **уксуса**, 1 головка **чеснока**, 2 ст. л. **картофельного крахмала**, 0,5 ст. **воды**.

Помидоры и репчатый лук пропустить через мясорубку. Кабачки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец, удалив семена, нарезать соломкой. Все смешать, добавить соль, сахар, уксус, пропущенный через чесночницу чеснок. Проварить в течение 30 мин. Крахмал развести в холодной кипяченой воде, влить в салат, помешивая, довести до кипения, расфасовать в стерилизованные банки, закатать.

## Огурцы «Пенивец»

Огурцы (можно переспелые) натереть на мелкой терке. На 1,5 л **огуречной массы** добавить 100 г **соли** и хорошо перемешать. Огурцы вымыть, срезать кончики. В 3-литровую банку положить веточку **укропа**, влить немного **огуречной массы** и заполнить огурцами, заливая каждый слой **огуречной массой**. Огурцы

Слегка недоспелый **крыжовник** вымыть, обсушить. Пропустить через мясорубку вместе с укропом и очищенным чесноком, перемешать с солью. Разложить в чистые сухие баночки, закрыть капроновыми крышками.

Подавать к мясным блюдам, добавив сахар.

Приправа отлично хранится в погребе.

## Варенье из фаршированных зеленых помидоров «Карина»

Маленькие **зеленые помидоры** диаметром не более 3 см залить холодной **водой**. Кончиком острого ножа со стороны плодоножки удалить семена, еще раз промыть и дать стечь воде.

Ядра грецких орехов измельчить, обжарить.

На 1 кг **томатов** приготовить сироп из 1,5 ст. **воды** и 1,5 кг **сахара**, **сока 1 лимона** (лимон можно заменить пакетиком ванилина).

Нафаршировать помидоры орехами, сложить в эмалированный таз и залить на сутки кипящим сиропом. Затем сироп слить, прокипятить в течение нескольких минут и вновь залить помидоры.



**Зеленые огурчики**  
Вымыть и залить холодной водой на 4 часа. На дно пакета положить листья смородины, вишни, зелень укропа, зубки чеснока, кусочек корня хрена. Заполнить огурцами и залить холодным рассолом. Пакеты плотно завязать, поставить в какую-либо емкость (бидон, бачок, бочку). Хранить в погребе. Тогда огурчики получаются вкусными, хрустящими, не перекисают.

**Рассол:** на 10 л воды — 0,5 л соли.

## Помидоры в мешках

В плотный полиэтиленовый пакет положить слой зелени (вишневые, смородиновые листья, укроп, сельдерей), затем — крепкие помидоры, опять слой зелени и — слой нашинкованной сахарной свеклы (свекла сдерживает окислитель-

лавровый лист, соль и сахар — по вкусу. Проварить 1-2 мин., остудить.

Пакет с помидорами развязать, залить холодным рассолом, завязать. Хранить в погребе.

## Варенье клюквенное с грецкими орехами

1 кг клюквы, 0,5 кг ядер грецких орехов, 1,5 кг сахара, 2 ст. воды.

Ядра грецких орехов ошпарить кипятком и снять коричневую кожицу. В таз налить воду, опустить орехи и варить 30 мин. Жидкость отцедить, соединить с клюквой и сахаром, варить еще полчаса. В готовое варенье добавить орехи, разложить в чистые банки, закрыть капроновыми крышками.

Алла ЖАЛНЕРОВСКАЯ,  
г. Витебск.

## «Пенивец»

Огурцы (можно переспелые) натереть на мелкой терке. На 1,5 л огуречной массы добавить 100 г соли и хорошо перемешать. Огурцы вымыть, срезать кончики. В 3-литровую банку положить веточку укропа, влить немного огуречной массы и заполнить огурцами, заливая каждый слой огуречной массой. Огурцы должны быть покрыты соком полностью. Хранить под капроновыми крышками в прохладном месте. Через 15 дней огурцы можно пробовать, а из огуречной массы готовить рассольник.

## Приправа «Ягрус»

1 кг крыжовника, 200 г зелени укропа, 300 г чеснока, 1 ст. л. соли, сахар — по вкусу.

На 1 кг томатов приготовить сироп из 1,5 ст. воды и 1,5 кг сахара, сока 1 лимона (лимон можно заменить пакетиком ванилина).

Нафаршировать помидоры орехами, сложить в эмалированный таз и залить на сутки кипящим сиропом. Затем сироп слить, прокипятить в течение нескольких минут и вновь залить помидоры на 5 часов. Повторить эту операцию еще 2-3 раза, затем проварить варенье в течение 30 мин. после закипания. Если лимонный сок заменяете ванилином, то ванилин нужно добавить за 2 мин. до конца варки. Разложить варенье в литровые банки, пропастеризовать 10-15 мин. и закатать.

Такое же варенье можно варить и из физалиса.

Любовь ПРОТОПОПОВА,  
г.п. Тереховка Гомельской обл.

по этим рецептам, по бимыми не только в нашей семье, но и во всей деревне.

● В чистую 3-литровую банку положить 3-4 зубка чеснока, 1 морковь, разрезанную на 4 части, укроп, листья смородины, 6-7 горошин перца, 3-4 лавровых листа. Огурцы поставить вертикально. Прямо в банку всыпать 6 ч. л. сахара, 4 ч. л. соли, влить 13 ст. л. уксуса. Залить доверху холодной водой, стерилизовать до пожелтения огурцов. Закатать.

● На 3 л воды — 4 ст. л. соли, 7 ст. л. сахара, 250 г уксуса.

Огурцы разрезать вдоль на 2-4 части, уложить в банку, залить кипящим рассолом. В 3-литровую банку под крышку влить 2 ст. л. растительного масла. Стерилизовать 3-литровые банки 25 мин., литровые — 15 мин. Закатать.

Татьяна ГОРОХ,  
д. Черничная Брестской обл.

## Огурцы с речным камышом

На дно 3-литровой банки положить 2 зонтика укропа, 2 листа хрена, 5 зубчиков чеснока и 1 горький перец, нарезанный кружочками. Вымытые огурцы уложить в банки, пересыпая речным камышом, нарезанным брусками по 3-4 см. Огурцы залить холодной водой, всыпать 100 г соли и положить 2 таблетки аспирина. Закрывать капроновой крышкой.

## Помидоры с «Изабеллой»

Помидоры вымыть и уложить в банку, перекладывая репчатым луком и специями (гвоздика, перец горошком). Сверху положить кисти винограда сорта «Изабелла» (4 шт.). Вскипятить рассол (1,5 л воды, 3 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара) и залить им помидоры.

В банку добавить 1 ч. л. уксусной кислоты. 3-литровую банку стерилизовать 15 мин. После этого закатать крышкой. Так же закрывают и помидоры с терном.

Олег АНОСОВ,  
г. Воронеж.

## Салат по-польски

2 кг помидоров, 2 кг сладкого перца, 1 головка чеснока, семена укропа.

**Заливка:** 1 л воды, 30 г соли, 20 г сахара, 50 мл 9%-ного уксуса.

Перец нарезать соломкой, помидоры — кружочками. Уложить в чистые банки слоями, пересыпая измельченным чесноком и семенами укропа. Залить горячей заливкой и пастеризовать пол-литровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин.

## Вишня, замороженная в сахарном сиропе

**Заливка:** на 1 л воды — 1,5 кг сахара. Вскипятить и охладить.

Вишню вымыть, удалить косточки и положить в маленькие пластиковые формочки. Залить холодным сиропом, заморозить.

Такую ледяную сладость очень хорошо подавать к вину или шампанскому.

Инна СЕРГИЕВИЧ,  
г. Ивацевичи Брестской обл.

## Заправка для борща

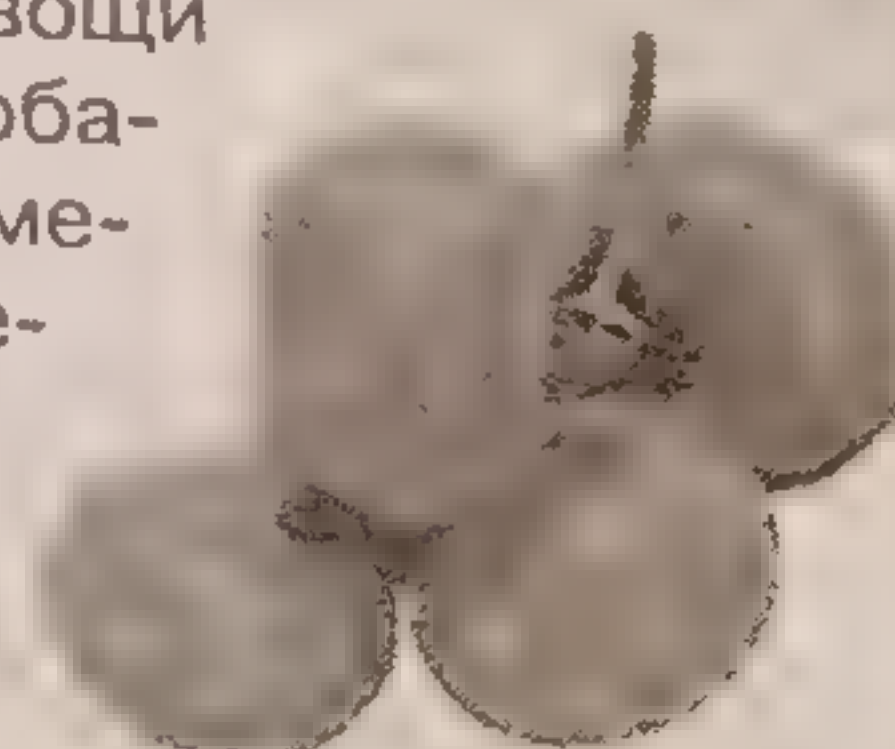
Помидоры и красный перец (1:1) пропустить через мясорубку. Полученную массу довести до кипения и проварить 1-2 мин. Сразу разложить в горячие стерилизованные банки, закрыть капроновыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## Закуска «Русская»

1 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 6-7 стручков сладкого перца, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. сахара, соль — по вкусу.

Помидоры, перец и лук измельчить, морковь натереть на крупной терке. Овощи перемешать, влить масло, добавить сахар и соль, варить, помешивая, 2 часа. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Александр МАТВЕЕВ,  
д. Мосеево, Удмуртия.



## Овощи в желе

Помидоры и огурцы вымыть, репчатый лук очистить. Помидоры разрезать на 4 части, огурцы нарезать кружочками, лук — кольцами. Сложить в стерилизованные литровые банки, влить в каждую по 1 ст. л. растительного масла, положить по 4 горошины черного перца.

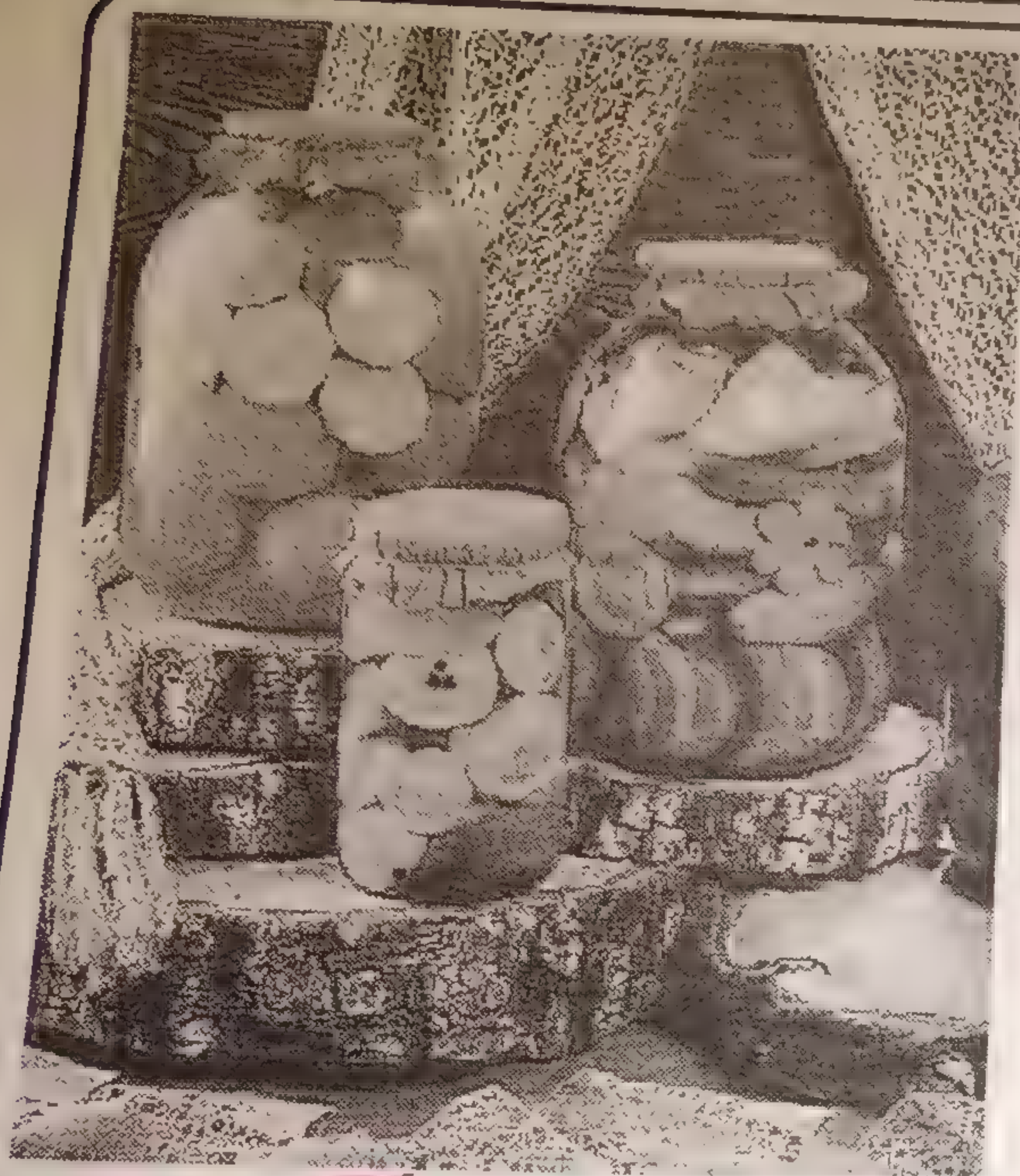
Вскипятить воду, всыпать соль, сахар, переме-

шать и залить набухший желатин. Проварить 3 мин. В горячий, но не кипящий маринад влить уксус. Залить маринадом банки с овощами, прикрыв крышками и стерилизовать 20 мин. Закатать.

**Для маринада:** 1 л воды, 2 ст. л. соли, 250 г 9%-ного уксуса, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. желатина, предварительно замоченного на 1 час в холодной воде.

Наталья ГЛУШИЦКА,  
г. Новополье




 Л  
 Е  
 Т  
 О

в банке

### Помидоры в желатине

Делаю такие заготовки уже два сезона, и моя семья их очень любит. С вечера стерилизую литровые банки и крышки. В каждую банку кладу 1 ст. л. (без верха) желатина и заливаю 3/4 ст. холодной кипяченой воды. Оставляю все до утра, прикрыв банки крышками. Утром принимаюсь за консервирование.

В банки укладываются томаты желтого и красного цветов, небольшого размера, с плотной мякотью. Хорошо вымытые томаты режу на половинки. Отдельно подготавливаю чеснок, лук, петрушку, сладкий пе-

но уложить зубчики чеснока.

**Заливка:** 500 г воды, 500 г сока белой или красной смородины, 50 г соли и 50 г сахара. Кипятить 2 мин., снимая пену.

Банки с чесноком залить кипящей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать 5 мин. Закатать.

### Ликерные фрукты

Персики, абрикосы, сливы и вишни промыть, обсушить и залить коньяком на 2 дня. Потом коньяк слить. Приготовить густой сироп из 1,5 ст. сахара и 1 ст. воды. В сироп можно добавить рюмку коньяка. Остудить сварен-

### Овощная смесь в маринаде

1 кг краснокочанной капусты, 1 кг красного сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг цветной капусты, 200-400 г лука.

**Заливка:** 1 л воды, 200-300 г сахара, 100-150 г соли, 0,45 л 9% уксуса.

**На литровую банку:** 5-8 горошин черного и душистого перца, 3-6 семян тмина или укропа, 5-10 семян горчицы,

1-2 лавровых листа, 8-10 г зелени эстрагона.

Краснокочанную капусту нашинковать соломкой, цветную капусту разделить на соцветия и бланшировать 4-5 мин. в кипящей соленой воде. Перец измельчить, лук нарезать мелкими кубиками, морковь — соломкой или кружочками.

Подготовленные овощи перемешать, плотно уложить в банки по плечики и залить горячим маринадом.

Стерилизовать пол-литровые банки 20 мин., литровые — 25 мин.

Закатать и поставить под «шубу».

### Помидоры с горчицей

Очень вкусные помидоры с горчицей, к тому же, этот рецепт очень прост, не требует железных крышек, банки надо закрывать простыми капроновыми крышками.

На 4,5 л холодной воды положить 4 ст. л. соли, 5 ст. л. сахара, 3 ст. л. горчицы, все хорошо размешать, чтобы растворились все компоненты.

Помидоры и специи сложить в банки, залить приготовленным раствором, добавить в каждую банку по 1 таблетке аспирина и по 1 ст. л. 9%-ного уксуса. Этим раствором залить 3-4 3-литровые банки помидоров.

В подвале или в погребе помидоры хранятся почти до мая, оставаясь упругими и очень вкусными.

### Зеленые помидоры с хреном

1 ведро зеленых помидоров нарезать дольками, добавить 1 ст. чеснока и 1 ст. хрена, пропущенных через мясорубку, 0,5 ст. соли, 1 ст. сахара, 1 ст. 9%-ного уксуса, зелень петрушки, укропа. Разложить смесь в литровые банки. Стерилизовать 30 мин. Закатать.

Татьяна БЕСЧЕРЕВА,  
г. Львов Курской обл.

### Помидоры, фаршированные капустой

1 кг средней величины помидоров, 0,5 кг капусты, 2-3 средней величины моркови, средний пучок укропа, 3-4 зубка чеснока, соль — по вкусу.

Помидоры вымыть, верхушки срезать, чайной ложкой вычистить

мясорубку. Проварить массу на медленном огне, протереть сквозь сито и вновь довести до кипения.

Морковь и капусту нашинковать, укроп и чеснок измельчить. Посолить, перемешать и перетереть руками до выделения сока. Полученным фаршем начинить чашечки помидоров, сложить слоями в чистую стерилизованную банку, сверху положить веточку базилика или сельдерея. Залить горячей томатной массой, стерилизовать 30 мин. Закатать.

### Варенье из черной смородины

10 ст. ягод залить 2 ст. воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 10 мин. Затем всыпать 10 ст. сахара, огонь выключить и перемешивать, пока не разойдется сахар. Варенье сразу разлить в ошпаренные кипятком банки и закатать. Смородина получается очень вкусной и ароматной.

Людмила КОНСТАНТИНОВА,  
с. Первый Воин Орловской обл.

### Картошечка «Душечка»

3 кг очень мелкого картофеля, 0,5 кг лука, 0,5 кг растительного масла, 30 г соли, 30 г сахара, 30 г 9%-ного уксуса. Пряности — по вкусу, горький перец — по желанию. Зелень не нужна.

В емкость влить масло, разогреть, опустить мелко нашинкованный лук, пассеровать 10 мин. Добавить соль, сахар, влить уксус, размешать и опустить мелко порезанный картофель. Варить на слабом огне (лучше с рассекателем) 1 час, помешивая. Разложить в банки, закатать, утеплить. Выход — 3 л.

Употреблять в холодном или горячем виде. Можно использовать для супов, борщей.

### Закуска «Сашина»

3 кг молоденьких кабачков, 1 кг болгарского перца, 1 кг абрикосов (слив, вишен или яблок), 150 г чеснока, 200 г сахара, 50 мл 6%-ного уксуса, 60 г соли, 400 г растительного масла, 2 пучка петрушки.

Кабачки порезать на 4 части вдоль, а затем — поперек по 0,5 см. Перец разрезать на 6 частей вдоль и поперек квадратами. Абрикосы пропустить через мясорубку, чеснок и зелень измельчить. В абрикосовое пюре добавить соль, сахар, зелень, влить масло, уксус. Все размешать, довести до кипения, раз-



банки крышками. Утром прили-

маюсь за консервирование. Понадобятся **томаты желтого и красного цветов**, небольшого размера, с плотной мякотью. Хорошо вымытые томаты режу на половинки. Отдельно подготавливаю **чеснок, лук, петрушку, сладкий перец, черный перец горошком, свежий острый перец, лимон**. На дно банки, прямо на разбухший желатин, кладу мелко нарезанные 2 зубчика чеснока, небольшую луковицу, нарезанную тонкими кольцами, листики петрушки, половинку сладкого перца, несколько горошин черного перца, небольшой кусочек острого перца и дольку лимона. Добавляю **1 ч. л. соли и 1 ч. л. сахара**.

На дно широкой кастрюли кладу тканевую салфетку и ставлю туда стерилизоваться банки, уже наполненные томатами. Через несколько минут после стерилизации томаты осядут, тогда добавляю еще немного томатов, но не утрамбовываю их. Время стерилизации не засекаю, а банки закатываю тогда, когда сок, выделяющийся из томатов, поднимется под самую крышку. Огонь должен быть умеренным. Аккуратно вынимаю банки из кастрюли, закатываю их, переворачиваю и до утра оставляю под ватным одеялом. Перед подачей на стол такие томаты, открыв и не вынимая из банки, надо выдерживать 1 час.

## Чеснок в соке красной смородины

**Чесночные зубчики** замочить на 2 часа в теплой воде, после чего снять с них кожицу. Очищенные зубчики выложить в дуршлаг, сполоснуть холодной водой и сразу опустить в кастрюлю с кипящей водой, нагретой до 80 °С, на 2 мин. Затем снова класть чеснок под струю холодной воды. На дно пол-литровой банки положить несколько ягод алычи, немного черного перца и гвоздики, плот-

Персики, абрикосы, сливы и вишни промыть, обсушить и залить **коньяком** на 2 дня. Потом коньяк слить. Приготовить **густой сироп** из **1,5 ст. сахара и 1 ст. воды**. В сироп можно добавить рюмку коньяка. Остудить сваренный сироп и залить им фрукты. Банку завязать пергаментом, хранить в прохладном месте.

## Плоды в вине

Сварить сироп из **1 бутылки белого столового вина и 0,5 ст. сахара**. Яблоки и груши очистить от кожицы, **сливы, персики и абрикосы** проколоть булавкой в нескольких местах. Положить плоды в сироп и варить на медленном огне до готовности. Остудить, сложить в стерильные банки, завязать пергаментом, хранить в прохладном месте.

## Варенье «Рябина в янтаре»

Понадобится ароматная, не перезревшая дыня с плотной мякотью. Ее надо очистить от семян и корки. Мякоть порезать кусочками 3х3 см, опустить в кипяток на 5 мин.

Сварить сироп: на **1 кг дыни — 1,2 кг сахара и 2 ст. воды**. Половиной сиропа залить дольки дыни, довести до кипения и дать прокипеть на медленном огне 10 мин. Снять с плиты и оставить на 24 часа. Через сутки подлить к варенью оставшийся сироп, довести до кипения, дать прокипеть на медленном огне 5-7 мин. и снова оставить на сутки. **4 ст. красной рябины** хорошо промыть и замочить на ночь в холодной воде. После этого откинуть на сито, обсушить. Сварить сироп из **7 ст. сахара и 4 ст. воды**. В кипящий сироп положить рябину и варить до полуготовности. На третий день доварить дыню, соединив с рябиной, до готовности, прибавив при этом немного **лимонной кислоты и ванилина**.

Наталья РОЖКОВА,  
с.Городное Курской обл.

**Капустный салат**  
1 кг средней величины помидоров, 0,5 кг капусты, 2-3 средней величины моркови, средний пучок укропа, 3-4 зубка чеснока, соль — по вкусу.

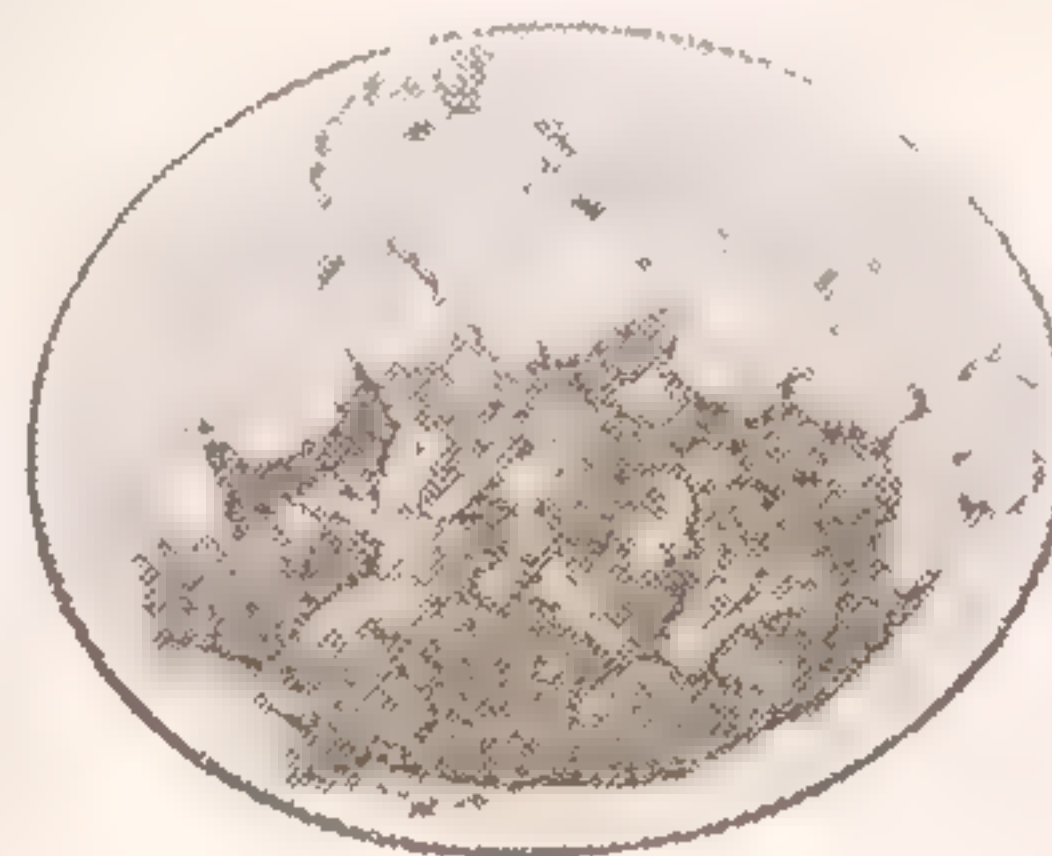
Помидоры вымыть, верхушки срезать, чайной ложкой выбрать внутреннюю часть. Чашечки отложить, а мякоть пропустить через

руками до выделения сока. Полученным фаршем начинить чашечки помидоров, сложить слоями в чистую стерилизованную банку, сверху положить веточку базилика или сельдерея. Залить горячей томатной массой, стерилизовать 10 мин. Закатать.

Людмила КУРИЛОВА,  
д.Борочевка Брянской обл.

## Салат из цветной капусты «Лето»

2 кг цветной капусты, 1,2 кг помидоров, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 80 г очищенного чеснока, 200 г сладкого перца, 200 г петрушки, 120 г 9%-ного уксуса.



ленном огне 10-15 мин.

Разложить все в стерилизованные банки и закатать крышками.

Любовь ШЕВЦОВА,  
г.Алексеевка Белгородской обл.

Капусту разделить на соцветия. Затем опустить в подсоленную воду и варить в течение 5 мин., остудить.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить к ним уксус, масло, соль, сахар, измельченный чеснок, петрушку, перец. Всю массу довести до кипения, а затем осторожно опустить туда отваренную капусту. Полученную массу проварить на мед-

## Салат-приправа «Белколка»

3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 2 стручка горького перца, 3 кг помидоров или 1,5 л томатного сока, 1,5 л растительного масла, соль — по вкусу.

Свеклу и морковь натереть на

крупной терке, перец нарезать соломкой, помидоры пропустить через мясорубку. В кастрюлю влить растительное масло, довести до кипения, аккуратно опустить свеклу и морковь, тушить 15 мин. Затем добавить остальные компоненты, посолить, положить несколько лавровых листиков, перец горошком. Тушить 1 час, накрыв кастрюлю крышкой. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать.

Наталья МОХОВИКОВА,  
г.Минск.

## Аджика

2 кг помидоров, 2 кг болгарского перца, 0,5 кг чеснока, 10 стручков горького перца, 1 ст. растительного масла, соль — по вкусу.

Все овощи пропустить через мясорубку. Влить растительное масло, посолить, варить 2 часа. Закатать.

Светлана СТЕПАНОВА,  
с.Екатериновка Оренбургской обл.

вдоль, а затем — поперек по 0,5 см. Перец разрезать на 6 частей вдоль и поперек квадратами. Абрикосы пропустить через мясорубку, чеснок и зелень измельчить. В абрикосовое пюре добавить соль, сахар, зелень, влить масло, уксус. Все размешать, довести до кипения, опустить кабачки и перец, хорошо размешать. По мере нагревания маринад покроеет овощи. Кипятить 45-50 мин. при закрытой крышке, изредка помешивая. Быстро разложить в банки, закатать, утеплить.

Выход — 5 л.

Нина ПАНИНА,  
г.Тилецк.

## Варенье из дыни

1 кг очищенной дыни, 4 ст. сахара, 1,5 ст. воды, лимонная кислота — по вкусу.

Дыню с твердой мякотью разрезать пополам, удалить семена, срезать кожицу. Очищенную дыню нарезать дольками или кубиками. Пробланшировать в кипящей воде 3 мин. Остудить в холодной воде.

В кипящий сироп опустить кусочки дыни и варить при слабом кипении до готовности, непрерывно снимая пену и помешивая, чтобы не пригорело. В конце варки добавить немного лимонной кислоты. Варенье охладить, переложить в хорошо промытые и ошпаренные банки. Смазать края банки водкой, закрыть целлофаном, хорошо прижать целлофан вокруг горлышка и затянуть резиновым кольцом.

## «Зернистое» варенье

Кожуру апельсинов, лимонов, мандаринов некоторые хозяйки сушат, другие делают из них цукаты, но чаще всего их просто выбрасывают. Я варю из них вкусное «зернистое» варенье.

Сняв с фруктов кожуру, опустить ее в воду и вымочить 2-3 дня, периодически меняя воду, чтобы вышла горечь. Потом пропустить через мясорубку и варить с сахаром (1:1). Можно добавить немного лимонной кислоты.

Варенье можно добавлять в сладкое тесто вместо эссенции, в компоты, употреблять в качестве начинки для пирогов, подавать к чаю.

Александра БУТКОВСКАЯ,  
г.Шахты Ростовской обл.





## Соленые огурчики

Огурцы промыть, залить холодной водой на 10 часов.

В чистые банки положить специи по вкусу: чеснок, лавровый лист, перец горошком, листья смородины, малины, вишни, хрена, укроп. Сверху уложить огурцы, пролить кипятком 2 раза по 10 мин., на третий раз залить рассолом.

**Рассол:** 70%-ный уксус развести водой 1:20. На 1 л воды добавить 1,5 ст. л. крупной соли, закипятить, залить огурцы, влить в банку разведенный уксус из расчета на литровую банку — 1 ст. л. Закатать, перевернуть и укутать.

## Хрустящие огурцы в томатном соке

Огурцы промыть и замочить в холодной воде на 10 часов.

зять. Крепкие помидоры надрезать пополам, но не перерезая, начинить фаршем, уложить в чистые банки и залить горячим рассолом.

**Рассол:** 5 л воды, 1 ст. сахара, 1 ст. соли, специи — по вкусу. Закипятить и влить 2 ст. л. 70%-ного уксуса. Стерилизовать 3-литровые банки 20 мин., 2-литровые — 15 мин. Закатать.

## Фаршированный болгарский перец в томате

Перец вымыть, освободить от семян и наполнить фаршем. Для фарша смешать натертую на крупной терке морковь, измельченные чеснок и зелень. Уложить фаршированный перец в эмалированную кастрюлю.

Томатный сок посолить по вкусу, закипятить и, залив им перец, оставить на 5-6 часов. После этого перец с соком закипятить, добавив лавровый лист и несколько горошин перца, поварить 5-7 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Огурцы Соленые холодным способом

На дно 3-х литровой банки уложить 10-12 шт. вишневых листьев, 4-5 кусочков корня хрена, 2-3 зубка чеснока, 2-3 зонтика укропа.

**Рассол:** 1 л некипяченой воды, 1 ст. л. соли.

В банки уложить огурцы, залить холодным рассолом, закрыть капроновыми крышками. Огурцы не докладывать до верха на 6-7 см.

## Маринованные

На 3-х литровую банку — 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 80 г 9%-ного уксуса.

Огурцы уложить в банки со специями. Залить кипятком на 5-6 мин. Воду слить, добавить сахар и соль, закипятить. Горячим рассолом залить огурцы, сверху влить уксус, закатать.

## Помидоры Маринованные

На 3-литровую банку: 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 50 г 9%-ного уксуса, листья черной смородины, лавровый лист, перец горошком, 5-6 зубков чеснока, укроп.

На дно банки положить специи, на них — помидоры. Залить кипятком на 2-3 мин. Воду слить в кастрюлю, добавить сахар и соль. Закипятить. Рассолом залить помидоры, сверху влить уксус. Закатать.

## Резанные

На 3-литровую банку: 1 горький перец, 2 сладких

перца, 1 морковь, 1/5 ст. чеснока. Овощи пропустить через мясорубку.

На дно банки положить молотые овощи, сверху — помидоры, нарезанные крупными дольками. Залить рассолом, стерилизовать 15 мин.

**Рассол:** 5 л воды, 1 ст. уксуса, 1 ст. соли, 2 ст. сахара, закипятить.

## В томатной заливке

Некрупные помидоры уложить в банки, залить кипятком на 4-6 мин., воду слить и залить кипящей томатной заливкой. Закатать.

**Томатная заливка:** 1 л томатного сока, 2 ст. л. соли, 2-3 ст. л. сахара, 2 горошины перца, 2 лавровых листа, 1 бутон гвоздики.

На две 3-литровые банки помидоров нужно 3 л томатной заливки.

## «Хренодер»

1 кг помидоров, 100 г хрена, головка чеснока, соль, сахар — по вкусу.

Все пропустить через мясорубку, разложить в чистые банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Закуска никогда не плесневеет, не киснет.

## Зеленые помидоры фаршированные

**Для рассола** закипятить 8 л воды, добавить 4 ст. сахара, 2 ст. соли, 0,5 л уксуса, охладить.

**Для фарша** пропустить через мясорубку 300 г чеснока, 1 горький перец, 1 сладкий перец, 2 корня хрена, 2 моркови.

Помидоры надрезать. В надрезы положить фарш. Нафаршированные помидоры уложить в банку. Залить холодным рассолом. Сверху всыпать 1 ч. л. лимонной кислоты. Закрывать капроновыми крышками. Хранить в погребе.

Ирина ДЯЧЕК,  
г. Гомель.

## Помидоры Десертные

7 кг крепких бурых помидоров, 11 небольших головок лука, растительное масло, перец горошком, зелень укропа и петрушки.

Помидоры разрезать на 4 части и смешать с нарезанным кольцами луком.

В литровую стерилизованную банку влить 3 ч. л. растительного масла, положить несколько горошин перца, веточки зелени. Заполнить банку смесью томатов с луком, залить заливкой, стерили-

шим желатином, размешать до полного его растворения.

Выход — 11 литровых банок.

## «Любимые»

**Маринад:** 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара, 2 лавровых листа, 5 шт. гвоздики, 3 горошины перца. Закипятить, влить 1 ч. л. уксусной эссенции или 1 ст. л. столового уксуса.

Помидоры проколоть спичкой у плодоножки, сложить в чистые 3-литровые банки, залить кипятком, прикрыть крышками и выдержать 15 мин. Воду слить, в банку залить кипящий маринад (пряности должны попасть в банку), закатать.

## Огуречно-

на 20 мин. кипятком, затем слить, залить рассолом и закатать.

**Рассол:** 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара. Перед закатыванием влить в литровую банку 2 ст. л. 9%-ного уксуса.

## Салат из огурцов с помидорами

3 кг помидоров, 3 кг огурцов, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. уксусной эссенции.

Помидоры пропустить через мясорубку, всыпать соль и сахар, довести до кипения. Для заправки



## Огурцы в томатном соке

Огурцы промыть и замочить в холодной воде.

В чистые банки положить **чеснок, лавровый лист, перец горошком и укроп**. Уложить **огурцы** до «плечиков» банки и залить горячим **томатным соком**, предварительно посолив его из расчета **1,5 ст. л. соли на 1 л сока**. Стерилизовать 3-литровые банки 20 мин., 2-литровые — 15 мин.

## Фаршированные помидоры

Для начинки: **4 шт. моркови, 4 шт. сладкого перца, 1 головка чеснока, 1 шт. горького перца, зелень**.

Овощи и зелень мелко наре-

зать, закипятить и, залив им перец, оставить на 5-6 часов. После этого перец с соком закипятить, добавив лавровый лист и несколько горошин перца, поварить 5-7 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Приправа ко вторым блюдам

**3 кг красных помидоров, 8 шт. сладкого перца, 5 головок чеснока, 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли.**

Помидоры натереть на крупной терке, перец и чеснок мелко нарезать, перемешать. Добавить сахар и соль, потушить 30 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья ФОМИЧЕНКО,  
с. Ленино Рязанской обл.

## Огурцы консервированные

Огурцы вымыть и замочить на 5-6 часов. Свеклу и морковь нарезать кубиками и положить вместе с 1-2 дольками чеснока, 2 горошинками душистого перца и 3 бутонами гвоздики на дно банки.

Огурцы очистить от кожуры, чтобы убрать нитраты, и плотно уложить в банки. Сверху положить **петрушку, укроп и листья смородины**. Залить на 10 мин. кипятком, затем слить его и залить кипящий рассол (**1,5 л воды, 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 2 лавровых листа**), под крышку влить **1 ч. л. 70%-ной уксусной эссенции**. Закатать.

## Вместо разрыхлителя

Кабачки и немного моркови натереть на крупной терке, **посолить и добавить сахар — по вкусу**, варить 20 мин. Затем сложить овощную массу в банки и стерилизовать пол-литровые 15 мин., литровые — 20 мин. Влить в пол-литровую банку **1/4 ч. л.**, в литровую — **0,5 ч. л. уксуса**. Закатать. Использовать эту массу вместо разрыхлителя в любое тесто.

Марина РОМАНОВСКАЯ,  
сан. Борок, Смоленский р-н.

## Заготовка огурцов без сахара

На дно 3-литровой банки положить **укроп, эстрагон, базилик, мелиссу, чеснок, хрен, перец горошком, листья черной смородины**.

Огурцы тщательно вымыть и нарезать на прианности. Сверху наложить такой же набором прианности.

Залить 1,5 л воды, посолить 2 ст. л. с верха соли и

залить этим рассолом огурцы. Накрыть банку марлей и поставить для брожения на 2 суток. После этого рассол слить (прианности остаются в банке) и приготовить свежий.

Закипятить **1,5 л воды, добавить 0,5 ст. л. соли, 1 ч. л. лимонной кислоты**. Залить огурцы, банку закатать крышкой и поставить вверх дном охлаждаться.

Огурцы получаются как малосольные.

Галина ГРИЦЕНКО,  
г. Тула.

сти и смешать с нарезанным кольцами луком.

В литровую стерилизованную банку влить **3 ч. л. растительного масла**, положить несколько горошин перца, веточки зелени. Заполнить банку смесью томатов с луком, залить заливкой, стерилизовать 10 мин. Закатать.

**Заливка:** **10 ст. л. желатина** залить **1 л холодной кипяченой воды** и оставить для набухания. В кастрюлю налить **4 л воды**, довести до кипения, всыпать **5 ст. л. соли, 15 ст. л. сахара**, влить **10 ч. л. уксусной эссенции**. Снять с огня, влить воду с набух-

плодоножки, сложить в чистые 3-литровые банки, залить кипятком, прикрыть крышками и выдержать 15 мин. Воду слить, в банку залить кипящий маринад (пряности должны попасть в банку), закатать.

## Огуречно-томатное ассорти

В чистую банку положить **специи** (зонтик укропа, вишневые и смородиновые листья, душистый перец), заполнить небольшими **огурчиками, помидорами**. Залить

**3 кг помидоров, 3 кг огурцов, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. уксусной эссенции**.

Помидоры пропустить через мясорубку, всыпать соль и сахар, довести до кипения. Добавить нарезанные ломтиками огурцы, перемешать и варить 5 мин. Затем влить уксус.

На дно стерилизованных 0,5-литровых банок влить по **1 ст. л. растительного масла**. Наполнить горячим салатом, закатать.

Людмила БАТЕРИНА,  
п. Любохна Брянской обл.

## Помидоры без кожицы

**Маринад:** **3 л воды, 150 г соли, 220-230 г сахара, 10 листьев смородины, 10 лавровых листьев, 3-4 зубчика чеснока. Хрен и эстрагон — по вкусу**.

Маринад кипятить 10 мин. с момента закипания на медленном огне, затем добавить **100 г 9%-ного уксуса**. Перец и чеснок положить в банки. Помидоры в дуршлаге поместить в кипящую воду на 15-20 сек. и сразу опустить в холодную воду. Снять лопнувшую кожицу и сложить помидоры в банки. Залить маринадом, стерилизовать 10-15 мин., закатать.

Галина КОРОЛЕВА,  
г. Орел.

## Помидоры и огурцы, консервированные с луком

**Маринад:** **1 л воды, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 100 г уксуса**.

Из 3 л заливки получится 8 литровых банок.

Помидоры нарезать дольками, огурцы и лук — кружочками. Заполнить банку доверху, укладывая овощи слоями. Горячий маринад влить в банки, стерилизовать 15 мин., закатать.

## Помидоры с подсолнечным маслом

**Маринад:** **2 л воды, 2 ст. л. соли, 6 ст. л. сахара, перец горошком, лавровый лист**.

Выход — 6 литровых банок.

Маринад вскипятить, остудить, добавить **1/3 ст. 9%-ного уксуса**. В литровую банку влить **20-30 г подсолнечного масла**, затем уложить нарезанные дольками **помидоры**, сверху — нарезанный кольцами **лук**. Влить маринад, прикрыть банки крышками и стерилизовать 10 мин. Закатать.

Анна ТАРАСОВА,  
д. Любимина Минской обл.

## Помидоры

### Консервированные

В стерилизованные 3-литровые банки положить **лавровый лист, перец горошком, укроп, лист хрена, чеснок**, затем — **помидоры** и разрезанный пополам **сладкий перец**. Залить кипятком, выдержать 10 мин., воду слить. Вновь залить на 7-8 мин. кипятком, слить. Всыпать в банку **2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли** и, залив кипятком, закатать. Банки перевернуть, укутать до полного остывания.

### Свежие

Спелые крепкие **помидоры** вымыть, нарезать дольками, сложить в стерилизованную банку и накрыть крышкой. Поставить банку в пароварку и, накрыв пароварку крышкой, держать на пару 20-25 мин. Помидоры закатать, поставить вверх дном до полного остывания.

## Огурцы

### консервированные

Огурцы замочить на 7-8 часов. В чистые простерилизованные 3-литровые банки положить **листья хрена, черной смородины, перец горошком, чеснок, укроп, лавровый лист**. Затем плотно уложить **огурцы, 1 морковь и сладкий перец** и, залив кипятком, выдержать 10 мин. Воду слить, опять залить кипятком на 7-8 мин. и слить. Всыпать **2 ст. л. с горкой соли, 1 ч. л. с горкой сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты**, залить кипящей водой. Закатать и поставить банки вверх дном.

Огурчики получаются хрустящие, малосольные. Так же можно консервировать патиссоны.

Глифира МИГУНОВА,  
д. Акатово Смоленской обл.



# Сотвори чудо

(Продолжение.  
Начало в № 5, 6).

## Подготовка сырья

Флоды и ягоды моют чистой проточной водой. Семечковые (яблоки, груши, рябину) и косточковые (вишню, сливы), плоды моют особенно тщательно. Нежные плоды с тонкой кожицей (малину, землянику, чернику и др.) моют под душем или же, если они чистые, используют без мойки. Оставлять вымытые ягоды и плоды до следующего дня не рекомендуют. Измельчать сырье следует в возможно короткие сроки при помощи дробилки, овощерезки или шинковки, изготовленных из нержавеющей стали. Пользуются также деревянной или из нержавеющей стали толкушкой, нежные ягоды можно прессовать без измельчения. Если сок легко отделяется (яблоки, груши), то мезгу сразу же прессуют. Свежеотжатый сок мутный, поэтому его следует очистить. Для этого сок сначала отстаивают в течение 24-36 часов в холодном месте, затем отделяют от осадка с помощью сифона. Для задержки брожения на 10 л сока добавляют 0,2-0,4 г пиросульфита калия, который можно купить в аптеке. Если же после дробления сок отделяется с трудом (смородина, крыжовник, слива и др.) — то перед прессованием рекомендуется проводить специальную обработку мезги. В домашних условиях — подбраживание и нагревание.

**Подбраживание.** Мезгу помещают в чистую эмалированную кастрюлю и вносят 2-3% разведенной дрожжей и перемешивают. Хорошо полотно, которая защищает от воздействия воздуха. При брожении мезгу необходимо несколько раз

## Составление рецептуры

Полученный из-под пресса сок, смешанный с водой, называют суслом, которое и ставят на брожение. Однако сначала необходимо рассчитать количество сахара и воды, вносимых в сусло. Наиболее гармоничное, приятное на вкус вино получается при кислотности 0,8-0,9% и содержании спирта 10-12 град. Но малоспиртосодержащие вина менее стойки в хранении. Чтобы продлить срок хранения не только до следующего сезона, но и дольше, готовить вино нужно крепостью 14-16 град. Высокая же кислотность тормозит процесс брожения, снижая жизнедеятельность дрожжей, отрицательно сказывается на вкусовых качествах вина. Поэтому до начала брожения соки разбавляют водой или соком второго отжима.

Зная, сколько в соке сахара и кислоты, можно рассчитать расход всех остальных компонентов.

Условимся, что в соке смородины черной содержится 2,5% кислот и 6% сахара. Вино должно содержать 0,8% кислот, 10% сахара и крепость 16 град. Расчет ведем на 10 л сока.

Чтобы определить, сколько сусла получится из 10 л сока, необходимо перемножить показатели объема сока и крепости и разделить на требуемую кислотность:  $10 \times 2,5 : 0,8 = 31,25$  л. И так, к 10 л сока следует добавить  $31,25 - 10 = 21,25$  л воды.

Известно, что для получения 1 град. спирта в 1 л жидкости идет 17 г сахара. Значит, на продукт с запланированной крепостью 16 град. понадобится  $17 \times 16 \times 31,25 = 8,5$  кг сахара. Но в соке уже есть 8% сахара, то есть в 10 л его содержится 0,8 кг. Таким образом, в сусло необходимо добавить  $8,5 - 0,8 = 7,7$  кг сахара.

Следует учесть, что при добавлении сахара увеличится объем сусла (при растворении 1 кг сахара получается 0,6 л жидкости) на  $7,7 \times 0,6 = 4,62$  л. Поэтому воды в сок для снижения кислотности затратим меньше, чем рассчитали выше, то есть  $21,25 - 4,62 = 16,63$  л. Сусло

ватными пробками или обвязывают бутылки марлей в три-четыре слоя. Некоторые любители-виноделы применяют надувные резиновые шары, в которых делают несколько уколов булавкой или иглой. Однако качественное вино при использовании таких приспособлений не всегда получается.

Перед брожением к суслу добавляют винные дрожжи (2-3% от объема сусла), если они не были добавлены при подготовке мезги. Сахар вносят в два-три приема: при установке сусла на брожение и спустя 4-5 дней. Сахар растворяют в теплой воде или небольшом количестве сусла. Можно раствор слегка подогреть, чтобы сахар полностью растворился. В сухом виде сахар добавлять нельзя, так как он оседает на дно сосуда и не будет участвовать в процессе брожения. В результате вино не получится.

Следует знать, что в виноделии лучше не пользоваться сахаром-рафинадом, так как содержащаяся в нем голубая краска ультрамарин может неблагоприятно повлиять на деятельность дрожжевых клеток.

Для жизнедеятельности дрожжей, помимо сахара, необходимы азотистые вещества. Однако соки ими небогаты. Достаточное количество азотистых соединений содержится в винограде и черной смородине, в других соках их недостаточно для полного спиртового сбраживания сахаров. Поэтому для ускорения процесса размножения дрожжей в сок добавляют азотистые вещества в виде хлористого аммония (0,2-0,4 г/л), или 24%-ного раствора аммиака (0,2-0,5 мл/л), или 4-5%-ного раствора аммиака (1,2-3 мл/л).

Для лучшего сбраживания емкость с суслом устанавливают в темном месте или накрывают плотной темной тканью. Наиболее благоприятная температура в это время 20-22 град. Нагрев выше 30 град. нежелателен, так как это приводит к потерям спирта и появлению в напитке горечи.

В первое время брожение протекает бурно, на поверхности сусла

избавляются от осадка. Такое вино называют виноматериалом.

## Осветление и фильтрация

Вино должно быть кристально прозрачным, даже незначительная муть недопустима для продукта высокого качества. Поэтому виноматериал, который плохо осветлился, требует дополнительной обработки — фильтрации и осветления.

Фильтрация вина осуществляется через матерчатый фильтр — конусообразный мешочек, сшитый из белой фланели, холста или плотной бумаги. Мешочек подвешивают к концам ножек опрокинутого табурета и подставляют под него посуду (эмалированную кастрюлю, ведро). Вино пропускают несколько раз через такой фильтр. Для лучшего эффекта фильтрации используют пищевой асбест (из расчета 1 г на 1 л вина), предварительно промытый и прокипяченный в течение 5 минут. Отжатый от воды асбест добавляют в вино и тщательно перемешивают. Затем вино вместе с асбестом выливают в мешочек-фильтр. Первые порции пропущенного через фильтр напитка будут мутные и их снова выливают в мешочек. Так повторяют до тех пор, пока на фильтре не появится плотный слой асбеста, а вытекающее вино будет совершенно прозрачным.

Можно отфильтровать вино и через фильтровальную бумагу, которая продается в магазинах химреактивов. Для этого ее укладывают в стеклянную или эмалированную воронку в один-два слоя, и пропускают вино.

Если вино не поддается фильтрации, то используют другие обработки.

**Обработка теплом.** При этом способе обработки используют герметичную тару, например, бутылки, закупоренные пробками, которые

Таблица 1.

Культура	Вода, л	Сахар, г
Яблоки культурных сортов	-	90
Яблоки дикорастущие	0,280	200
Крыжовник	1,6	420
Смородина красная, белая	2,0	520



разукуются, поэтому необходимо за 2-3 дня до оклейки желатином добавить танин в количестве 0,3-0,5 г на 10 л вина.

Для придания выраженного вкуса и букета, в полученное молодое вино следует ввести сахар и выдержать некоторое время, в зависимости от типа вина и из каких плодово-ягодных культур оно приготовлено.

## Особенности приготовления разных типов домашних плодово-ягодных вин

**Сухое вино.** Плодово-ягодные сухие вина обладают легким сортовым ароматом, мягким гармоничным вкусом и приятной кислотностью. Они не содержат сахара, крепость не выше 12%. Плоды и ягоды с сильным ароматом (смородину черную, малину, аронию) для приготовления сухих вин не используют. Все процессы приготовления вина проводят как описано выше. Примерная рецептура на 1 л сока приведена в таблице 1.



Сверху желательнее положить деревянную решетку, которая мешает мезге подняться от воздействия углекислоты, выделяющейся в процессе брожения. При отсутствии решетки мезгу необходимо перемешивать несколько раз в сутки, так как всплывшая масса может подкиснуть и привести к уксусному скисанию вина. Подбраживание длится примерно двое суток, а из черной смородины немного больше — трое-четыре суток. Затем мезгу прессуют или отжимают через тканевый мешочек. Мезгу черной и красной смородины после первого отжима разрыхляют, заливают теплой водой (15-20% от массы выжимок), перемешивают и снова сбраживают 1-2 дня. Эту операцию можно повторить и еще раз. Объем добавленной в мезгу воды записывают и учитывают это количество в дальнейших операциях.

Подбраживание мезги осуществляется при температуре 20-24 град. Такая предварительная обработка существенно влияет на качество готового продукта. Вино получается более интенсивно окрашенное, ароматное и экстрактивное.

**Нагревание.** Целые и дробленые ягоды нагревают в небольшом количестве воды до 80-90 град. и выдерживают при этой температуре 10-15 мин., косточковые плоды (слива, алыча) нагревают до 80-90 град., выдерживают до тех пор, пока не лопнет кожица. Затем емкость с мезгой снимают с огня, накрывают тканью, выдерживают полчаса и немедленно прессуют в горячем состоянии. Затраченную при этом воду учитывают в расчетах составления рецептуры вина. Дробленые яблоки

и груши не рекомендуют обрабатывать теплом, так как мякоть их превращается в пюреобразную массу, от которой почти невозможно получить сок. Из этих культур сок используют свежеприготовленный.

участ, что при добавлении сахара увеличится объем сусла (при растворении 1 кг сахара получается 0,6 л жидкости) на  $7,7 \times 0,6 = 4,62$  л. Поэтому воды в сок для снижения кислотности затратим меньше, чем рассчитали выше, то есть  $21,25 - 4,62 = 16,63$  л. Здесь учитывается и то количество воды, которое добавляли при подбраживании или подогревании мезги.

Такой расчет можно сделать, если имеется возможность определить содержание в исходном сырье кислот и сахаров. Если такой возможности нет, то для приготовления сусла можно пользоваться примерными рецептурами, приведенными в таблицах (см. ниже).

## Брожение

Рассчитав рецепт, сусло можно ставить на брожение. Процесс лучше всего идет в закрытых бутылках или бочонках. Заполняя емкости суслом, их не доливают на одну треть. По мере брожения в сосуды доливают виноматериал из другой емкости. Поэтому сусло ставят на брожение в двух сосудах (большой и маленький). Если посуда заполнена не полностью, то у готового напитка могут появиться посторонние тона во вкусе и букете, он может горчить. Закрывают бутылки специальными пробками. Самым лучшим является водяной затвор. Он состоит из пробки, в которой сделано отверстие, по диаметру имеющейся стеклянной или резиновой трубки. В отверстие вставляют стеклянную трубочку, герметизируют, чтобы не проходил воздух, пластилином, сургучом, парафином или другим веществом. На нее одевают резиновый шланг, конец которого опускают в сосуд с чистой водой.

Для сосудов с широким горлом вместо пробок используют бродильный затвор. В центре полиэтиленовой крышки, используемой для укупоривания стеклбанок, делают круглое отверстие и плотно вставляют в него стеклянную трубочку с резиновым шлангом. Место соединения ее с крышкой склеивают и обрабатывают парафином. В настоящее время для широкогорлых бутылей промышленность выпускает специальные полиэтиленовые крышки, используемые для брожения вина. Принцип их действия аналогичен водяному затвору. Приобрести их можно в магазинах.

При отсутствии водяного затвора обходятся не слишком плотно-

накрывают плотной темной тканью. Наиболее благоприятная температура в это время 20-22 град. Нагрев выше 30 град. нежелателен, так как это приводит к потерям спирта и появлению в напитке горечи.

В первое время брожение протекает бурно, на поверхности сусла образуется обильная пена, в емкость с водой через бродильный затвор интенсивно выделяются пузырьки углекислого газа. Через 10-12 дней бурное брожение уменьшается и наступает так называемое тихое брожение. Оно продолжается около 1,5-2 месяцев, а иногда до трех. Об окончании брожения судят по внешним признакам: верхние слои вина начинают осветляться, через водяной затвор почти прекращается выделение углекислого газа, на дне емкости выпадает обильный осадок, а также по вкусу — отсутствует сладость.

Молодое вино необходимо быстро отделить от осадка, поскольку длительный контакт с дрожжевым осадком приводит к обогащению вина неприятными на вкус продуктами разложения дрожжевых клеток.

Для этого посуду с вином осторожно, чтобы не взмутить осадок, ставят чуть выше (на стол или табурет), а другую чистую емкость — ниже (на табурет или пол). С помощью резинового шланга, потянув вино ртом, начинают переливку, следя за тем, чтобы конец шланга не касался осадка. Осадок переливают в меньшую емкость, дают отстояться несколько дней, затем вторично стягивают осветленную часть. Оставшуюся гущу процеживают через матерчатый фильтр. Эти части вина хранят отдельно, так как его качество ниже.

Снятое с осадка молодое вино снова помещают в бутылку и закрывают водяным затвором. Емкость ставят в помещение, где поддерживается постоянная, без резких колебаний, температура (10-12 град.). В таких условиях происходит легкое брожение. Оно продолжается от 1 до 3 месяцев. Внешне тихое брожение проявляется лишь тем, что в первое время через водяной затвор в сосуд с водой изредка выделяются пузырьки углекислого газа — по одному в 5-10 минут. Постепенно выделение газа уменьшается и прекращается. В это время на дне сосуда образуется тонкий коричневый слой осадка. Вино становится еще более прозрачным, в нем развивается букет и вкус. Переливом вновь

Яблоки культурных сортов		
Яблоки дикорастущие	0,280	200
Крыжовник	1,6	420
Смородина красная, белая	2,0	520

закреплены проволокой или бечевкой. Бутылки с вином ставят на подставку в кастрюлю с холодной водой, налитой до уровня вина, медленно нагревают до 45-50 град. и оставляют в воде до полного охлаждения. После охлаждения вино фильтруют или оставляют для самоосветления.

**Обработка холодом.** Понижение температуры до минус 2 град. для столовых вин и до минус 5 град. для некрепленых приводит к выпадению в осадок коллоидов, которые адсорбируют взвешенную муть, осветляя напиток. Вино следует охлаждать быстро, сразу фильтровать, не давая подняться температуре, через фланелевый мешочек, фильтровальную бумагу или вату.

**Осветление казеином.** В домашних условиях можно использовать обезжиренное коровье молоко, добавляя его по одной чайной ложке на 1 л вина. Вино тщательно перемешивают и через несколько дней фильтруют или снимают с осадка.

**Осветление яичным белком.** На 50 л вина берут 1-2 свежих яйца, отделяют белок от желтка, белок взбивают в пену, постепенно добавляя полстакана холодной кипяченой воды и немного вина. Затем медленно, тонкой струйкой добавляют эту смесь в вино и все перемешивают. Через 10-15 дней снимают с осадка.

**Олейка желатином.** На 10 л вина используют 1 г желатина, который заливают холодной водой и выдерживают в течение суток, меняя 3-4 раза воду. Затем набухший желатин растворяют в стакане теплого вина, подогретого до 35-40 град., тщательно перемешивают. Полученный раствор вливают в вино, перемешивают и оставляют для осветления на 10-15 суток при температуре 15-20 град., пока вся муть не осядет на дно. Осветлившееся вино осторожно снимают с осадка.

В винах из черешни, вишни, земляники и некоторых сортов яблок, в которых содержится небольшое количество дубильных веществ, при внесении желатина хлопья образуются слабо или совсем не об-

Разбавляя сок водой, не допускают чрезмерного снижения кислотности, так как в этом случае вино плохо бродит и легко портится. Вода, добавленная в мезгу, учтена в рецептуре. Сахар добавляют в один прием. Температура при брожении должна быть 18-20 град., при более высокой температуре в сусле могут активно развиваться уксусные бактерии. Очень существенно, чтобы закваска дрожжей, вносимая в вино, находилась в стадии бурного брожения. Готовое вино хранят в посуде, налитой под пробку. Чтобы оно не закисло или покрылось плесенью, бутылки с вином хранят горизонтально. Пробка должна быть влажной и не пропускать воздух. Температура хранения 2-15 град.

**Полусладкое вино.** В полусладких винах содержание спирта составляет 10-13%, сахара 5-8% и органических кислот 0,6-0,7%. Для приготовления не следует использовать плоды и ягоды с терпким вкусом (рябина) или очень высокой кислотности (клюква, хеномелес). Полусладкие столовые вина из-за низкого содержания спирта, сахара и кислот не стойки при хранении и склонны к заброжению. Поэтому их обрабатывают двумя способами.

Мария МАКСИМЕНКО,  
БелНИИ плодоводства.

**Уважаемые читатели!**

**В связи с тем, что у вас возникло много вопросов по рецептуре купаживания вин, мы продолжим публикацию статьи «Сотвори чудо» в следующем номере.**



## Застолье на Петров день

12 июля православная церковь отмечает день памяти Святых первоверховных апостолов Петра и Павла — ближайших учеников и сподвижников Иисуса Христа. В народе этот праздник называется Петровым днем и имеет большое значение в крестьянской жизни.

Хорошее это время! Красное лето в расцвете. В лесу поспевают грибы (маслята, рыжики, грузди, лисички и белые), в садах — клубника, малина, смородина, на огородах — ранние овощи. После прошедшего Петрова поста в этот день обильно разговлялись, резали барана или птицу и готовили из них разнообразные блюда. К праздничному столу подавали молодой картофель с укропом, свежими огурцами, салаты из свежих овощей, творог и сливочное масло. Пекли пироги со свежими грибами, ягодами, курятиной и творогом. В это жаркое время особенно популярны были холодные первые блюда и квас, сладкие блюда и холодные напитки из ягод. Петров день являлся и праздником рыбаков, поскольку апостол Петр считался покровителем рыбного промысла, а потому на столе были и блюда из свежей рыбы.

В Петров день ходили в гости, родственники приезжали даже из дальних деревень. От души гуляли и веселились люди, ведь впереди — вплоть до Рождества Пресвятой Богородицы (21 сентября) — трудная страдная пора.

### Клиновый сыр

4-5 л кислого молока, тмин, соль.

Кислое неснятое молоко в глиняных кувшинах поставить в печь или духовку на непродолжительное время. Затем добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в небольшой полотняный мешок (клинок) и подвесить. После того, как сыворотка стечет, клинок плотно завязать шпагатом, положить между деревянными дощечками, сверху поставить груз и выдержать в течение суток.

### Салат из сыра с огурцами

150 г сыра, 3-4 свежих огурца, 40 г зеленого салата (укропа или зеленого лука), 0,5 ст. сметаны, соль.

Слой натертого на крупной терке сыра покрыть слоем натертых огурцов, полить сметаной, украсить зеленью.

### Суп огуречный

4 огурца, 8 небольших лукович, 1 л куриного бульона, 4 пучка зелени, перец, соль.

Огурцы, лук очистить, нарезать поперек и припустить в разогретом курином бульоне на медлен-

ном огне около 10 мин. Затем огурцы и лук измельчить миксером до пюреобразного состояния. В суп добавить соль, перец и поставить в холодное место. Охлажденный суп посыпать мелко нарезанной зеленью и украсить веточками укропа.

### Суп «Таратор»

650 г кефира, 400 г кипяченой воды, 500 г свежих огурцов, 50 г растительного масла, укроп, 1-2 ст. л. толченых орехов, 5 долек молодого чеснока, соль.

Очищенные свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Кефир или простоквашу развести холодной кипяченой водой и слегка взбить венчиком. Добавить нарезанные огурцы, растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп, тщательно перемешать. При подаче посыпать суп слегка обжаренными толчеными орехами (грецкими или фундуком).

### Баранина, тушенная с морковью

300-400 г баранины, жир для жаренья, 500 г моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. изюма, тмин, соль, зелень укропа или петрушки.

Баранину нарезать кубиками по 20-25 г, обжарить, положить в глу-

бокую сковороду, добавить нарезанную кубиками морковь, нарезанный соломкой и обжаренный до золотистого цвета лук, промытый изюм, посолить и, по желанию, добавить тмин. Тушить на слабом огне, закрыв посуду крышкой, до готовности. При подаче посыпать зеленью.

### Свинина в капустном листе

700 г свинины (окорок или корейка), 250 г свежей капусты, 2 яйца, 3 ч. л. коньяка, 4 ст. л. панировочных сухарей, 50 г жира, специи, соль.

Капусту подготовить как для голубцов. Свинину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и завернуть в капустные листья. Смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и запечь в духовке при температуре 220 град. в течение 20 мин.

### Утка с грибами

1 утка, 2 ст. л. жира, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2-3 томата или 1 ст. л. томатного пюре, 500 г свежих грибов, перец, соль, бульон.

Утку нарезать порционными кусками, залить водой, довести до ки-

пения, посолить и варить до готовности. Приготовить соус: спассеровать с жиром мелко нарезанный лук, муку, очищенные и нарезанные томаты или томатное пюре и развести до нужной консистенции бульоном. Залить соусом куски мяса, добавить нарезанные полосками грибы, посолить и тушить на слабом огне до готовности. При подаче посыпать блюдо молотым черным перцем.

### Рыба, запеченная с грибами и яйцами

600-800 г рыбы, 400 г свежих белых грибов, 2-3 яйца, 3 ст. л. топленого масла, 1,5 ст. л. муки, 2 пучка зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. сметаны, соль, перец.

Рыбу разделить на филе без костей, но с кожей, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в масле. Грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками, зелень мелко нашинковать. Смешать грибы с яйцами, зеленью и посолить. Выложить на дно смазанной маслом формы слой грибов, затем рыбу, прикрыть оставшимися грибами. Влить сметану, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до готовности.

### Грибы, тушенные с орехами

600 г свежих грибов (белые или шампиньоны), 0,5 ст. очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, 2 ст. л. уксуса, зелень петрушки или укропа, соль.

Очищенные и хорошо промытые грибы крупно нарезать, положить в кастрюлю, посолить, добавить масло и тушить до готовности. Орехи растолочь с чесноком, зеленью, влить уксус и перемешать. Все соединить и прогреть на слабом огне в течение 5-7 мин. Подавать в горячем или холодном виде.

### Напиток из красной смородины

300 г смородины, 150 г саха-

ра, 50 г розового ликера, 700 г воды.

Смородину размять, добавить холодную кипяченую воду (200-300 г), перемешать и отделить сок от мезги. Мезгу залить оставшейся горячей водой и прокипятить 4-6 мин. Затем отвар процедить, всыпать в него сахар, довести до кипения, влить отжатый сок, охладить и добавить ликер.

### Квас

#### из черной смородины

1 кг смородины, 800 г сахара, 2-3 гвоздики, немного корицы, 20-30 г дрожжей, 1 ст. л. изюма, 10 л воды.

Смородину вымыть, раздать, залить кипяченой водой, добавить сахар, молотые корицу и гвоздику, изюм, растертые с сахаром дрожжи и оставить на 8-10 часов для брожения. Затем процедить, разлить по бутылкам, плотно закупорить и поставить в холодное место.

### Пирог с ягодами

1 кг дрожжевого теста; для начинки — 1 кг свежих ягод (земляника, клубника, черника, малина), 2-3 ст. л. сахара, 2-3 ст. л. пшеничных сухарей; для смазки — яичный желток.

Приготовить тесто, раскатать его в виде круглой или овальной лепешки толщиной 0,8-1 см, перенести на смазанный маслом противень, разровнять, наколоть вилкой по всей поверхности и посыпать сухарями. Сверху ровным слоем положить ягоды, посыпать их сахаром. В начинку из черники следует добавить 1 ч. л. крахмала. Бортик пирога аккуратно загнуть, смазать желтком, оформить украшениями из теста, которые также смазать желтком. Выпекать в духовке при температуре 200-210 град. до готовности. Так же готовить пироги с голубикой, вишней, брусникой и другими свежими фруктами и ягодами.



**Суп огуречный**  
4 огурца, 8 небольших лукович, 1 л куриного бульона, 4 пучка зелени, перец, соль.

Огурцы, лук очистить, нарезать поперек и припустить в разогретом курином бульоне на медлен-

**с морковью**  
300-400 г баранины, жир для жаренья, 500 г моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. изюма, тмин, соль, зелень укропа или петрушки.

Баранину нарезать кубиками по 20-25 г, обжарить, положить в глу-

**Утка с грибами**  
1 утка, 2 ст. л. жира, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2-3 томата или 1 ст. л. томатного пюре, 500 г свежих грибов, перец, соль, бульон.

Утку нарезать порционными кусками, залить водой, довести до ки-

растения 3-5 минут, влить уксус и перемешать. Все соединить и прогреть на слабом огне в течение 5-7 мин. Подавать в горячем или холодном виде.

### Напиток из красной смородины

300 г смородины, 150 г саха-

мить украшениями из теста, которые также смазать желтком. Выпекать в духовке при температуре 200-210 град. до готовности. Так же готовить пироги с голубикой, вишней, брусникой и другими свежими фруктами и ягодами.

**7 июля православная церковь отмечает один из самых древних праздников — Рождество Иоанна Предтечи (день Ивана Купалы, Иванов день). Своими проповедями Иоанн готовил людей к принятию Спасителя Иисуса Христа. Люди приходили к нему, исповедовали свои грехи, и Иоанн крестил их в водах реки Иордан. Сам Иисус Христос принял крещение от Иоанна.**

Православная церковь свято чтит этот праздник. И простой народ с радостью и весельем встречает его. Теплые и солнечные дни привычны в июле, но в Иванов день погода особенная. Солнце к этому времени достигает наивысшей точки на небе, и дни начинают постепенно убывать. Этот период года, деливший его на две половины — летнюю и зимнюю, сопровождался у славян особым празднеством. Издревле в этот день, особенно вечером и ночью, разжигали костры и перепрыгивали через них, плели венки, водили хороводы, купались в реке. В канун Иванова дня было принято собирать в лесу и на лугах различные целебные травы и растения. По народному поверью, собранные в это время года растения обладают более выраженными оздоровительными и общеукрепляющими свойствами.

Фиточаи появились на Руси задолго до традиционного чая. С незапамятных времен употребляли люди чай из листьев, цветков и плодов различных лесных, луговых и садовых растений и трав. Такие чаи содержат витамины, микроэлементы, биантиоксиданты,

органические кислоты, ферменты и ряд других биологически активных веществ, благотворно влияющих на организм человека. В отличие от натурального, в фиточае практически отсутствует кофеин.

Чтобы получить высококачественный фиточай, важно соблюдать правила сбора, сушки и хранения сырья. Травы заготавливают в начале цветения растений, срезая надземную часть на уровне нижних листьев. У растений с жестким стеблем собирают отдельно листья и цветущие верхушки. Сбор листьев

с ферментация. Собранные листья рассыпают слоем не более 5 см на день или сутки, пока они не завянут. Затем скручивают их в ладонях, чтобы выступил сок. Скрученные листья насыпают слоем 5 см в ящик или на противень, накрывают влажной тканью и оставляют для брожения на 7-9 часов при температуре 25-27 град. Затем ферментированные листья сушат в течение 40 мин. при температуре 100 град. Готовые чаинки должны быть крупными — до 4 мм, иначе чай получится мутным.

## Пришла пора заготавливать фиточаи

допускается в течение всего лета, хотя предпочтение следует отдавать молодым листьям. Цветы собирают в начале цветения. Плоды и семена заготавливают после их полного созревания или немного раньше. Корни и корневища выкапывают осенью, в конце вегетационного периода, или весной до того, как надземная часть тронется в рост.

Сушить сырье можно под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, разложив его ровным слоем на бумаге или фанере. Травы быстро сохнут и развешанными небольшими пучками. Высушенные и очищенные травы и листья режут на чаинки и слегка обжаривают в духовке. Во время обжарки они становятся более темными и при заваривании дают концентрированный настой. Более сложным способом обработки свежих листьев являет-

Сушат и хранят каждый сорт отдельно, а смешивают — при заваривании. Высушенное сырье лучше хранить в стеклянной, металлической, керамической или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Срок хранения трав, листьев и цветков не должен превышать двух лет.

Заваривают фиточай, как правило, из расчета 1-2 ч. л. на 1 ст. кипятка. В чайник кладут смесь трав, заливают крутым кипятком на 2/3 объема, накрывают салфеткой, настаивают 10-15 мин., затем доливают кипятком. Чай из сушеных плодов и листьев или цветков можно приготовить и по-другому. Плоды заливают горячей водой и кипятят 5-10 мин., затем в кипящий отвар кладут листья или цветки и настаивают 10-15 мин.

Хороши чаи, приготовленные из

одного или двух компонентов, но самые вкусные и ароматные — фиточаи, состоящие из 3-5 и более компонентов (все компоненты сушеные).

**Чай освежающий:** 40 г листьев малины, 20 г цветков липы, 40 г листьев кипрея (Иван-чая).

**Чай «Целитель»:** 40 г листьев черной смородины, 20 г репана, 40 г листьев черного винограда.

**Чай «Здоровье»:** 20 г листьев лесного орешника, по 50 г листьев малины и ягод шипов-

ника, 20 г листьев вишни, 10 г листьев мяты.

**Чай садовый:** 100 г кожуры яблок, 20 г листьев черной смородины, 10 г цветков липы, 10 г листьев земляники.

**Тоник-чай:** 50 г листьев малины, 50 г зверобоя, 50 г листьев ежевики.

**Чай ромашковый:** 60 г ромашки аптечной, 40 г цветков липы, 20 г листьев черной смородины.

**Чай терновый:** 20 г цветков терновника, 20 г цветков липы, 40 г листьев малины, 20 г листьев ежевики.

**Чай из клевера, зверобоя и листьев малины:** 50 г цветков клевера, 50 г цветков зверобоя, 50 г листьев малины.

**Чай из листьев и плодов:** 50 г

листьев земляники, 25 г листьев черники, 25 г листьев черной смородины, 25 г ягод малины.

**Чай сборный с мелиссой:** 50 г зверобоя, 50 г цветков липы, 50 г мелиссы.

**Чай «Белорусский»:** по 40 г сушеных трав чабреца, зверобоя, брусничника и мяты.

**Чай душистый:** по 30 г листьев земляники, ежевики, кипрея (Иван-чая), черной смородины, 15 г листьев чабреца, 60 г плодов шиповника.

**Чайный бальзам «Летний»:** по 1 части листьев малины, смородины, мать-и-мачехи, соцветий аптечной ромашки.

**Чай «Рябиновый луч»:** 150 г ягод рябины, 25 г ягод малины, 10-15 г листьев смородины.

**Чай из плодов шиповника и листьев:** по 40 г плодов шиповника и листьев смородины, малины и брусники.

**Чай общеукрепляющий:** по 30 г плодов шиповника, облепихи и травы золототысячника, 20 г корня одуванчика, 10 г корня солодки.

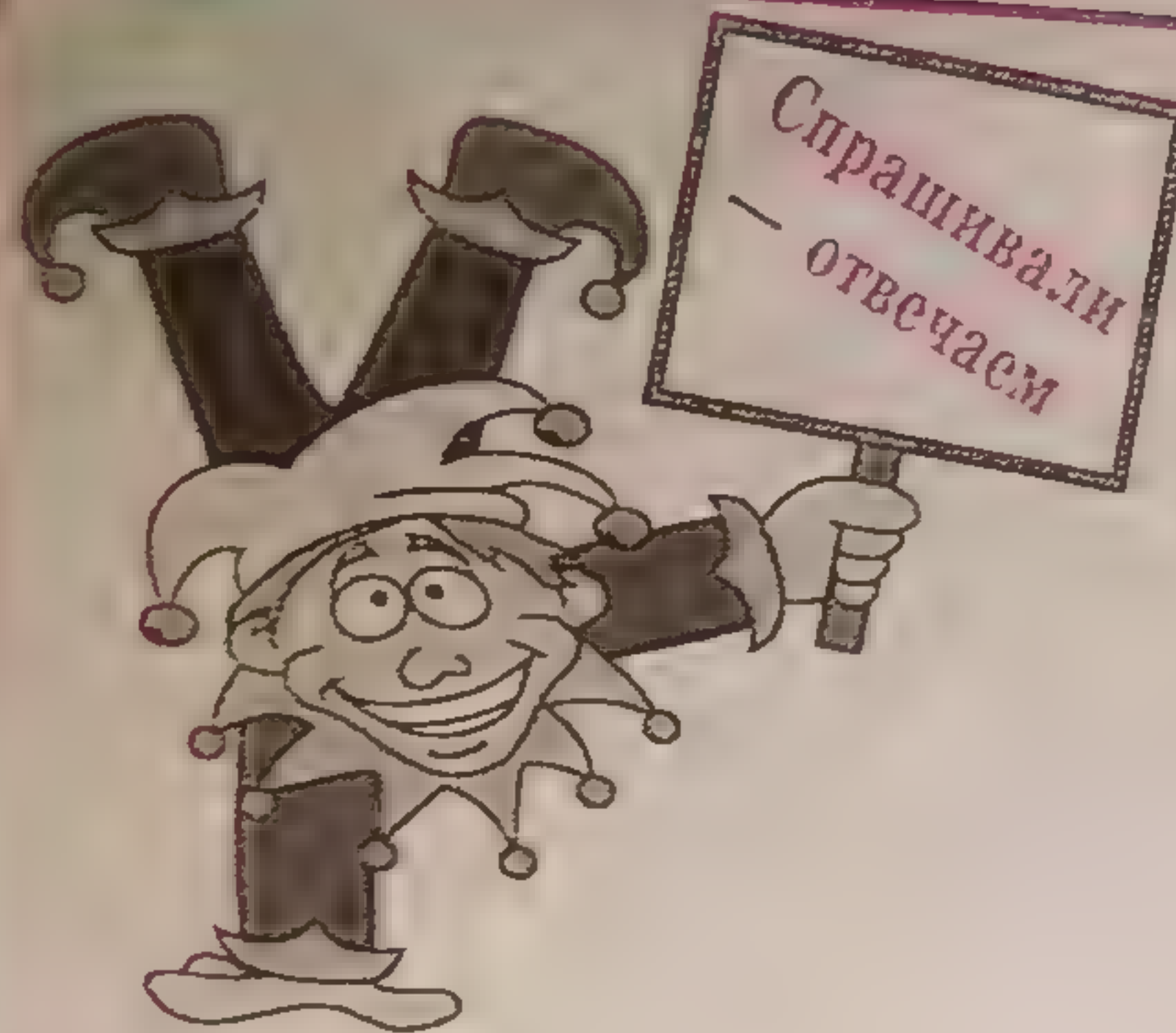
**Чай возбуждающий:** 4 ст. л. сухого чая, по 2 ч. л. мяты перечной, ромашки аптечной и листьев малины.

**Чай «Русский лес»:** по 2 части сухого чая, зверобоя, душицы, липового цвета, 1 часть мяты, 1,5 части чабреца.

**Бальзам «Здоровье»:** 10 частей сухого чая, 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть ягод боярышника, 1 часть плодов шиповника.

Страницу подготовил Алексей СМАГИН, г.Могилев.





Начинается пора заготовок. У меня маленький ребенок. Подскажите, пожалуйста, какие овощные и фруктовые консервы для детского питания можно заготовить в домашних условиях? Как это правильно сделать?

Наталья СЕРГЕЕВА,  
г.Осиповичи.

В зависимости от состава и применяемой технологии производства консервы для детского питания делятся на следующие группы.

**1 группа. Фруктовые пюреобразные консервы:**

а) гомогенизированные, для питания детей с 1-2-месячного возраста;

б) протертые, для детей с 6-ти месяцев.

**2 группа. Овощные, овощно-фруктовые, мясные и овоще-мясные пюреобразные консервы:**

а) гомогенизированные, для питания детей с 1-2-месячного возраста;

б) протертые, для детей с 7 месяцев.

**3 группа. Первые и вторые обеденные блюда, нарезанные кусочками, предназначенные для детей старше 1,5 лет.**

В домашних условиях возможно изготовление фруктовых протертых консервов и соков для питания детей с 6-7-месячного возраста. При выработке консервов для детского питания необходима строгая технологическая дисциплина при подготовке тары и соблюдении режимов пастеризации.

лизовать перед самым употреблением в кипящей воде 10-15 мин. с момента закипания. Затем крышки осторожно высушить в духовке (можно положить их вместе с банками после отключения духовки).

Сырье должно быть высококачественным, здоровым, без признаков порчи, без поражения болезнями и вредителями, свежесобраным, чистым.

Оборудование и инвентарь должны быть только из некорродирующего материала.

Санитарное состояние на всех этапах переработки необходимо поддерживать на высоком уровне.

Чаще всего для детского питания используют яблочное пюре и протертые консервы, в состав которых оно входит. Поэтому, прежде всего, необходимо ознакомиться с технологией изготовления яблочного пюре.

### Яблочное пюре

Подготовка плодов заключается в мойке, очистке и нагревании. При нагревании ткани плодов размягчаются, а поэтому их легче протирать. Нагревание способствует улучшению качества пюре, так как при этом быстро разрушаются окислительные ферменты. Термическую обработку можно проводить следующими способами.

1. Яблоки нарезать ломтиками, удаляя семенное гнездо и плодоножки, положить в кастрюлю, добавить 2-5% воды от массы плодов и подогреть, накрыв крышкой, до полного размягчения ломтиков яблок. Хорошо распаренные плоды должны легко прокалываться деревянной палочкой.

2. Нарезанные плоды поместить в дуршлаг или марлевый мешочек, которые вставить в кастрюлю. На дно кастрюли налить воду так, чтобы уровень ее был ниже 2-4 см уровня плодов. Поставить на огонь. Под действием пара, образующегося при кипении воды, происходит размягчение мякоти плодов. При таком способе нагревания потери питательных веществ минимальны.

3. Плоды уложить на противень и запечь в печи или духовке до готовности.

Плоды, подготовленные одним из вышеперечисленных способов, в горячем состоянии протереть через дуршлаг или сито с отверстиями диаметром 1-1,5 мм.

В полученном пюре растворить сахар (100-200 г сахара на 1 кг пюре).

Из яблок приготовить пюре как описано выше. Ягоды перебрать, удалить веточки и чашелистики. Малину, если в ней присутствуют личинки малинового жука, погрузить в 1-2%-ный раствор поваренной соли и собрать личинок ложкой. После этого ягоды сполоснуть холодной водой.

Смородину (малину) с небольшим количеством воды подогреть на слабом огне до размягчения плодов. Горячую массу протереть сквозь сито.

Яблочное пюре соединить с ягодным, добавить сахар и разложить в горячие банки. Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 30-35 мин.

На основе яблочного пюре аналогичным образом можно изготовить и другие виды консервов. Например, перерабатывающей промышленностью выпускаются:

### Пюре из яблок и абрикосов

Состав: 650 г яблочного пюре, 200 г абрикосового пюре, 150 г сахара, 0,5 г аскорбиновой кислоты.

### Пюре из яблок и вишни

Состав: 700 г яблочного пюре, 150 г вишневого пюре, 150 г сахара, 0,2 г аскорбиновой кислоты.

### Пюре из яблок, слив и земляники

Состав: 550 г яблочного пюре, 150 г сливового пюре, 150 г земляничного пюре, 150 г сахара, 0,2 г аскорбиновой кислоты.

### Пюре из яблок и шиповника

### «Румяные щечки»

Состав: 550 г яблочного пюре, 300 г шиповникового пюре, 150 г сахара, 0,3 г аскорбиновой кислоты.

Консервированные плодовые соки для детей вырабатывают по обычной технологии, тщательно соблюдая режимы технологии и санитария.

### Сок яблочный

## Любителям пива

### Суп

Потребуется по бутылке светлого и темного пива (0,5 л), 1 яйцо и еще 1 желток, корочка лимона, 1-2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки и немного молока.

Пиво перелить в кастрюлю, опустить в него корочку лимона, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить 1 ст. л. муки, разведенной в холодном молоке, сахар и соль — по вкусу. Отдельно растереть яйцо с оставшейся мукой, хорошо перемешать, чтобы не было комков, и влить в суп. Дать покипеть 5 мин. Снять с огня. Отлить несколько ложек супа, остудить и взбить вместе с яичным желтком, добавить в кастрюлю, продолжая помешивать.

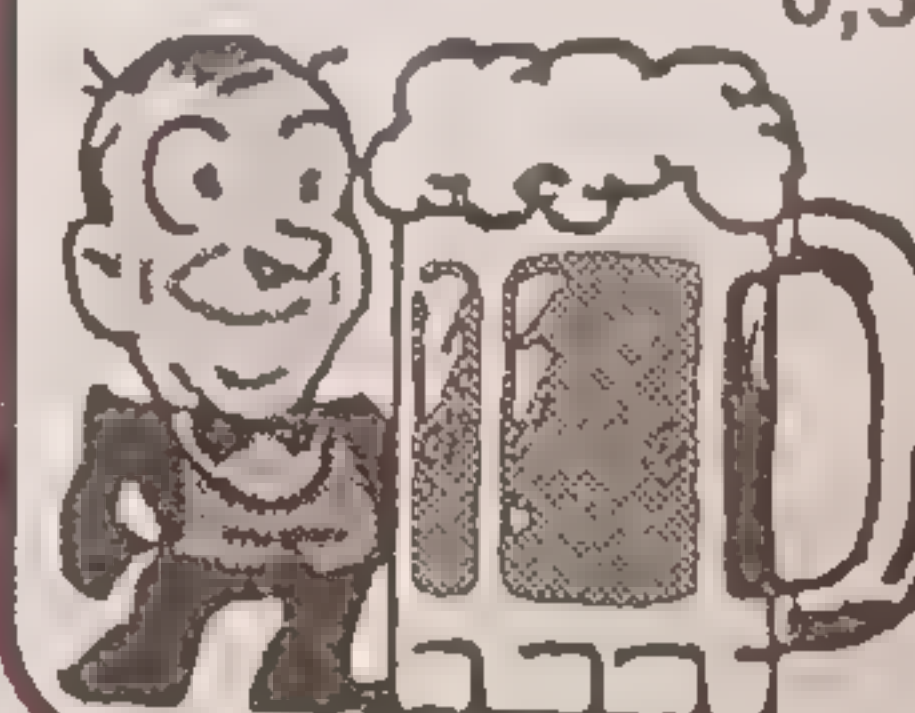
### Ликер

1 бутылку пива вылить в кастрюлю, довести до кипения на медленном огне. Добавить 1 ст. сахара, растворить его, влить 1 бутылку водки и всыпать 4 ч. л. растворимого кофе. Снять с огня, сразу перелить в 3-литровую банку и закрыть плотной крышкой.

Когда остынет — готов к употреблению. Получается 1 л очень вкусного ликера.

### Соус

2 ст. л. сливочного или растительного масла, 1 ст. л. муки, 0,5 ст. бульона, 1 ст. светлого пива, 4 ст. л. сметаны, соль, сахар, корица, лимон-



ный сок, 2 яичных желтка.

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, прогреть, разбавить мясным или рыбным бульоном и влить пиво. Соус прокипятить, добавить, помешивая, соль, корицу, сахар и лимонный сок. Снять с огня, добавить сметану, желтки.

Подавать к мясным и рыбным блюдам.

### Коричневый соус

2 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 1 ст. бульона или воды, 1 ст. темного пива, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, молотый перец, соль, сахар, лимонный сок — по вкусу.

В растопленном масле спассеровать муку до коричневого цвета. Помешивая, разбавить бульоном, добавить мелко нарезанный лук, натертый корень петрушки и специи. Кипятить 15 мин., затем влить пиво. Проварить, добавить лимонный сок.

### Печенье

1 пачка маргарина (200 г), 0,5 ст. пива, 2 ст. муки.

Маргарин порубить с мукой, добавить пиво, замесить тесто. Поставить в холодильник на 2 часа.

Тесто раскатывать, насыпав на стол сахар (0,5 ст.).

Нарезать печенье любой формы и выпекать 20-25 мин.

### Сельдерей

#### в пивном тесте

2-3 корня сельдерея, 2-3 ст. л. муки, 1-2 яйца, соль, пиво.

Сельдерей промыть, срезать кожицу, опустить в слегка подсоленный кипяток и варить до полуготовности. Из муки, желтков, соли и пива замесить густое тесто, добавить взбитые в пену белки яиц. Сельдерей погрузить в тесто, вынуть и обжарить во фритюре.

Валентина ПУЙКОН,  
п.Борисовка Белгородской обл.

## Хорошо утоляют жажду напитки:

• Если взять 2 л воды и 1 л молока, всыпать в них 6 ст. л. сухого чая, 2 ст. л. соли, добавить 50 г сливочного масла и перец (по вкусу), а потом все это вскипятить, получится калмыцкий чай, который в жару пьют холодным, а в мороз — горячим.

• Молоко можно пить

• Кефир хорош и сам по себе, и с яблоками. Натереть на крупной терке 3 яблока, влить 3 ст. кефира или простокваши, добавить 2-3 ст. л. сахара, перемешать.

Виктор СОЛОНЕЦ, г.Ленинград

### Напиток

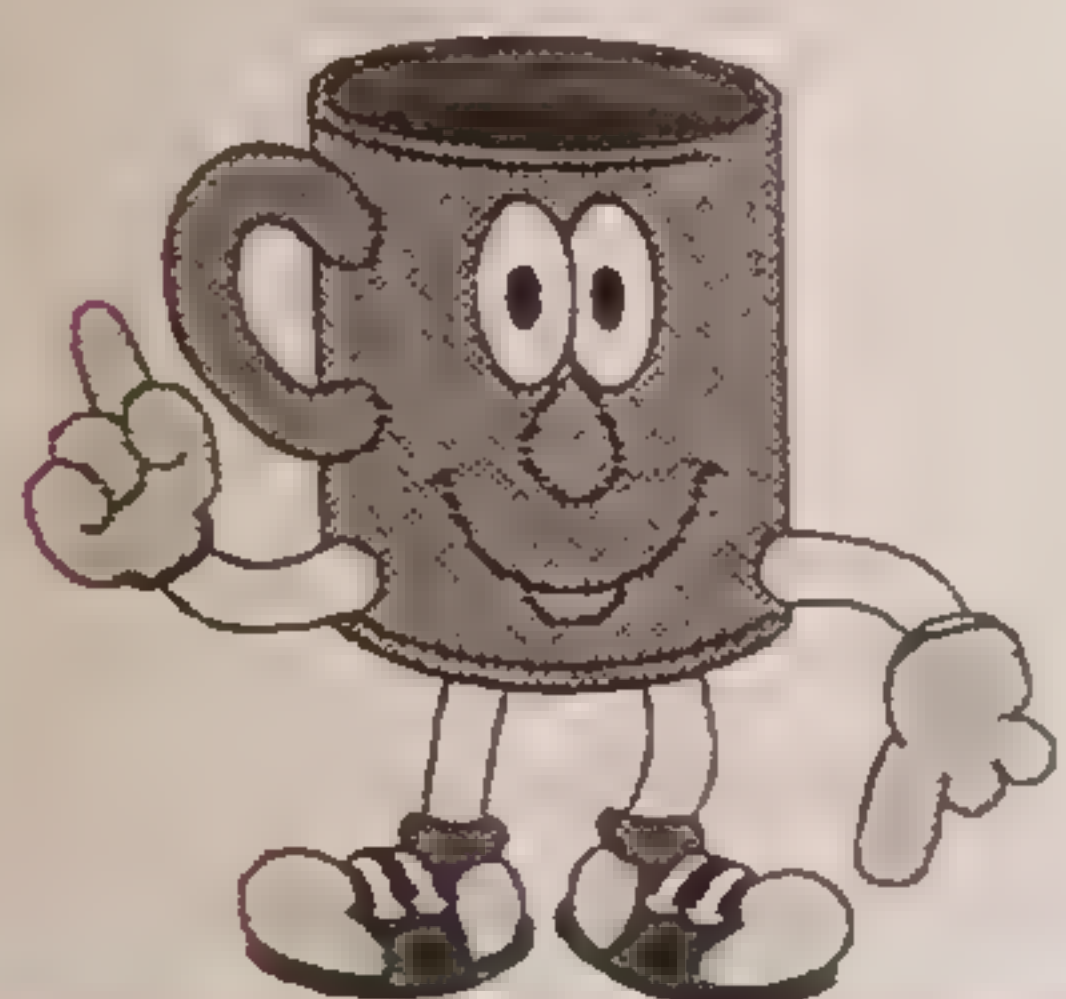
#### «Северный»

Выжать сок из моркови, клюквы, смесить, добавить



Прежде, чем приступить к переработке плодов, необходимо подготовить соответствующим образом тару. Для детского питания желательно использовать стеклянные банки небольшой емкостью 250, 350, 500 мл. Банки вымыть горячим 2%-ным раствором кальцинированной соды, затем тщательно ополоснуть горячей водой. Перед заполнением продукцией тару необходимо простерилизовать. Лучше всего эту операцию осуществлять в духовке. Вымытые и обсушенные банки установить на подносы или противни горлышком вверх. Духовку постепенно нагреть в течение 30 мин., а затем выключить. Еще теплую посуду сразу же наполнить продуктом.

Металлические крышки и резиновые прокладки к ним стерили-



## Кухня народов мира

### Египет

Наряду с кухней шикарных европейских ресторанов, где господствуют, в первую очередь, французская и итальянская, немалое место занимает и национальная кухня, возникшая на перекрестке греческой, турецкой и старой арабской кухни. Не следует также забывать, что здесь находится колыбель одной из старейших цивилизаций мира, которая представляет множество доказательств высокого поставленного кулинарного искусства. Сохранившиеся памятники подтверждают рецепты различных блюд. Одним из них представ-

ляет десерт из меда, виноградного сока, яиц и красного вина. Папирусы сообщают и о цикории как об овоще.

Уже 40 веков до нашей эры египтяне знали секреты пивоварения и производили несколько сортов пива. Основными продуктами питания были рис, пшено, помидоры, баклажаны, фасоль, горох, чечевица. Лучшим мясом, как и в других мусульманских странах, считается баранина. Из птицы наиболее популярно мясо курицы.

### Пюре яблочное-тыквенное

1 кг яблок, 1 кг тыквы, сахар — по вкусу.

Яблоки и тыкву нарезать кусочками или дольками, проварить в воде или на пару до размягчения. В горячем виде протереть, далее поступать как в «Пюре яблочное».

### Пюре яблочное-смородиновое (яблочное-малиновое)

1 кг яблок, 500 г смородины черной или красной (малины), сахар — по вкусу.

Горячие блюда из-за жаркого климата употребляют ранним утром и поздним вечером. А в течение дня — закуски, фрукты и фруктовые соки.

Горячие блюда из-за жаркого климата употребляют ранним утром и поздним вечером. А в течение дня — закуски, фрукты и фруктовые соки.

### Салат «Порт-Сауд»

200 г бананов, 150 г корня сельдерея, 200 г яблок, пучок листового салата, 100 г помидоров, 150 г майонеза.

Вымытый и очищенный от кожуры сельдерей натереть на крупной терке, бананы очистить, нарезать ломтиками. Очищенные от кожуры

и сердцевинки яблоки нарезать кубиками, несколько листиков салата измельчить. Все составные перемешать в салатнице.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко порезать, залить майонезом. Этим соусом заправить салат и поставить в холодильник.

### Сок яблочный

Для приготовления сока берут культурные сорта яблок с некислыми плодами. Перезревшие, а также снятые с хранения яблоки мало пригодны для получения натурального сока.

Яблоки тщательно вымыть. Извлечь сок при помощи соковыжималки, пресса или другого приспособления. Сок процедить, подогреть до 80 град. и сразу же быстро охладить до комнатной температуры. Через несколько часов сок с помощью сифона снять с осадка и профильтровать. Затем подогреть до кипения, разлить в горячие банки. Пастеризовать при температуре 85 град. пол-литровые банки 15 мин., литровые — 20 мин.

Что касается овощных, мясных, овоще-мясных консервов для детского питания, то в домашних условиях изготовление их не рекомендуется. Ведь стерилизация данных продуктов переработки проводится при температуре выше 100 град., что создать в домашних условиях весьма трудно.

Мария МАКСИМЕНКО,  
канд. с-х наук, БелНИИ плодородства.

молока, всыпать в них 6 ст. л. сухого чая, 2 ст. л. соли, добавить 50 г сливочного масла и перец (по вкусу), а потом все это вскипятить, получится калмыцкий чай, который в жару пьют холодным, а в мороз — горячим.

Молоко можно пить с вареньем (1 ст. молока и 1/4 ст. варенья взбить миксером), с зеленью (1 ст. молока, 2 ст. л. мелко нарезанных петрушки и укропа, соль — по вкусу), с морковным соком (1 ст. молока, сок 4-х морковок).



мешать.

Виктор СОЛОНЕЦ, г. Любань.

## Напиток

### «Северный»

Выжать сок из моркови и клюквы, смешать, разбавить остывшей кипяченой водой, всыпать сахар. Хорошо перемешать, подавать охлажденным.

1 кг моркови, 1 кг клюквы, 0,5 л воды, сахар — по вкусу.

Оксана ДРОЗД,  
г. Калининград.

## Читайте в следующем номере

Конкурс  
«Лето в банке»  
продолжается.  
Рецепты консервов  
из свеклы, перца,  
баклажанов, кабачков,  
тыквы.

Следующий номер газеты  
выйдет 16 августа 2000 г.

### «НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно  
Редактор Татьяна САНЧУК  
Тел/факс (0222) 32-71-36.  
Учредитель —  
редакция газеты «Толока»  
Свидетельство о регистрации № 34  
Индекс 63248

### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев,  
ул. Первомайская, 89,  
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.  
ТЕЛЕФОНЫ (0222)  
32-71-37, 32-71-03

### Адрес редакции в России:

214004 г. Смоленск,  
2-й Красненский пер.,  
д. 6 «б», офис 3.  
Тел.: (8-0812) 61-19-80,  
61-19-90.

### Для писем из России:

214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

Цена свободная.  
Подписано в печать 3.07.2000 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 478046 экз.

2-й завод (153133-465932 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 9961.

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».

E-mail:  
toloka@mail.  
telecom.mogilev.by  
Издается  
с марта 1996 г.

### Соус из йогурта

1 бутылка йогурта, 1 небольшая луковица, укроп, сладкий перец, соль, горький перец, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Йогурт размешать с нарезанным луком, очищенным от семян и мелко порубленным сладким перцем, измельченным укропом, заправить солью, горьким перцем, поставить на 2 часа в холодильник.

### «Пальчики любимой»

350 г муки, 60 г сахара, 1 ст. л. воды, 200 г меда, 2 яйца, щепотка соли, растительное масло для жаренья.

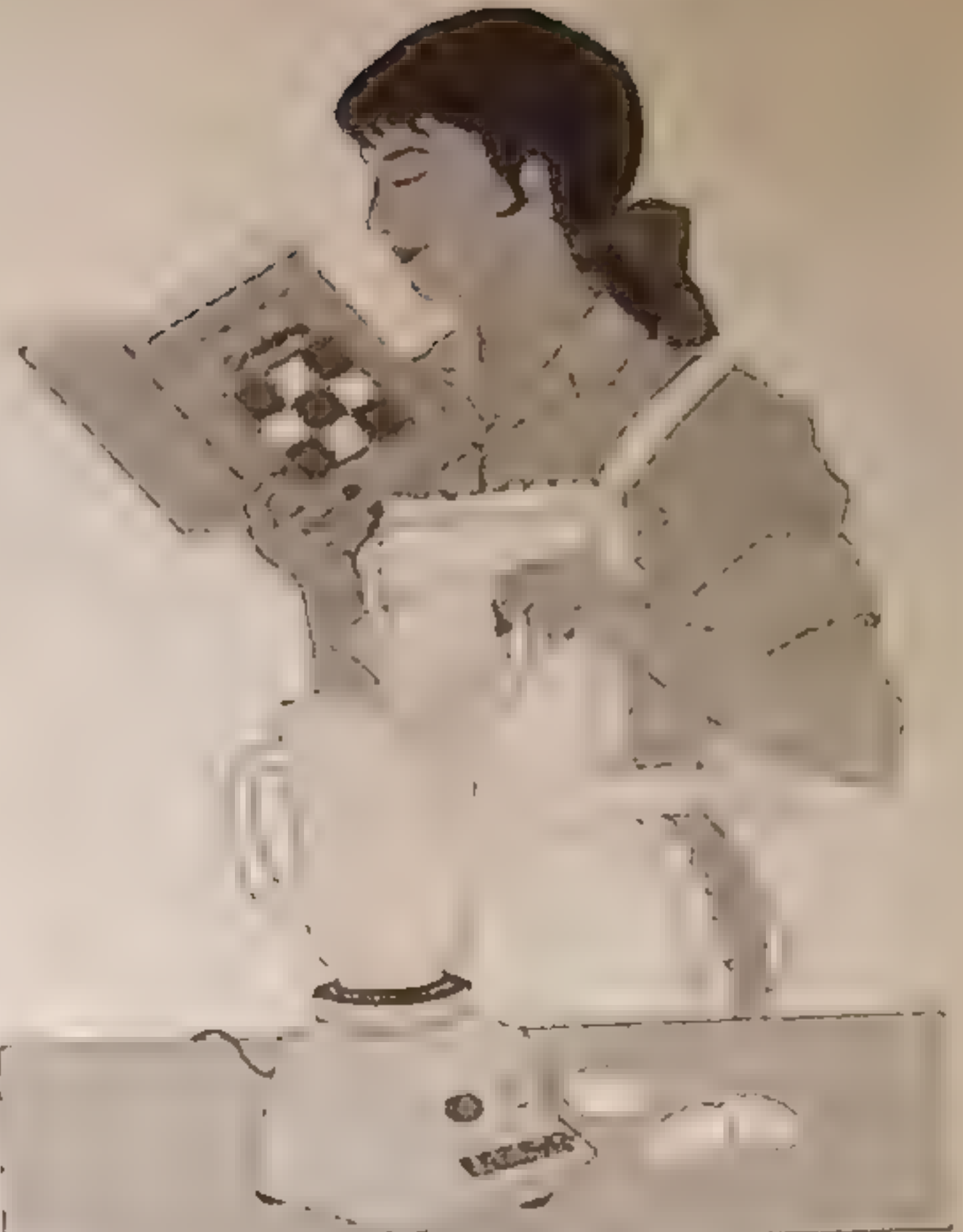
Замесить крутое тесто из муки, сахара, яиц и соли. Раскатать из него пласт толщиной 1 см, нарезать на полоски шириной и длиной с палец. Жарить в глубокой посуде в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. Готовые пальчики залить медом.

Подготовила Елизавета РЖЕУТСКАЯ,  
г. Могилев.



Ноябрь 2000 г.  
№ 11 (57)

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



# НАША КУХНЯ

Общий тираж 525240 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

# Толока

## Диета любви

С глубокой древности люди открывали в пище и растениях свойства, возбуждающие чувственность. Современная медицина признает: в некоторых продуктах действительно содержатся вещества, аналогичные человеческим гормонам, стимулирующие сексуальность. Так, испокон веку славился сельдерей, который входил в состав многих эротических микстур. Сельдерей нарезать на мелкие кусочки, поставить варить. Отваренный сельдерей выложить на сковороду, добавить немного масла, муки и поджарить. Добавить желток и мускатный орех. Подавать с бульоном.

В XVI в. из Америки испанцы завезли какао, и шоколад стал пользоваться большим успехом как стимулирующее средство. Маркиза де Помпадур, дабы прийти в возбуждение, выпивала чашку горячего шоколада с сельдереем и ароматной амброзией.

«Некоторые рекомендуют употреблять тимьян, но он может только навредить организму, да к тому же ядовит, — полагал Овидий.

— Богиня любви не одаривает радостью тех, кто прибегает к насилию над собой и любовью. Лучше всего взять обыкновенную лувину и траву, что растет в твоём

«Дабы иметь успех в интимных отношениях, полезно ежедневно съедать по яичному желтку или три дня подряд есть лук с яйцами, и тогда сами будете поражены появившейся в вас силой и фантазией», — записано в поваренной книге XV века.

Один из врачей прошлого века писал: «Рыба и все остальные дары моря (раки, langусты, устрицы, мясо акул) считаются сильными любовными стимуляторами.

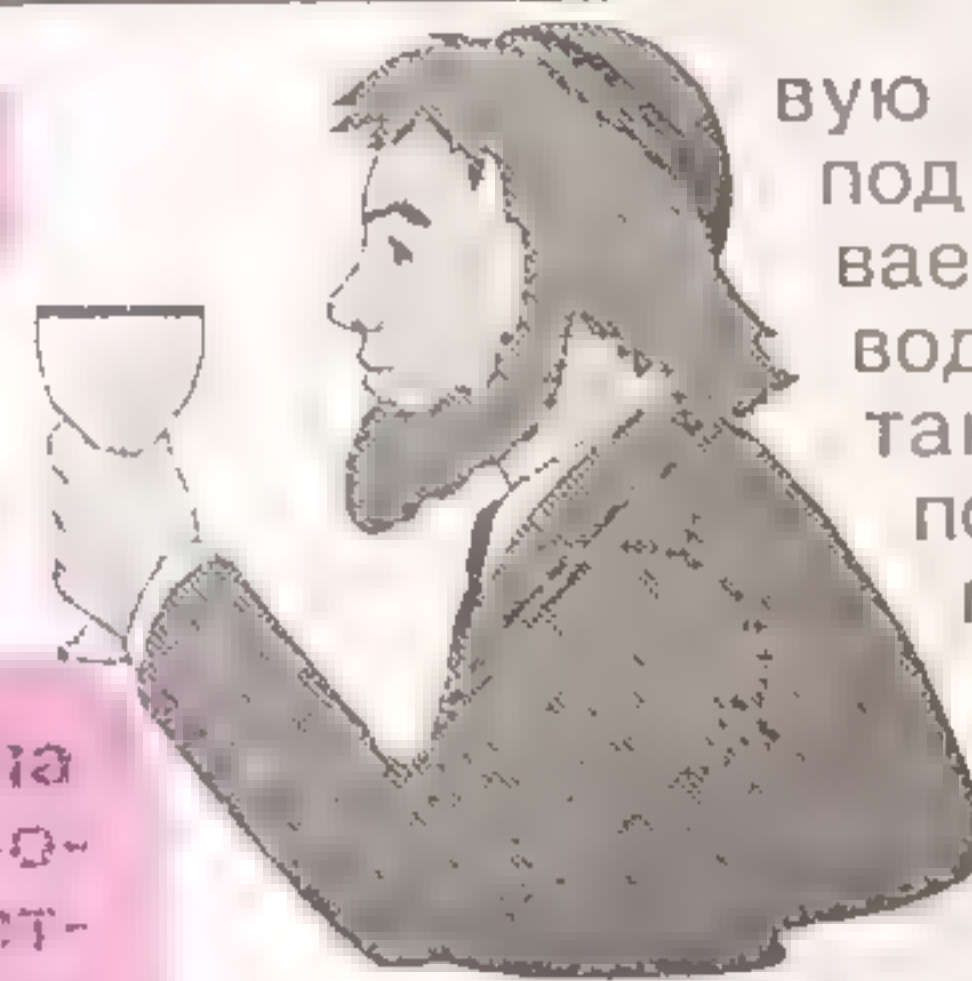
Известно, что жители приморских областей и вообще любители рыбных блюд имеют большое потомство».

Объяснение этого факта следует искать в высоком содержа-

## Здоровья дабы...

Не знаю, как где, в у нас на Урале зимой довольно прохладно бывает. А если с ветром, то хоть носа на улицу не показывай. Но приходится, работать-то надо, да и в магазин сходить, или на охоту с рыбалкой. Ну, а когда домой возвращаешься, бывает, что и зуб на зуб не попадает. Так уж повелось, что лучшим средством для «сугреву» считается стопочка сорокаградусной. И врачи не отрицают этого, но в разумных пределах. Я же предлагаю увеличить эффективность, причем не за счет количества, а за счет качества. Рецепт не мой, но мной проверен, а также моими друзьями. Причем, принимать можно не только внутрь, но и в виде растираний наружу.

Берем 2 бутылки хорошей водки (1 литр), 1 головку чеснока, 2 маленьких или один большой стручок острого красного перца. Чеснок чистим, режем. Перец можно не резать. Складываем



в одну бутылочку из-под коньяка. Заливаем перегородки водкой. Во вторую такую бутылочку помещаем 1 ст.л. меда, 3-4 штуки гвоздики, четверть чайной ложки имбиря, зверобой и мяту, шиповник, малину. Заливаем водкой. Обе бутылки помещаем в теплое темное место на 3-4 дня. После этого сливаем полученный настой в отдельную посуду. А бутылки снова заливаем водкой, перемешиваем и опять ставим на 3-4 дня. Сливаем настой. Перегородки можно снова залить водкой. Теперь смешиваем все настои и употребляем! Опять же, увлекаться не стоит. По чуть-чуть на «сон грядущий».

### А теперь два совета.

1. Практически во всех аптеках можно найти сухую рябину. Достаточно горсти рябины на бутылку водки, неделю-другую терпения, и у вас на столе будет стоять «Рябиновка». Из свежих ягод, конечно, было бы лучше, но и из сухой получается неплохо.

А если вы внимательно посмотрите на витрину аптеки, то увидите там и шиповник, различ-

## А я готовлю так

### Быстрые «пельмени»

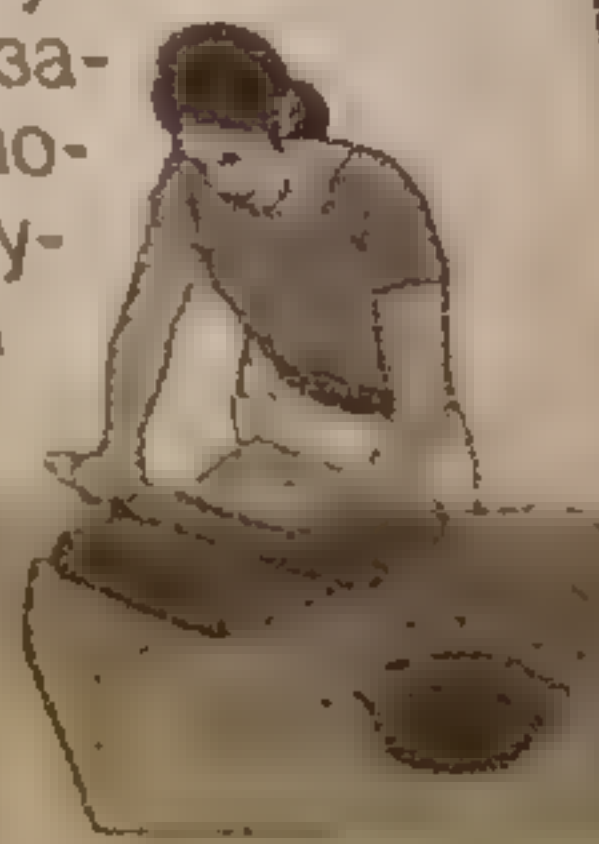
Раскатать один круг (тесто пельменное) желательнее потоньше, выложить на него фарш (мясной или мясной с картофелем), свернуть, как рулет, защипать края. Смазать подсолнечным маслом круг от мантишницы и выложить на него вокруг середины рулет.

Варить на пару, как обычные манти. Готовый рулет разрезать на порции, полить сметаной, майонезом или соусом. Можно посыпать зеленью. Красиво, вкусно и быстро.

### Широкий

Из кислого теста раскатать большой круг. Можно смазать его яйцом (если нет, необязательно). На тесто выложить картофельное пюре (не очень жидкое), свернуть рулетом, но края не защипывать. Острым ножом нарезать этот рулет поперек, каждый кусочек слегка обвалять в муке и обжарить на сковороде с разогретым подсолнечным маслом.

Альфия ГУСТОВА,  
г. Бирск, Башкортостан.





...назреть организму, да к тому же ядовит, — полагал Овидий.

Богиня любви не одаривает радостью тех, кто прибегает к насилью над собой и любовью. Лучше всего взять обыкновенную луковицу и траву, что растет в твоём огороде, и съесть их с медом и куриными яйцами...», — советовал римский поэт.

Травую, которую упоминал Овидий, была горчица, почитаемая римлянами как сильнейший стимулятор любви, а под луковицей подразумевался подвид красного лука, росший в изобилии на Аппенинском полуострове. Местные жители утверждают, что жареные яйца с красным луком способны пробудить чувства даже у старцев.



...из врачей прошлого века писал: «Рыба и все остальные дары моря (раки, лангусты, устрицы, мясо акул) считаются сильными любовными стимуляторами. Известно, что жители приморских областей и вообще любители рыбных блюд имеют большое потомство».

Объяснение этого факта следует искать в высоком содержании фосфора — вещества, входящего в состав человеческих гормонов, и, как подтверждает наука, усиливающего потенцию.

Зигмунд Фрейд убежден: самые эффективные стимуляторы полового влечения — это ржаной хлеб, тыквенные семечки, сушеные плоды, крапива, грибы, яблоки-падалки...

...Ну, а вино, которое всегда считалось обязательным атрибутом любовных утех?

Действительно, еще римский комедиограф Теренций заметил: «Без Бахуса Венера холодна».

...С древних времен люди изобретают любовные эликсиры, разгадывают загадку любви. Быть может, эти версии оправданы? Не будем утверждать. Но одно точно: чтобы вас очень любили, не считывайте только на зелья и «особое» питание.

...ность, причем не за счет количества, а за счет качества. Рецепт не мой, но мной проверен, а также моими друзьями. Причем, принимать можно не только внутрь, но и в виде растираний наружу.

Берем 2 бутылки хорошей водки (1 литр), 1 головку чеснока, 2 маленьких или один большой стручок острого красного перца. Чеснок чистим, режем. Перец можно не резать. Складываем в литровую банку, заливаем водкой. Плотно закрываем крышкой и оставляем на неделю-две в темном теплом месте. После этого аккуратно сливаем жидкость с осадка и разливаем в бутылки. «Согреватель» готов! Однако не увлекайтесь. Средство сильное! Пить лучше граммов по 30. Так чувствуется вкус.

Надеюсь, теперь вы быстро согреетесь. А теперь уже мой личный рецепт! Для мужчин очень полезен! Другим нравится. Название я дал простое —

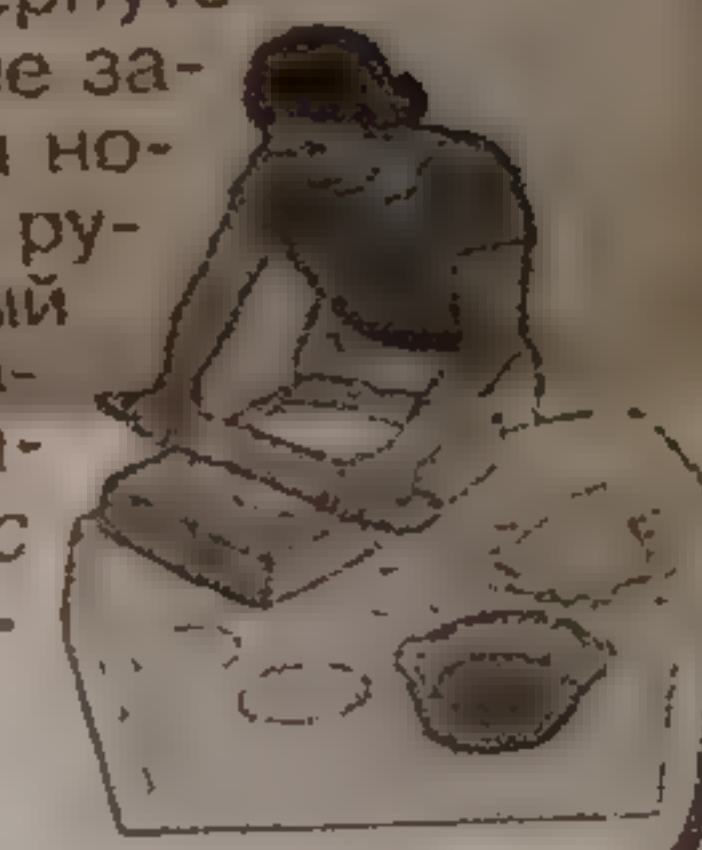
### «БАЛЬЗАМ»

Потребуется: орехи грецкие, зверобой, мед, мята перечная, гвоздика, имбирь, шиповник, листья или ягоды малины, емкости для настоек и водка, разумеется.

Сперва чистим грецкие орехи, нас интересуют только перегородки. Я обычно забиваю 250 граммо-

...выложить картофельное пюре (очень жидкое), свернуть рулетом, но края не зашипывать. Острым ножом нарезать этот рулет поперек, каждый кусочек слегка обжарить в муке и обжарить на сковороде с разогретым подсолнечным маслом.

Альфия ГУСТОВА,  
г. Бирск, Башкортостан.



## Пирожки из мозгов

На 1 порцию: 125 г мозгов, 15 г сухарей, 15 г муки, 1 желток, 10 г масла, соль — по вкусу.

Вымыть мозги в соленой воде, снять пленки, проварить в кипятке в течение 5 мин. Вынуть, смешать с сухарями, мукой, сырым желтком и разогретым маслом. Сформовать пирожки и поджарить в масле.

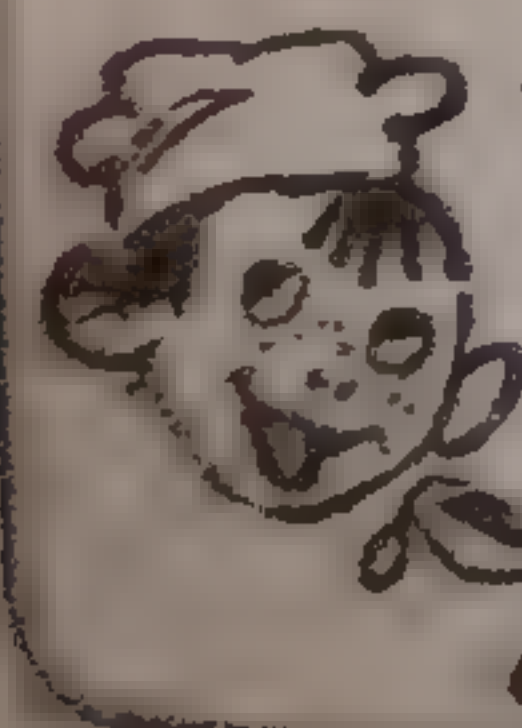
Наталья ЗАМЕРИНА,  
п. Первомайский Воронежской обл.

Редакция газеты «Толока в России» приглашает на работу опытного журналиста. Тел. в Смоленске (0812) 61-19-80, 61-19-90, в Могилеве (0222) 32-71-36.

## Интеробед

Давайте устроим сегодня необычный обед: из рецептов кухни разных стран возьмем по одному блюду. Приготовить их несложно, а необходимые продукты наверняка найдутся на вашем огороде, в холодильнике или в погребе.

Краснокочанную капусту многие хозяйки используют сравнительно мало. И совершенно напрасно: она очень вкусна. Вот, например, какой салат делают из нее в Польше. Мелко нашинкуйте 500 г



краснокочанной капусты, залейте небольшим количеством кипящей воды, сварите под крышкой до полуготовности, отцедите и охладите. Нарежьте мелкими кубиками 1-2 луковицы, 4-5 яблок натрите на крупной терке, все перемешайте. К 100 г воды добавьте по вкусу соль и сахар, вскипятите, остудите, влейте 2-3 ст. л. 6%-ного уксуса, залейте салат и еще раз перемешайте. Украсьте веточками петрушки.

На первое можно приготовить итальянскую похлебку «Минестра». Мелко нарезанные 2-3 дольки чеснока и головку лука обжарьте в масле, добавьте 0,5 ст. сельдерея и 1 ст. моркови, также мелко нарезанных. Все слегка потушите под крышкой на слабом огне, добавьте 5 ст. бульона, 2 ч. л. томатной пасты, посолите, поперчите, немного проварите, не увеличивая

огонь. Положите по 0,5 ст. зеленого горошка и фасоли, 4 ст. л. риса, 2 лавровых листа и варите по-прежнему на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. Затем прибавьте 2 нарезанных ломтиками крупных помидора, 3 ст. л. тертого сыра и проварите еще 5 мин.

На второе советуем приготовить картофель по-савойски. 500 г картофеля очистите, нарежьте тонкими ломтиками и уложите в чугунок или гусьтницу. 1 ст. молока взбейте с 2 сырыми яйцами, добавьте 2-3 ст. л. тертого сыра, перец, соль, залейте смесью картофель и запеки-те в духовке.

Это блюдо можно использовать как самостоятельное, а можно и в качестве гарнира — скажем, к запеченным по-французски грибам. Шляпки крупных грибов (на 4 порции понадобится около 600 г) вытри-

те мокрым полотенцем, посыпьте солью и разложите на противне, смазанном маслом. Грибы кладите шляпкой вниз. Положите в каждую шляпку по кусочку масла или маргарина и на 10 мин. поставьте противень в нагретую духовку. Когда грибы начнут подсыхать, добавьте еще немного жира.

На десерт хороши яблоки в тесте по-немецки. Замесите тесто из 250 г теплой воды, 0,5 ч. л. дрожжей, 350 г муки, 30 г растительного масла, 20 г сахара и добавьте соли по вкусу. Взбейте 2 белка со 100 г сахара, соедините с тестом и перемешайте. Очищенные, с вынутой сердцевинкой яблоки нарежьте кольцами толщиной около 1 см, вилкой опустите их в тесто, выньте и жарьте во фритюре, пока они не станут слегка желтоватого цвета. Подавайте горячими, посыпав сахаром.

## Сегодня также вышли газеты

2000г. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧИКАМ ХОЗЯЙКАМ  
**ТОЛОКА**  
В России

2000г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
**Народный доктор**  
ТОЛОКА

ТОЛОКА  
**Воскресная** 2000г.  
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ



С 28 ноября у православных, а с 29 ноября у католиков начинается Рождественский пост.

## Трапеза

Рождественский пост продолжается 40 дней — с 28 ноября по 6 января. Он служит для подготовки христиан к праздникам Рождества Христова и Крещения Господня. Второе название поста — Филиппов пост, так как начинается он после дня, посвященного памяти апостола Филиппа. Согласно православным верованиям, апостол Филипп пошел за Спасителем по его призыву, проповедуя слово Божье. За веру свою он был распят. После кончины Филиппа все присутствующие при его смерти апостолы наложили на себя шестинедельный пост.

В течение поста разрешается употреблять в пищу только продукты растительного происхождения и рыбу. Продукты животного происхождения полностью исключаются.

До 15 декабря (дня святителя Николая Чудотворца) рекомендо-

# в Рождественский пост

## Салаты

### Из квашеной капусты с морковью и грибами

1 ст. квашеной капусты, 2 моркови, 3 сухих гриба, 2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Грибы промыть и замочить на 30-40 мин. в теплой воде. Затем мелко нарубить, а воду, в которой они замачивались, процедить. Залить грибы процеженной водой, довести до кипения, варить 5-7 мин. и настаивать, накрыв крышкой и вы-

ных грибов, 4 ст.л. растительного масла, 1 маленькая луковица, соль — по вкусу.

Редьку нашинковать соломкой, промыть в холодной воде. Затем спассеровать 5-7 мин. в растительном масле, смешать с промытыми и нарезанными соломкой маринованными грибами, посолить, украсить кольцами репчатого лука.

### Икра из тыквы и хлеба

800 г тыквы, 200 г пшеничного хлеба, 3 ст.л. растительного масла, 5 ст.л. томатного сока, 2 луковицы, 4 ст.л. 6%-ного уксуса, перец, соль — по вкусу.

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить и выдержать 10-15 мин., чтобы выделился сок. Затем подрумянить в растительном масле и охладить. Томатный сок прокипятить до загустения, лук нарезать тонкими полукольцами. Намочить в уксусе хлеб и отжать. Все продукты перемешать, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Отварить грибы так, чтобы получилось 0,5 ст. грибного бульона. Отдельно сварить очищенную свеклу. Лук, морковь и петрушку мелко нарезать, сложить в кастрюлю, влить масло, грибной бульон и тушить до мягкости при слабом нагреве. Затем добавить 0,5 л свекольного отвара, 1,5 л воды, натертую на крупной терке вареную свеклу, лавровый лист и перец. Снять с огня и приправить толченым с солью чесноком. Подавать с вареной фасолью, заправленной поперченным растительным маслом и поджаренным в нем репчатым луком.

### Суп картофельный с перловой крупой

7-8 картофелин, 4 ст.л. перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Промытую крупу залить холодной водой и поставить для набухания на 2 часа. После этого засыпать крупу в кипяток, а через 10-15 мин. — нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец,

лавровый лист и варить до готовности. Суп можно готовить на рыбном бульоне и подавать с отварной рыбой.

### Фасоль в горшочке

150 г фасоли, 6 крупных луковиц, 5-6 ст.л. растительного масла, 0,5 ч.л. черного перца, 1 неполная ст.л. красного молотого перца, соль — по вкусу.

Фасоль замочить на 8-10 часов, отварить, жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами, слегка обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. В огнеупорные горшочки поместить, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (последним должен быть фасолевый слой). Полить оставшимся растительным маслом, влить 0,5 л фасолевого отвара. Запекать в духовке при средней температуре 20 мин.

### Морковно-яблочные котлеты

4 моркови, 4 яблока, 4 ч.л. манной крупы, 2 ч.л. сахара, 4 ст.л. растительного масла, 5 ст.л. панировочных сухарей, соль — по вкусу.

Морковь очистить, натереть на терке, положить в кастрюлю, влить 0,5 ст. воды и тушить до полуготовности. Добавить очищенные нашинкованные яблоки и продолжить тушить до мягкости. Затем всыпать манную крупу, соль, сахар и проварить 5 мин., постоянно помешивая. Полученную массу охладить, разделить на котлеты, обвалять в панировочных сухарях и поджарить в масле.

### Паренка из моркови с изюмом

1 кг моркови, 200 г изюма.

Подобрать морковки, одинаковые по размеру, промыть их, очистить, уложить в керамический горшочек, добавить немного воды и, накрыв крышкой, поставить в духовку или печь, чтобы морковь медленно парилась. Через 2-3 часа добавить изюм и продолжить

### Картофель, фаршированный горохом

10 картофелин, 1 ст. гороха, 4-5 ст.л. растительного масла, 1 луковица, соль — по вкусу.

Крупные клубни очистить, срезать верхушки с обоих концов. Осторожно удалить сердцевину, оставив стенки толщиной 1,5 см. Горох, вымоченный 7-8 часов, отварить, заправить маслом и пассерованным луком, посолить и начинить им картофель. Уложить фаршированный картофель в сотейник, залить водой, в которой варился горох, добавить масло, закрыть крышкой и тушить до готовности.

### Сельдь с жареным луком

300-400 г соленой сельди, 3 луковицы, 3 ст.л. растительного масла, сахар, уксус — по вкусу.

Вымоченную в воде сельдь раз-





ся употреблять в пищу только продукты растительного происхождения и рыбу. Продукты животного происхождения полностью исключаются.

До 19 декабря (дня святителя Николая Чудотворца) рекомендуется: по понедельникам — горячая пища без масла, по средам и пятницам — сухоедение, в остальные дни — горячая пища с растительным маслом и рыбой. Если праздник Введения в храм Пресвятой Богородицы (4 декабря) выпадет на среду или пятницу, то в этот день разрешается рыба.

С 20 декабря по 1 января рыба разрешается только в субботу и воскресенье. Последние дни поста (со 2 по 5 января) рекомендуется проводить особенно строго. Рыба в эти дни из рациона исключается.

В канун праздника Рождества Христова (6 января, Рождественский Сочельник) установлен однократный прием пищи. В этот день верующие не принимают пищу до появления на небе первой звезды, получившей название Рождественской в честь появления на свет Иисуса Христа. Обязательными блюдами в Рождественский Сочельник были сочиво (кутья) и взвар (компот) из сушеных плодов или ягод.

растительного масла, соль — по вкусу.

Грибы промыть и замочить на 30-40 мин. в теплой воде. Затем мелко нарубить, а воду, в которой они замачивались, процедить. Залить грибы процеженной водой, довести до кипения, варить 5-7 мин. и настаивать, накрыв крышкой и выключив огонь, 10-15 мин. После этого грибы вынуть, перемешать с натертой на крупной терке морковью, квашеной капустой, растительным маслом и солью.

### Из краснокочанной капусты с фасолью

400 г краснокочанной капусты, 0,5 ст. мелкой фасоли, 2 яблока, 1 луковица, 3-4 ст.л. растительного масла, сахар, соль — по вкусу.

Капусту нарезать соломкой, яблоки и лук — полукружочками, фасоль отварить. Все смешать, заправить маслом, сахаром, солью.

### Из свеклы с брусникой

2-3 свеклы, 3/4 ст. моченой брусники, 1-2 ст.л. сахара, перец, соль — по вкусу.

Свеклу испечь или сварить, добавив в воду 1 ст.л. уксуса, очистить и натереть на крупной терке. Добавить моченую бруснику, заправить сахаром, солью и перцем.

### Из редьки с маринованными грибами

1-2 редьки, 200 г маринован-

## Сельдь с жареным луком

300-400 г соленой сельди, 3 луковицы, 3 ст.л. растительного масла, сахар, уксус — по вкусу.

Вымоченную в воде сельдь разделать на филе, нарезать аккуратными кусочками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и поджарить на масле. Сняв с огня, заправить уксусом и сахаром. Сельдь выложить в селедочницу, залить охлажденным соусом. На гарнир подать отварной картофель.

### «Фасолица»

300 г фасоли, 1-2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 4 ст.л. растительного масла, 1-2 дольки чеснока, уксус, соль, специи.

Перебранную и промытую фасоль сварить до готовности, а затем пропустить через мясорубку. Добавить пассерованный лук, нарезанный соломкой перец, соль, специи. Подавая, полить смесью из растертого чеснока, красного молотого перца и уксуса.

## Горячие блюда

### Борщок с фасолью

400 г свеклы, 300 г фасоли, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г растительного масла, 1 долька чеснока, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

вив стенки толщиной 1,5 см. Горох, вымоченный 7-8 часов, отварить, заправить маслом и пассерованным луком, посолить и начинить им картофель. Уложить фаршированный картофель в сотейник, залить водой, в которой варился горох, добавить масло, закрыть крышкой и тушить до готовности.

## Рыба в морковно-томатном соусе

700 г филе рыбы, 3 ст.л. муки, 3 ст.л. растительного масла, соль.

Для соуса — 3 моркови, 2 луковицы, 0,5 ст. растительного масла, 3/4 ст. острого томатного соуса, 1 ч.л. крахмала, соль — по вкусу.

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке и жарить до готовности. Затем выложить на блюдо, залить горячим соусом и украсить кольцами репчатого лука.

Для соуса натертую морковь и нарезанный лук поджарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить томатный соус, соль, крахмал. Если соус получается густым, разбавить его кипятком и прокипятить на слабом огне 2 мин.

## Каша пшенная с грибами

1,5 ст. пшена, 50 г сухих грибов, 2-3 луковицы, 3 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу. Грибы промыть, замочить в теп-

моркови с изюмом  
1 кг моркови, 200 г изюма.  
Подобрать морковки, одинаковые по размеру, промыть их, очистить, уложить в керамические горшочки, добавить немного воды и, накрыв крышкой, поставить в духовку или печь, чтобы морковь медленно парилась. Через 3-4 часа добавить промытый изюм и тушить до готовности. Паренку можно подавать горячей в горшочках, но вкуснее она в холодном виде.

## Напитки

### Рябиново-

### яблочный с медом

5 ст.л. рябины, 2 яблока, 3 ст.л. меда, 5 ст. воды.

Яблоки нарезать мелкими кубиками (вместе с семенами), сложить в эмалированную посуду, залить кипятком и настаивать 20 мин. Рябину размять, также залить кипятком и выдержать 10-15 мин. Затем оба настоя процедить, смешать, добавить мед.

## Из капустного рассола и хрена

1 ст. рассола, 100 г хрена, 0,5 л воды.

Натертый хрен залить охлажденной кипяченой водой и дать настояться 2-3 часа. Влить капустный рассол, перемешать и охладить.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

## Постная выпечка

### Пирог «Чайный»

200 г крепкой чайной заварки или кофе, 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 2 ст. л. кислого варенья, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды (погасить уксусом), ванилин.

Заварку, сахар, муку, варенье, ванилин и растительное масло тщательно перемешать. Добавить погашенную соду. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Смазать сковороду, смазанную растительным маслом, и посыпанную мукой, выложить в нее тесто и выпекать в духовке до готовности.

## Постный пряник на томате

1 ст. томатного сока (или 1 ст. л. томатной пасты, разведенной в 1 ст. кипяченой воды), 1 ч. л. соды, 1 ст. сахара, 8-10 ст. л. растительного масла, мука.

Томатный сок соединить с содой, добавить сахар, горячее растительное масло (чем горячее масло, тем мягче будет пряник) и муки столько, чтобы получилось мягкое, но не жидкое тесто. Хорошо вымесить, выложить на смазанный растительным маслом противень и выпечь до готовности.

Готовый пряник можно покрыть глазурью.

Любовь СОКОЛОВА,  
с. Песчанокосское Ростовской обл.

## Китайский салат

100 г риса, 6 сушеных грибов, по одному красному и желтому стручку сладкого перца, 200 г небольших помидоров, 12 оливок (или слив), 3 ст.л. винного уксуса, 4 ст.л. растительного масла, перец, соль — по вкусу.

Рис отварить, промыть холодной водой и дать воде стечь. Грибы сварить в небольшом количестве воды и охладить в отваре. Перец почистить и нарезать полосками. Помидоры нарезать кружочками. Оливки разрезать пополам, косточки удалить. Сваренный рис смешать с нарезанными крупными кусками грибами, перцем, помидорами и оливками. Из уксуса, масла, соли и перца сделать заливку и полить ею салат. Дать салату постоять примерно 1 час, перед подачей на стол еще раз перемешать. Украсить листочками сельдерея, петрушки.

Надежда ПАВЕЛКО,  
с. Ивановка Амурской обл.

## Салат из черного хлеба

300 г черного черствого без корочки хлеба, 1 средний соленый огурец, 2 ст.л. растительного масла, зелень лука и петрушки с добавлением соли, 1 зубок чеснока.

Нарезать хлеб кусочками 1,5-2 см, огурец натереть на крупной терке, перемешать. Добавить зелень, измельченный чеснок и полить маслом.

Людмила КОСЕНОВА,  
г. Благовещенск.



## Салатов разноцветье



### Что сколько хранится

### Не стоит делать салаты впрок

Многие блюда, даже убранные в холодильник, могут быстро испортиться. Особенно часто это происходит летом, в сильную жару. Поэтому при приготовлении пищи необходимо помнить, что:

- молочную кашу нельзя держать больше суток, а кашу, сваренную на воде, — дольше трех дней;
- сырые мясные или рыбные котлеты и фарш нельзя не только долго хранить, но и убирать в холодильник в неплотно закрытой посуде — в сыром мясе могут содержаться бактерии, способные заразить другие продукты;
- особенно быстро портятся взбитые сливки, торты и пирожные с кремом: максимальный срок их хранения — 12 часов;
- витамины в салате и винегрете от длительного хранения разрушаются, поэтому холодные закуски из мелко нарезанных овощей не рекомендуется хранить дольше нескольких часов.

### Король соусов

Майонез по праву считается королем соусов. Его можно использовать и для заправки салатов. При приготовлении самых вкусных салатов не все хозяйки знают, как правильно использовать майонез. Чтобы улучшить вкус салата, добавив в него ложку томатной пасты или кетчупа, вы по-

### Не торопитесь выбрасывать корки

Они придают вкус гарниру или салату

Лимонные, апельсиновые и грейпфрутовые корки не выбрасывайте — они содержат много питательных и полезных для пищеварения веществ, не говоря уже о витаминах. Их можно использовать для приготовления гарнира или салата: когда будете варить морковь или горошек, добавьте в воду мелко порезанные и высушенные корочки. Нетрадиционный аромат удивит вас и ваших гостей.

### Салат из черной редьки

Очищенную черную редьку натереть на крупной терке. Таким же образом натереть несколько свежих яблок (лучше сорта Антоновка), репчатый лук нарезать тонкими кольцами.

Все перемешать, заправить майонезом. Солить не надо. Готовить такой салат нужно непосредственно перед подачей на

стол, чтобы не пустил сок.

### Икра из фасоли

Фасоль замочить в теплой воде на 2 часа. Затем в свежей воде сварить до готовности, очистить от шелухи. Пропустить через мясорубку вместе с морковью и репчатым луком. Посолить, заправить майонезом и растительным маслом. Хорошо перемешать.

Нина АБРАМОВА,  
ст. Бабынино Калужской обл.

## Салаты

### «Восток»

3-4 луковицы, 3-4 соленых огурца, 1-2 моркови, 3%-ный уксус для маринада, мясо или нежирная колбаса, томатный соус, чеснок, перец, соль — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Лук нарезать полукольцами и замариновать в уксусе на 20-30 мин. Соленые огурцы и отваренное мясо нарезать соломкой, соединить с отжатым луком, попер-

чить. В кипящем масле обжарить натертую на крупной терке морковь и томатный соус. Добавить чеснок, все перемешать, выдержать 20 мин. для пропитки.

Елена БЕРЕСНЕВА,  
г. Большой-Камень Приморского края.

### «Вкусненький»

1 банка рыбных консервов в масле, 1 большая вареная морковь, 200 г сыра, 100 г вареной свеклы, 100 г лука, 2 маринованных огурца, 2 вареных желтка, 1 банка майонеза.

Морковь, свеклу натереть на терке. В большую салатницу выложить



отверстия терки, я кладу поверх трущей поверхности целлофановый пакет и тру чеснок. Вся чесночная масса остается на пакете. Никаких отходов.

Светлана ПЕРЕВОЗЧИКОВА,  
г. Воронеж.

### С печенью

150 г чернослива, 300 г печени, 50 г сливочного масла, 1 батон.

Чернослив замочить в горячей воде, удалить косточки. Печень отварить и вместе с черносливом дважды пропустить через мясорубку. Полученной массой намазать ломтики батона. С помощью кондитерского шприца нанести поверх бутербродов сетку из размягченного сливочного масла.

Олег БЕЗГИН,  
г.п. Шумилино Витебской обл.

### Горячий бутерброд «Гурман»

4 ломтика хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г сыра, 2 яичных желтка, 3-4 ст. л. пива, немного ветчины, дольки ананаса (можно заменить солеными огурцами) мелко порубленный лук, колечки шампиньонов.

Хлеб обжарить в масле на сковороде. Положить на него ветчину, ананасовые дольки (или огурцы), лук, шампиньоны. Намазать сырной массой.

**Сырная масса:** натертый на мелкой терке сыр смешать с яичными желтками и пивом.

Бутерброды запекать в духовке 15 мин.

Ольга СЕНЬКОВА,  
г. Чебоксары, Чувашия.

### Салат «Зимний»

Этот салат можно готовить в любое время года. Пропорции овощей произвольные.

Свежую капусту нарезать, морковь натереть на крупной терке и сложить в 3-литровую банку.

**Маринад:** закипятить 1 л воды, 3/4 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. уксусной эссенции, разбавленной

1 ст. воды, добавить головку измельченного чеснока и сразу залить капусту с морковью. Закрыть полиэтиленовой крышкой, выдержать при комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике. Готов салат через пять дней.

Раиса ШИРЯЕВА,  
г. Инта, Республика Коми.

слоям: консервы, мелко нарезанный лук, майонез, морковь, измельченный лук, майонез, свеклу, тертый сыр и снова майонез, затем мелко порезанные огурцы, майонез. Сверху посыпать тертым желтком.

Ирина ПЕВНЕВА,  
с. Заветное Ростовской обл.

### Из ветчины и яиц

На 200 г постной отварной ветчины — 4 сваренных вкрутую яйца, 3/4 ст. отваренного риса, 3 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. сметаны, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками, яйцо натереть на терке.

Смешать сметану с лимонным соком, укропом, ветчиной, яйцами и рисом. Украсить салат можно укропом или «мухоморчиками», сделанными из яиц.

Светлана СНИЦЕРЕНКО,  
д. Чемерицы Гамельской обл.

### Икра свекольная

Пропустить через мясорубку 150 г отваренной и очищенной свеклы, 80 г маринованного или соленого огурца, 50 г пасерованного в растительном масле лука.

Смесь перемешать и добавить 2,5 ст. л. томатной пасты.

Вероника ПЕТУХОВА,  
д. Жиртма Минской обл.



Майонез по праву считается королем соусов. Его можно использовать и для заправки салатов, и для приготовления самых разных блюд. Не все хозяйки знают, что вкус покупного майонеза можно улучшить — сделать более оригинальным и приятным. Добавив в него ложку томатной пасты или кетчупа, вы получите острый томатный соус, а смешав майонез с хреном, — прекрасную приправу к мясу. Положите в баночку с майонезом тертое антоновское яблоко — и получите кисло-сладкий соус. Слишком жирный майонез разбавьте столовым уксусом. Вкус слишком острого легко исправить, добавив сметану или растительное масло. Майонез станет менее кислым, если размешать его в небольшом количестве молока, и менее соленым, если разбавить его кефиром.

## Домашний майонез

На дно пол-литровой банки насыпать немного соли и сахара, положить 0,5 ч. л. готовой горчицы и 1 сырой желток. Взбить миксером и постепенно, по капле, не прекращая взбивать, ввести 100 г растительного масла. Получится очень густой майонез, влить в него 2 ч. л. столового уксуса. Майонез станет белым. Если будет очень густым, развести до нужной консистенции холодной кипяченой водой. Размешать. Попробовав, добавить по вкусу соль, сахар, уксус.

Наталья ПОТОЦКАЯ,  
д. Ястрембель Брестской обл.

## Масло чесночное

Взбить миксером до образования пены 250 г мягкого сливочного масла. Почистить и мелко порубить 4 зубчика чеснока и 1 луковицу. Все перемешать и заправить щепоткой соли и молотым перцем по вкусу.

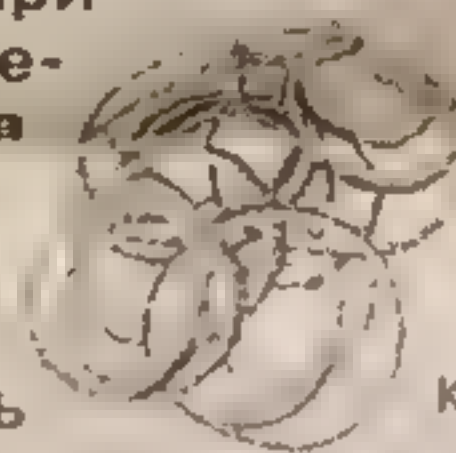
## Как измельчить чеснок

Почистить чеснок, нарезать крупными дольками и растолочь вместе с солью в ступке. Благодаря такому способу ароматизаторов чеснока будут лучше выведены.

уксус для маринада, 3%-ный нежирная колбаса, мясо или соус, чеснок, перец, соль — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Лук нарезать полукольцами и замариновать в уксусе на 20-30 мин. Соленые огурцы и отваренное мясо нарезать соломкой, соединить с отжатым луком, попер-

«Вкусенский»  
1 банка рыбных консервов в масле, 1 большая вареная морковь, 200 г сыра, 100 г вареной свеклы, 100 г лука, 2 маринованных огурца, 2 вареных желтка, 1 банка майонеза.  
Морковь, свеклу натереть на терке. В большую салатницу выложить



## Из ветчины и яиц

На 200 г постной отварной ветчины — 4 сваренных вкрутую яйца, 3/4 ст. отваренного риса, 3 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. сметаны, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками, яйцо натереть на терке.

Пропустить через мясорубку 150 г отваренной и очищенной свеклы, 80 г маринованного или соленого огурца, 50 г пасерованного в растительном масле лука.

Смесь перемешать и заправить 2,5 ст. л. томатной пасты.

Вероника АПЕТ,  
д. Жортай Минской обл.

## А на первое...

### Суп быстрого приготовления

Нарезать тонкими ломтиками очищенный сырой картофель. Потушить в горячем масле до прозрачности 1 ст. л. рубленого лука, добавить картофель и немного спассеровать. Долить бульон и варить без крышки около 15 мин. Затем взбить суп в пюре, заправить солью, перцем и свежим майораном.



### Французский суп потофе

500 г говядины, 3 моркови, 3 репы, пастернак, лук, сельдерей и петрушка — по вкусу, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 поджаренная луковица, 16 ст. воды и 6 ломтиков хлеба.

Говядину залить холодной водой, посолить, поставить на очень легкий огонь и не давать кипеть, пока не поднимется пена. Снять ее. Положить нарезанные кусочками овощи, зелень и все остальные компоненты. Кипятить суповую массу на слабом огне 5 часов. Сразу же протереть через сито прямо в супницу с ломтиками хлеба на дне.

Елена ЗАДІРЯКО,  
г.н. Паричи Гомельской обл.

### Борщ с товчениками

Сварить бульон из половины курицы и 3 л воды на медленном огне в течение 1 часа. Затем положить несколько целых кар-

тофелин. Обжарить в растительном масле 1 морковь, натертую на терке, 2 луковицы, порезанных соломкой, 1 ст. томатного сока, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. жира. Дать загустеть. Из бульона достать мясо, картофель и, нарезав, снова опустить в бульон. Добавить нашинкованную капусту, зажарку, укроп, петрушку, лавровый лист, посолить и подкислить — по вкусу. Как только капуста будет готова, снять борщ с огня.

**Товченики:** замесить крутое тесто (как на лапшу) из муки, 2-3 яиц, 0,5 ст. воды или молока, соли — по вкусу. Раскатать лепешку, порезать ее на квадратики и отварить их в подсоленной воде. Вынуть шумовкой, переложить в тарелку, добавить сливочное масло и нарезанное средними кусочками куриное мясо (без костей). Мелко истолочь 4-5 зубчиков чеснока, залить 0,5 ст. бульона, хорошо размешать и этим соусом полить товченики. Посолить и поперчить по вкусу.

Галина АДАМЕНКО,  
с. Великие Крынки, Украина.

### Говяжий бульон с оладьями и зеленью

Это сытное блюдо готовят на юге Германии. Оно всегда есть в меню всех ресторанов, угостят вас им и в каждом доме.

На 4 порции: 500 г говядины и 100 г мозговых костей вымыть и довести до кипения в 2 л воды, снять пену. Варить около 30 мин. Почистить и измельчить 1 морковь, стебель лука-порея, корень петрушки, 0,5 корня сельдерея, 1-2 зубчика чеснока и добавить в бульон. Очистить 1 луковицу, разрезать пополам, обжа-

рить половинки без жира до золотистого цвета и положить в бульон. Посолить и варить еще в течение 90 мин.

**Для оладий** смешать в миске 60 г муки, 4 яйца и щепотку соли. Постоянно помешивая, долить 125 мл молока. Растопить 1 ст. л. масла и добавить в тесто. Оставить тесто приблизительно на 30 мин. По 2 веточки укропа, кервеля, петрушки и эстрагона вымыть, обсушить, мелко порубить и добавить в тесто.

На тефлоновой сковороде разогреть по 1 ч. л. сливочного и растительного масла. Жир должен быть горячим, тогда оладьи будут пышнее. Поворачивая сковороду, равномерно распределить по ней тесто. Через 2 мин. перевернуть и жарить до золотистого цвета. Затем оладьи свернуть рулетиком и охладить. Нарезать рулетики полосками. Мясной бульон процедить через марлю и приправить солью и мускатным орехом.

Перед тем, как подавать на стол, положить в бульон полоски оладий и подогреть. Затем разлить в тарелки, посыпать рубленой петрушкой или зеленым луком. Чем тоньше получатся оладьи, тем вкуснее будет блюдо. Сворачивать оладьи рулетиками нужно обязательно еще горячими, так как только в этом случае они будут хорошо держать форму.

### Суп с лимоном

1 курица, 1 лимон, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 яичных желтка, соль, перец, 1 ст. перловой крупы, 3 луковицы.

Отварить курицу с целой луковицей, сельдереем (разрезанным вдоль) и морковью. Отделить мясо от костей и нарезать мелкими кубиками. Процедить бульон. В кипящую воду засыпать перловую крупу и варить до мягкости. Слить отвар, а крупу доварить в курином бульоне. В суп положить нарезанное

мясо курицы, нашинкованный лук, поперчить, посолить, дать закипеть. Очистить от кожицы лимон, нарезать его дольками, удалить семена, затем разрезать каждую дольку на четыре части, положить в суп. Снять с огня, влить растертые желтки, разведенные охлажденным бульоном и подать на стол.

Людмила ПУТЬКИНА,  
г. Гомель.

### Аромат грибов и чернослива

Сушеные грибы залейте водой, оставьте на 3 часа, затем промойте и отварите. Процеженный бульон доведите до кипения, положите в него нарезанную шашечками капусту и варите еще 10 мин. Грибы нашинкуйте.

Потушите взятые в равных пропорциях тертые свеклу и морковь. Отдельно обжарьте нашинкованную луковицу, добавьте тертый корень петрушки и пару ложек томатного пюре, заправьте сахаром и уксусом по вкусу.

В эту смесь добавьте 10 шт. промытого без косточек чернослива, грибы и, выложив в бульон, варите до готовности. За 5 мин. до окончания варки заправьте борщ растертым с салом чесноком. Подавайте со сметаной.





### Маленькие хитрости придают особый smak

Рубленое мясо чаще всего используют для приготовления фрикаделек. Его можно разделить на 3 группы: говяжий мясной фарш, свиной мясной фарш и смешанное рубленое мясо (наполовину говядина, наполовину свинина). Эти три сорта отличаются друг от друга особенно содержанием жира: говяжий содержит 20%, свиной — 35%, смешанное рубленое мясо — 30% жира. При этом нужно обратить внимание: чем выше содержание жира, тем сочнее будут фрикадельки. Если вы делаете фрикадельки из рыбы, фарш лучше сбрызнуть несколькими ложками сливок или майонеза. Тогда мясо будет сочным и вкусным. Таким же оно будет, если вы добавите в фарш вместо белого хлеба или панировочных сухарей сырой тертый картофель.

### Классические фрикадельки

1 черствая булочка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 400 г смешанного рубленого мяса, 1 яйцо, 1 ст. л. рубленой зелени, соль, перец, мука для панировки, подсолнечное масло для жаренья.

Размочить булочку в холодной воде 5 мин. Почистить лук и чеснок. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок пропустить через чесночницу. В сливочном масле пассеровать лук с чесноком до полупрозрачности. Булочку отжать, мелко размять вилкой.

Смешать мясной фарш с булочкой, луком, чесноком, яйцом и зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

Из фарша слепить шарики, обжаривать в масле и обжарить в горячем подсолнечном масле до появления коричневой хрустящей корочки.

\*\*\*

### Мясо с черносливом

1,5 кг свинины, 200 г чернослива (без косточек), 2 моркови, 1 ст. л. горчицы, соль, перец, 250 мл воды, 500 мл портвейна или рома.

Маринад: сварить чернослив в 250 мл воды. Мясо положить в маринад и оставить на 24 часа, перевернув 2-3 раза. Мясо обжарить в горчицу и выложить на сковороду. Добавить половину маринада, чернослив, морковь и тушить около часа. Готовое мясо украсить зеленью.

Наталья БОРОДУЛЬКИНА,  
г. Новополоцк.

### Рагу «Золотое руно»

1 кг рагу из баранины, 200 г винограда, 3 головки репчатого лука, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, веточка петрушки, 80 г жира, соль и перец — по вкусу.

Лук и помидоры нарезать круглыми дольками. В кастрюлю с растопленным жиром выложить слой мяса, на него — лук, помидоры и виноград. Затем — снова слой мяса, лук, помидоры и виноград. Сверху положить на рубленые петрушку и чеснок. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть крышкой и тушить 45 минут. Готовое блюдо сразу же подать к столу.

Наталья ЗАВЕДЕЕВА,  
г. Волковыск.

### Мясо духовое

100 г говядины, 20 г топленого жира, 180 г картофеля, 35 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г томатного пюре, 10 г пшеничной муки для пассеровки, соль, перец — по вкусу.

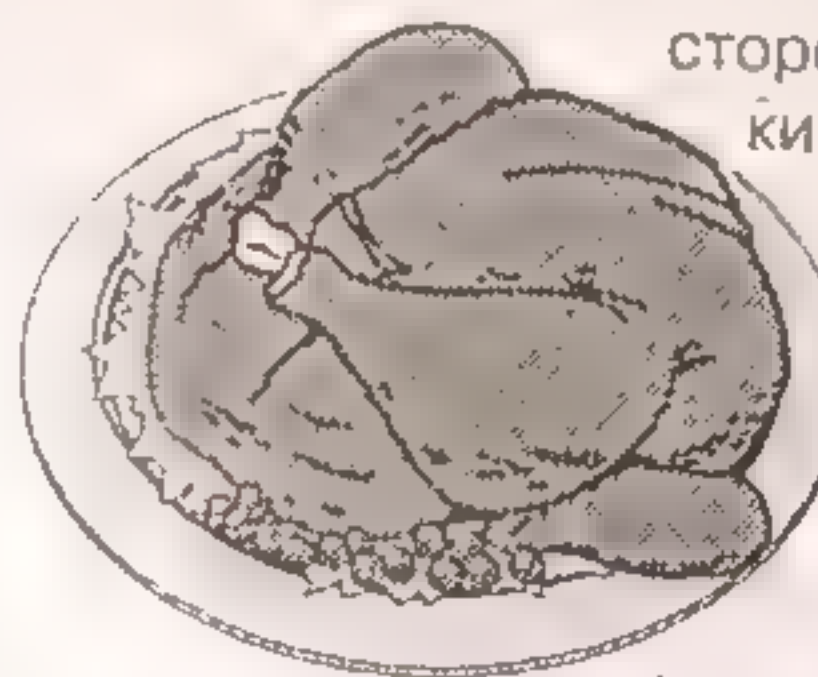
Говядину нарезают порционными кусочками (по 2-3 шт. на порцию), обжаривают, тушат в бульоне с пассерованным томатным пюре до готовности. Тем временем картофель нарезают дольками и обжаривают. На бульоне готовят соус, заливают им мясо, добавляют морковь, лук и пряности. Тушат 10-15 мин., соединяют с обжаренным картофелем и тушат до готовности. Перед подачей на стол поливают соусом и украшают зеленью.

Анастасия ХЛУТКОВА,  
д. Глинники Витебской обл.

### Цыпленок жареный

#### Простой способ приготовления

Грудку цыпленка вымыть холодной водой и обсушить салфеткой. Кожу с одной стороны немного приподнять и снять с помощью острого ножа.



Затем осторожно отделить мясо от костей с обеих сторон вдоль грудины. Если нужно, удалить остатки костей. Так получается 2 филе грудки цыпленка.

Удалить с мяса пленку. С плоской стороны острым ножом прорезать карман, не разрезая при этом филе полностью (не разделяя его на 2 части).

Чайной ложкой положить в карман подготовленную заранее начинку из мелко нарезанной зелени. Затем плотно скрепить открытую сторону зубочистками. Запанировать мясо в сухарях и обжарить в жире.

### Курица в сметане

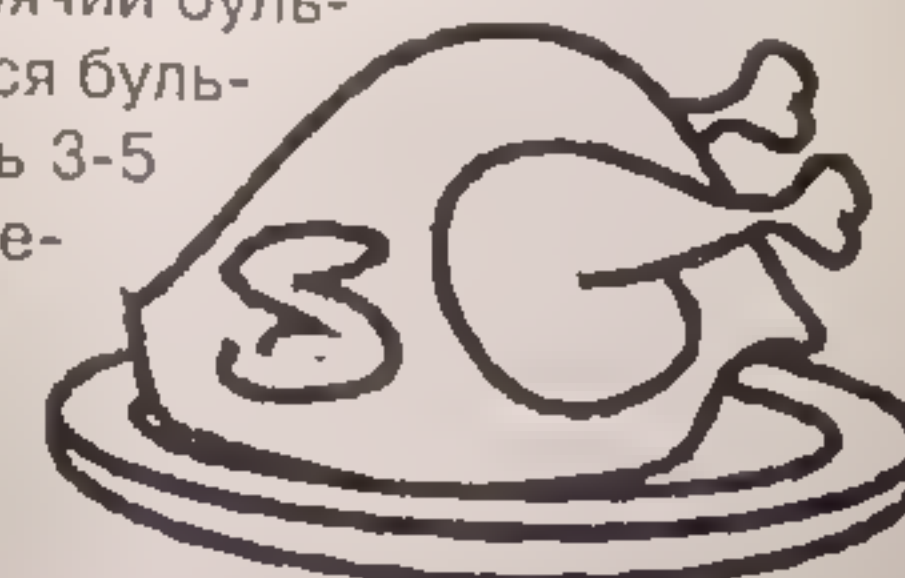
850 г куриного мяса, 400 г сметаны, 40 г муки, 2 небольшие луковицы, 60 г сливочного масла, 160 г бульона, соль.

Мясо порубить на кусочки, залить водой, посолить и варить до готовности.

На процеженном бульоне приготовить соус: муку пассеровать до кремового цвета. Добавить горячий бульон (1/4 нормы) и смешать. Влить оставшийся бульон, ввести сметану, соль, перец, проварить 3-5 мин. Добавить пассерованный, мелко нарезанный лук и довести соус до готовности.

При подаче полить курицу соусом.

Наталья ЖУРИЛКИНА,  
ст. Ново-Пластиновская Краснодарского края.



### Куриные котлетки

На 500 г куриного мяса — 90 г белого хлеба, 1 яйцо, 0,5 ст. молока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 2 ст. л. сливочного масла, соль, панировочные сухари, жир.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и пропущенный через мясорубку черствый хлеб, укроп, сли-

### Ну и морока с этим бифштексом!

Вегетарианцев среди нас — по пальцам сосчитать можно. Нас, любителей бифштексов и отбивных, абсолютное большинство. Но именно это большинство зачастую не имеет представления, как выбирать мясо в магазине или на рынке. А это целая наука — мудреная и нелегкая.

Лучшее мясо — «мраморное». Это когда на разрезе видны тонкие светлые полоски жира. Такое мясо и самое полезное, и самое вкусное, и отлично готовится. И уж, конечно, никогда не позарится знающая хозяйка на водянистое бледно-розовое или сухое темно-красное мясо. Первое, будучи сваренным, рассыпается, второе превращается в жесткий шмат. Котлеты сделать из него можно рискнуть, а вот жарить и в голову не придет — зубы потом сломаешь.

Специалисты говорят: мясо должно быть бледно-розового или бледно-красного цвета, на разрезе почти сухим и, конечно, не прилипать к рукам. Надавите пальцем на мякоть. Она должна быть плотной, упругой, а ямка от пальца, когда отпустите, быстро исчезнет.

Труднее определить качество замороженного мяса, но и тут есть способы. Приложите к нему палец. Образуется ярко-красное пятно — есть надежда, что вам не подсушили тушлятину. Есть и более действенный способ. Мороженое мясо, как известно, не пахнет. Размораживать весь купленный кусок не надо, тем более, что повторно замороженное мясо теряет и то небольшое, что остается в нем после первой заморозки. Проткните мороженый кусок нагретым ножом, тухлое мясо издаст такой запах, что все сомнения отпадут.

Кстати, о размораживании мяса. Мясу будет лучше, если вы положите его оттаивать на нижнюю полку в холодильнике, но ни в коем случае не в горячую воду — чем потом его есть, лучше пожевать подошву.



...удалить кости. Мясо, картофель, сельдь, обжаренный в масле лук пропустить через мясорубку, добавить муку, сырые желтки, сметану, растопленное масло, соль, перец. Все хорошо перемешать, ввести взбитые яичные белки. Массу выложить в смазанную маслом форму, сверху посыпать тертым сыром, обложить небольшими кусочками масла и запекать в духовке 30-40 мин. Когда края массы будут отделяться от стенок формы, форшмак готов. На стол подавать горячим на большом блюде.

Из фарша слепить шарики, запанировать в муке и обжарить в горячем подсолнечном масле до появления коричневой хрустящей корочки.

\*\*\*

Замороженные продукты, например, овощи, обдайте горячей водой, тогда они станут такими же свежими, будто их только что сорвали с грядки.

Баранину перед приготовлением в течение суток вымочите в молоке. Она станет мягкой и будет приятно пахнуть.

Жареная рыба будет особенно нежной, если, сняв ее со сковороды, 5 мин. поддержать под накрытой крышкой. Между прочим, рыба является свежей, если чешуя прилегает к ней плотно.

Чеснок не высыхает, если хранить его в плотно закрытой стеклянной банке, налив в нее растительное масло.

Яйцо легче очистить, если предварительно на полминуты положить его в морозилку.

Наталья ЖУРИЛКИНА,  
ст. Ново-Пластуновская Краснодарского края.

Татьяна ФИСЬКОВА,  
г. Кировоград, Украина.

## Куриные котлетки

На 500 г куриного мяса — 90 г белого хлеба, 1 яйцо, 0,5 ст. молока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 2 ст. л. сливочного масла, соль, панировочные сухари, жир.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и пропущенный через мясорубку черствый хлеб, укроп, сливочное масло, соль, молоко, яйцо. Массу перемешать, разделить на 20 равных частей, сформовать котлетки, обвалить в сухарях и, обжарив в жире 6-8 мин., поставить в духовку на 5 мин. В плоские концы остывших котлеток воткнуть палочки от мороженого и сложить в глубокую посуду палочками вверх. Между котлетками можно положить листья салата.

Светлана СНИЦЕРЕНКО,  
д. Чемерисы Гомельской обл.

## Утка с фаршем из картофеля, тертого морковью

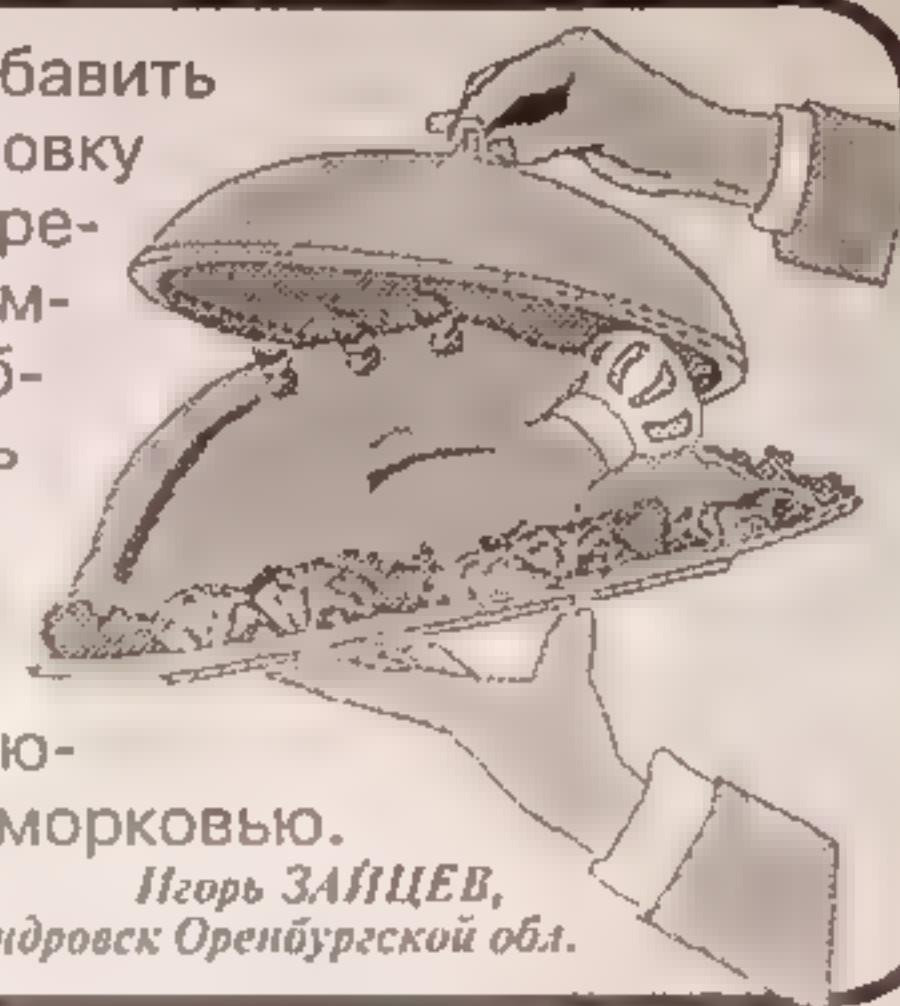
1 утка, 2 вареных яйца, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 ст. молока, 100 г сливочного масла, 2 вареные моркови, 200 г чернослива, соль, перец.

Утку выпотрошить, вымыть, обсушить салфеткой. К пропущенным через мясорубку яйцам и размоченной в молоке булке добавить вымоченный чернослив (без косточек), нарезанную кубиками морковь, сливочное масло. Начинить фаршем утку и зашить ее. Поло-

жить тушку на сковороду, добавить воду и соль, поставить в духовку и жарить 1,5 часа, поливая время от времени выделяющимся соком, несколько раз обмазать сметаной, посыпать сахарной пудрой.

Готовую утку освободить от ниток, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, украсить черносливом, морковью.

Игорь ЗАЙЦЕВ,  
г. Александровск Оренбургской обл.



## Четверг — рыбный день

Мой муж совершенно не признает блюд из кальмаров. Но когда я приготовила пельмени, то ел с огромным аппетитом и был уверен, что фарш грибной. Мы решили его в этом не разубеждать.

### Пельмени с кальмарами

500 г филе кальмаров, 300 г пшеничной муки, 2 яйца, 0,5 ст. воды, 1 средней величины луковица, 3 ч. л. растительного масла, перец, соль — по вкусу.

Кальмаров промыть, снять кожицу, пропустить через мясорубку. Лук измельчить, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить, смешать с кальмарами, вбить 1 яйцо и вымесить фарш.

Из муки, теплой воды, соли и яйца замесить крутое тесто. Вылепить пельмени, отварить в подсоленной кипящей воде. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Светлана ДИКУН,  
г. Светлогорск Гомельской обл.

## Рыба в вине

Пропорции компонентов для блюда произвольные.

Сушеные грибы вымочить в молоке или воде, немного отварить и обжарить в растительном масле.

Лук и морковь измельчить и обжарить в масле до золотистого цвета. Картофель потушить, заправить измельченной зеленью.

Рыбу (лучше треску) выпотрошить, промыть и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Посолить, поперчить, уложить в глубокую сковороду и залить 1

ст. белого вина. Тушить на слабом огне до готовности (примерно 15-17 мин.). Выложить на рыбу жареные лук и морковь, грибы, влить 70 г коньяка и подать к столу с закрытой крышкой. На гарнир — тушеный картофель.

Сергей КОКУРИН,  
г. Буй Костромской обл.

## Рыбные фрикадельки

Сварить в подсоленной воде рыбу, удалить кости, филе мелко изрубить и смешать с растертыми желтками сваренных вкрутую яиц, кусочком сливочного масла. Из полученной массы сформовать шарики, уложить их на тарелку и залить сметаной.

Людмила КОНСТАНТИНОВА,  
с. Первый Воин Орловской обл.

## «Икра»

1-2 селедки, по 1 ст. томатного сока, растительного масла, манки. Смешать томатный сок и масло, вскипятить. В кипящую смесь всыпать манку. При непрерывном помешивании проварить на медленном огне 1-2 мин., остудить. Селедку отделить от костей, филе пропустить через мясорубку и смешать с «икрой».

Лариса ФИЛИППОВА,  
с. Троицкое Воронежской обл.

## Карп по-армянски

Очищенного карпа весом 4-5 фунтов (1 фунт=409 г) нарезать кусками, положить в глубокое блюдо, обсыпать солью и перцем, добавить гвоздики и залить уксусом так, чтобы рыба была покрыта им. Выдерживать полчаса, часто поворачивая. Потом распустить в кастрюле 1 ст. л. толченых сухарей. Закрывать крышкой и варить до готовности. Готовую рыбу выложить на блюдо, а в соус добавить 0,5 ч. л. натертой цедры лимона, дать прокипеть и облить рыбу.

...ся в нем после первой заморозки. Проткните мороженый кусок нагретым ножом, тухлое мясо издаст такой запах, что все сомнения отпадут.

Кстати, о размораживании мяса. Мясу будет лучше, если вы положите его оттаивать на нижнюю полку в холодильнике, но ни в коем случае не в горячую воду — чем потом его есть, лучше пожевать подошву.

А вот замораживать, если уж пришлось, надо наоборот, быстро и при температуре не выше -18-25 град. Тогда влага, находящаяся в клетках, не успеет «взорвать» мясо.

И еще один совет: никогда не отбивайте мясо — вы его начисто лишаете сока. Размять — это другое дело. Руками или горлышком стеклянной банки. От этого оно и мягче станет, и сок выпит.

Есть и еще секреты, знать которые надо тем, у кого не хватает средств на ежедневную свежатинку. Покупать лучше охлажденное крупным куском мясо. Сразу его разделять: что на суп, что на котлеты, что на воскресные отбивные. Такие самодельные полуфабрикаты можно и сразу заморозить — потом меньше возни, хотя, конечно, вкус будет не тот. Покупать мясо подешевле, например, пашину, можно. Но не стоит пытаться из нее приготовить, например, жаркое — больше обрежете, а потому дороже станет.

## Мясные блюда возбуждают

Американские исследователи считают, что вегетарианцы страдают ослаблением сексуального влечения и объясняют это нехваткой цинка в их рационе. Этот микроэлемент необходим для воспроизведения генетического материала, то есть вырабатывания спермы. Цинку также приписывают и эротически возбуждающее действие, а получает его организм, главным образом, из животных белков, в первую очередь, мяса.

## Сочный шницель

Шницели и отбивные котлеты получаются особенно нежными и сочными, если приготовить мясо, ненадолго замочив его в воде, подкисленной уксусом.



## Хозяйке на заметку

МУКУ обяза-тельно просейте, удаляя все приме-си, комочки и давая ей «подышать» — тесто тогда подни-нется быстрее.

СТАВЯ опару, не муку сыпьте в воду или молоко, а наоборот, по-степенно вливайте в муку жидкость и размешивайте — не будет комков.

СУХИЕ или замороженные дрожжи распустятся быстрее, если засыпать их сахаром.

НЕКОТОРЫЕ хозяйки ста-вят опару с вечера. Зря: для подъема теста достаточно трех часов, а уж во второй раз оно подойдет совсем быстро. Когда брожение подходит к концу, тесто начинает осе-дать. Раз-два вы его обмяли, а на третий сразу надо печь.

## Украсим торт глазурью

● Глазурь для пирогов бу-дет более блестящей, если при приготовлении добавить в нее несколько капель расти-тельного масла, а пирог перед украшением как следует охла-дить.

● Если в вашей ду-ховке выпеч-ка постоянно подгорает снизу, под-ложите под противень по всей его поверхности сложенный вчетверо лист алюминиевой пищевой фольги.

● Сметану следует взби-вать охлажденной, для уско-рения процесса можно доба-вить в нее 2-3 капли лимонно-го сока.

## Поджаристые коржи для торта

Как сделать так, чтобы коржи для торта при выпечке получались поджаристыми и хрустящими?

Людмила АРБУЗОВА.  
Поджарим, как раскаты-



## Фрукты в шоколаде

500 г небольших яблок или груш, 1 ст. молока, 100 г сливочного масла, 6-7 ст. л. сахара, 1 ст. л. с верхом какао, 1 ст. л. крахмала.

С фруктов снять кожицу и немного отварить в под-слащенной воде. В каждый воткнуть деревянную па-лочку (можно зубочистку) и дать обсохнуть. Из моло-ка, сливочного масла, сахара, крахмала и какао сва-рить шоколад. В горячий обмакнуть фрукты (можно по-ловинки), дать обсохнуть. Палочки вынуть, а фрукты выложить в вазу на высокой ножке.

## Печенье «Золушка»

500-600 г муки, 250 г маргарина, 150 г саха-ра, 2 яйца, 2 ч. л. порошка для выпечки, 1 пакетик ванильного сахара, ромовая эссенция, 1 банка

вареной сгущенки, сахарная пудра для обсыпки.

Яйца взбить с сахаром, ромовой эссенцией и ва-нильным сахаром. Маргарин натереть на терке и сме-шать с порошком для выпечки и мукой, вымесить тес-то. Соединить со взбитыми с сахаром яйцами, все хо-рошо вымесить и на 2-3 часа поставить в холодиль-ник. Тесто разделить на 2 части. Одну часть положить в морозилку. Из другой раскатать пласт толщиной 0,5 см, вырезать небольшие кружки, выложить на смазан-ный маслом противень, выпечь в нагретой до 150 град. духовке 10-15 мин. Когда печенье остынет, обмазать его сверху сгущенкой, посыпать натертым на крупной терке оставшимся тестом и поставить еще на 10-15 мин. в духовку до подрумянивания. Когда печенье ос-тынет, обсыпать его сахарной пудрой.

Галина КУОЛЕНЕ,  
г. Вильнюс.

От своей мамы я узнала рецепты приготовления ар-мянских сладостей. Спешу поделиться ими с читателя-ми «Нашей кухни».

## Нануки

Для теста: 70 г дрожжей, 1 ст. л. водки или коньяка, 1 кг сметаны, 10 яиц, 1 л кефира или молока, 500-700 г сахара, 400 г сливочного масла, вани-лин, соль, мука.

Дрожжи развести в теплом молоке, перемешать все компо-ненты и всыпать муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Разделить его на 3 части и отста-вить на 20 мин.

Приготовить начинку из моло-тых грецких орехов и сахара (1:1).

Каждую часть теста раскатать в тонкий корж, смазать топленным сливочным маслом, сложить друг на друга, свернуть рулетом и скру-тить жгутом. Жгут порезать на мелкие кусочки, в середине каж-

дого сделать углубление, поло-жить начинку и защипать края. Об-макнуть полученные шарики во взбитое яйцо, обвалить в сахаре, положить на смазанный маслом противень швом вниз и запекать в горячей духовке до готовности.

## Печенье «Маковые шарики»

2 ст. муки, 1 ст. сахарной пудры, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 150 г мака (обжаренного на сухой сковороде), немного корицы, 1 ст. л. водки, можно добавить 1 ст. л. разрыхлителя.

Муку смешать с корицей, са-харной пудрой и маком. Добавить масло, яйцо и водку. Разделить тесто на кусочки и скатать шари-ки. В середину каждого шарика положить орех. Выпекать в духов-ке. Горячие шарики посыпать са-харной пудрой.

Татьяна ДЗЮБИНА,  
г. Моздок, Северная Осетия.

## Сладкое слово — халва

### Индийская свекольная

Очистить 4 свеклы, мелко по-резать, выложить на сковороду, за-лить водой и тушить до мягкости. Лишнюю воду слить, а свеклу про-тереть сквозь сито. Добавить 200 г сахара, перемешать и вы-держать на слабом огне, периоди-чески помешивая, до загустения. Постепенно вливая, добавить 80 г растопленного сливочного мас-ла, всыпать по 50 г изюма и оре-хов, перемешать, разложить в формочки и охладить.

### Из манки

0,5 ст. сливочного масла ра-стопить, всыпать 0,5 ст. манки и обжарить, чтобы крупа подрумяни-лась. Сварить сироп из 2 ст. воды и 1 ст. сахара, добавить ванилин и 1 ст. истолченных орехов. За-лить горячим сиропом обжаренную манку и перемешивать, не снимая с огня, пока крупа не впитает сироп полностью. Сняв с огня, накрыть крышкой и выдержать 20 мин. Опять осторожно перемешать. На-крыть крышкой и остудить.

### «Восточная»

2 ст. муки, 2 ст. топленого масла, 3/4 ст. сахара, щепотка ванилина.

На сковороду насыпать муку слоем в 3-4 см. Постоянно помешивая, поджарить ее до коричневого цвета. В жаровню налить масло, всыпать сахар и кипятить до полно-го растворения сахара (применя-

## Спрашивали — отвечаем

Предлагаю рецепты двух рассыпчатых кексов. По такой рецептуре готовят кексы в наших кондитер-ских цехах. У меня количе-ство сырья уменьшено спе-циально для домашней вы-печки.

## «Столичный»

230 г муки, 170 г сахара, 170 г сливочного масла, 4 яйца, 170 г изюма, аромати-ческая эссенция, сода.

Миксером взбить сливочное масло с сахаром, добавить яйца, про мы т ы й изюм, аромати-ческую эс-сенцию и соду. Еще раз все взбить. Добавить муку, быстро замесить тесто, разложить в при-готовленные формы и выпечь.



## «Детский»

220 г муки, 120 г сливочно-го масла, 250 г сахара, 190 г творога, 3 яйца, ванилин, сода.

Взбить сливочное масло с сахаром, добавить яйца, творог, ванилин, соду, не прекращая взбивать. Всыпать муку, быстро замесить тесто, разложить в формы и выпечь.

Ирина КИШКО,  
г. Салигорск.

## Брюльский

2 яйца, 200 г сахара, 0,5 лимона, 150 г муки, 150 г крах-мала, 0,5 ч. л. соды, 175 г мар-гарина, щепотка соли.

Взбить до пышной пены яйца, сахар, соль, добавить сок и цед-ру лимона. Продолжая взбивать, постепенно всыпать крахмал. Маргарин растопить, слегка ост-удить, смешать с тестом, доба-вить муку, просеянную с содой. Тесто поместить в смазанную маслом форму для торта. Выпе-кать в духовке при 200 град. в те-чение 50 мин. В процессе выпеч-ки первые полчаса духовку за-крывать нельзя, иначе кекс может

## Яблочный десерт

На 4 порции: 4 яичных белка, 1 ст. сахара, 5-6 яблок средней величины, 50 г тертого шоколада.

Белки взбить в крепкую пену. Если яблоки слад-кие, то в белки добавить лимонную кислоту. Очищен-ные от кожицы яблоки натереть на крупной терке. В бокал положить слой яблок, затем — взбитые белки и тертый шоколадом.





## коржи для торта

Как сделать так, чтобы коржи для торта при выпечке получались поджаристыми и румяными?

Анна АРБУЗОВА.  
Перед тем, как раскатывать тесто для коржа, его следует охладить и лишь потом раскатать как можно более тонким слоем.

## Слоеное тесто на скорую руку

225 г муки, 115 г сливочного масла, 1 яичный желток, 2 ст.л. холодной воды, щепотка соли.

Всыпьте в миску муку с солью и разотрите с маслом. Яичный желток смешайте с холодной водой и добавьте в смесь. Сначала перемешивайте тесто ножом, затем рукой — до плотного состояния. При необходимости можно добавить немного воды, но будьте осторожны: излишняя влага приведет к тому, что тесто получится рассыпчатым. Готовое тесто заверните в целлофан и поставьте в холодильник на 30 мин.

### Основной рецепт

Слоеное тесто обычно готовят по тому же рецепту, что и слоеное тесто на скорую руку, но вместо яичного желтка используйте холодную воду, примерно 1-1,5 ст.л., а для жировой составляющей — 0,5 части сливочного масла или маргарина, а остальное количество замените топленным свиным жиром (смазьцем) или каким-либо другим.

## Боремся с мучоедами

Мучные изделия, крупы, сушеные плоды при плохом хранении поражают жучки-вредители. Простейший способ борьбы с жучками — пропаривание муки, манки, сортировки круп и зерен с выбиранием личинок. Сильно зараженные продукты лучше выбросить. Места, где вы храните муку, крупы и муку, промойте уксусом. Крупы и муку храните в жестяные банки или стеклянные банки, закрывающимися крышками. Не держите посуду подальше от плиты и чеснока.

## Яблочный десерт

На 4 порции: 4 яичных белка, 1 ст. сахара, 5-6 яблок средней величины, 50 г тертого шоколада.

Белки взбить в крепкую пену. Если яблоки сладкие, то в белки добавить лимонную кислоту. Очищенные от кожицы яблоки натереть на крупной терке. В бокал положить слой яблок, затем — взбитые белки и посыпать тертым шоколадом.

Такой десерт можно готовить с любыми фруктами, украшая орехами, мармеладом, кокосовой стружкой и т.д.

## Мягкие прянички

0,5 л кефира, 5 ст. л. растительного масла, 300 г сахара, 2 яйца, 5 ст. муки, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Отделить белки от желтков. 100 г сахара растереть с белками до густой белой массы и поставить в холодильник.

Кефир, желтки и сахар взбить, влить растительное масло, соду с уксусом, всыпать муку и замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 2 см, стаканом вырезать кружочки, выложить их на смазанный маслом противень и запечь в духовке (примерно 20-30 мин.). Остывшие прянички смазать белковой массой.

Анна ДЮЖИЙ,  
г. Болхов Орловской обл.



## Торт «Жозефина»

Для теста: 250 г маргарина или сливочного масла, 3 ст. муки, 2 ст. сахара, 4 ст. л. меда, 4 ст. л. сметаны, 3 яйца, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: 2 ст. сметаны, 2 ст. сахара, 1,5 ст. толченых орехов, 4 ст. л. сгущенного молока, 1 ст. л. меда, 50 г темного шоколада, крошка от печенья, ванилин.

Просеять муку, сделать углубление, добавить постепенно все продукты и мелко изрубить но-



жом. Затем замесить руками крутое тесто, разделить на 3 части, раскатать коржи и выпекать 2 мин. в горячей духовке. Остудить.

Крем: Хорошо охлажденную свежую сметану взбить с сахаром до полного растворения кристалликов, добавить мед, сгущенное молоко, 0,5 ст. орехов и снова взбить. Добавить ванилин.

Прослоить коржи кремом, бока обсыпать крошкой, верх смазать кремом, посыпать оставшимися орехами и натертым шоколадом. Оставить торт для пропитки на 6 часов, затем поставить в холодильник на 1-2 часа.

Ирина НЕВИНА,  
с. Завитное Ростовской обл.

## Торт «Рафаэлло»

1 кг домашнего творога, 1 пачка ванильного сахара, 1 пачка желатина, сахар — по вкусу, вишни, кокосовая стружка.

Замочить желатин в 1 ст. воды. В творог добавить ванилин и сахар, хорошо вымесить. Добавить желатин и еще раз хорошо вымесить. Из этой массы сформовать кружки, в середину положить вишенку, края защипать, придав форму шарика, и обвалять в кокосовой стружке.

Наталья БЕЛОУС,  
с. Деревини Черниговской обл., Украина.

крышкой и выдержать 15 мин. Оять осторожно перемешать. Накрыть крышкой и остудить.

## «Восточная»

2 ст. муки, 2 ст. топленого масла, 3/4 ст. сахара, щепотка ванилина.

На сковороду насыпать муку слоем в 3-4 см. Постоянно помешивая, поджарить ее до коричневого цвета. В жаровню налить масло, всыпать сахар и кипятить до полного растворения сахара (примерно 5 мин.). Затем всыпать обжаренную муку и тщательно перемешать. Полученную массу разложить ровным слоем толщиной 5-6 см на лоток, уплотнить и охладить.

## Медовые конфеты

Мед варить на медленном огне в течение 40 мин., чтобы испарилась влага. В горячий медовый сироп добавить мак и измельченные орехи (на 5 ч. л. меда — 1 ч. л. мака и 3 ч. л. орехов). Варить массу до тех пор, пока мак не станет налипать на ложку. Уваренную густую массу выложить на смоченную водой доску и раскатать скалкой в пласт толщиной 1 см. Сразу же разрезать на квадраты, ромбы.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

## По-казахски

300 г пшена, 150 г халвы, 100 г сливочного масла.

Растопить сливочное масло, положить в него толченое в ступе пшено, выдержать на огне 5 мин., все время помешивая. Затем добавить халву и кипятить 10 мин. Массу остудить и подать в пиале.

Ольга ЧЕЩЕВИК,  
д. Лещанка Гродненской обл.

## «Классическая»

3 ст. семечек подсолнуха с тонкой кожурой, 2 ст. муки, 0,5 ст. подсолнечного масла, 3 ст. сахара, 1 ст. воды.

Семечки промыть и пожарить, трижды пропустить через мясорубку. Добавить муку и обжарить на сковороде до золотистого цвета. Затем семечки с мукой еще раз пропустить через мясорубку, добавить растительное масло.

Закипятить воду, растворить в ней сахар и варить 10 мин. Всыпать в сироп семечки с мукой, быстро перемешать, выложить в смазанную растительным маслом форму и вынести на холод.

Людмила КАЦЕРУБА,  
ст. Ясенская Краснодарского края

сахар, соль, добавить сок и цедру лимона. Продолжая взбивать, постепенно всыпать крахмал. Маргарин растопить, слегка остудить, смешать с тестом, добавить муку, просеянную с содой. Тесто поместить в смазанную маслом форму для торта, выпекать в духовке при 200 град. в течение 50 мин. В процессе выпечки первые полчаса духовку открывать нельзя, иначе кекс может осесть. Готовый кекс остудить в форме, покрыть глазурью.

Александр ЕВДОКИМОВ,  
п/о Нарышкино Тульской обл.

## С розочками

0,5 ст. манки, 1 ст. кефира, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. варенья, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла.

Соду погасить кефиром, добавить яйцо, варенье, майонез, манку и муку. Все перемешать и замесить тесто консистенции густой сметаны. Влить растительное масло и хорошо вымесить. Отложить 2 ст. л. теста в чашку, добавить 1-2 ч. л. творога и муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Поставить его в холодильник. В форму, смазанную жиром, вылить основное тесто, сверху разложить розочки, вылепленные из творожного теста. Выпечь в духовке до готовности. Получится темный кекс со светлыми розочками на поверхности.

Анна ТОДОРУА,  
г. Брест.

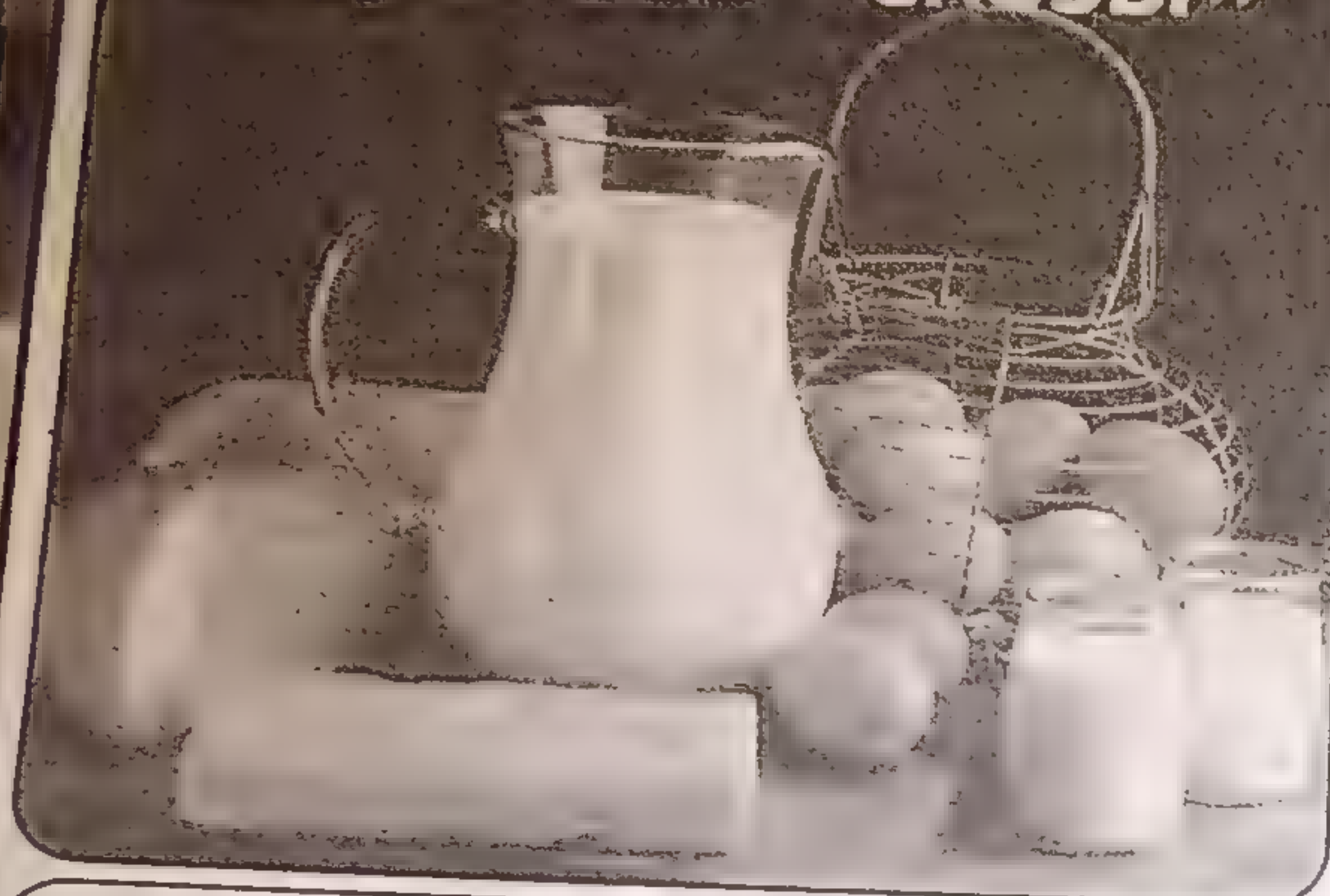
## Лимонный

2 ст. муки, 150 г масла или маргарина, 1 ст. сахара, 5-6 яиц, 75 г изюма или цукатов, цедра от 0,5 лимона.

Растереть масло с сахаром так, чтобы масса получилась пышной, а сахар растворился. Затем прибавить в 2-3 приема яичные желтки, растереть до бела, потом добавить лимонную цедру, натертую на терке, муку, изюм и цукаты, перемешать. Осторожно, помешивая снизу вверх, ввести яичные белки, взбитые в пену. Полученное тесто переложить в круглую форму с отверстием посередине, смазанную маслом и обсыпанную сухарями или мукой, поставить в духовку для выпечки на 30-40 мин (в зависимости от толщины слоя теста). Готовый кекс полить глазурью и украсить орехами.



## Сыры без «слезы»



Сыр — вкусный и питательный продукт. В нем больше белка, чем в мясе и яйцах, в этом он уступает лишь сливочному маслу. В производстве сыра многое зависит от процесса созревания. Именно он обеспечивает вкусовой букет и рисунок поверхности разреза сыра («глазки»). В «глазках» хорошо созревшего, в меру выдержанного сыра появляется «слеза». Это капелька воды, насыщенная солями молока, которые появляются в результате сложных биохимических процессов. Исходный продукт — творог. Молоко для творога пастеризуют — подогревают до 60-70 град., затем остужают до 25 град. и заквашивают хорошей простоквашей. На 4 л молока нужно 200 г простокваши. Приготовьте сыры сами по старым испытанным рецептам.

### Кабочный

Отжатый и тщательно растертый творог пересыпают мелкой солью (100-150 г соли на 4 кг творога), тщательно перемешивают и плотно набивают им небольшую посуду (лучше деревянную). Сверху кладут деревянный кружок с грузом для окончательного уплотнения. Если масса осела, можно добавить соленого творога, и тогда уже плотно набить посуду. Сыр хорошо ошпаривают, иначе сыр заплесневевает. Пе-

ют в конические мешочки, открытый конец которых завязывают и, положив на доску, накрывают другой доской. Сверху кладут груз и оставляют на 3-10 часов. Важно следить, чтобы творог не был пересушен, иначе сыр получится грубым, невкусным. Упот-

ребляют его как свежим, так и выдержанным. В последнем случае сформированный творог кладут на доску и обсушивают со одной, то с другой стороны. Когда появится желтоватая корочка, продукт выносят в погреб и хранят либо в подвешенном виде, либо на полке, время от времени пере-

### Не кладите сыр в морозилку

Знаете ли вы, что для того, чтобы сыр не утратил свой неповторимый вкус, необходимо хранить каждый его сорт отдельно? Заворачивать сыр лучше всего в пищевую фольгу или целлофан. Класть же в морозилку ни в коем случае нельзя — сыр можно безнадежно испортить. Оптимальная температура хране-

## Деревенский сыр

Молоко выдержать в теплом помещении при температуре 20 град., пока не закиснет (примерно 30 часов). Полученная простокваша должна иметь кисловатый вкус и запах. Когда масса уплотнится, разрезать ее вдоль и поперек на кусочки 5х6 см и основательно перемешать большой ложкой. Посуду с массой поместить в горячую воду, подогреть и выдержать в течение 30 мин. при 36 град., осторожно помешивая каждые 5 мин. Нагретую массу вылить в подвешенную серпанку и, перекадывая от краев к центру, дать сыворотке стечь. Для окончательного стекания связать концы серпанки и еще раз подвесить, следя за тем, чтобы содержимое не пересохло. Затем сыр вымесить ложкой, чтобы получилось ровное мягкое тесто, наподобие картофельного пюре. Для улучшения консистенции и вкуса можно добавить немного сливок или сметаны. После обработки посолить по вкусу (1 ч. л. на 450 г). Для длительного хранения сыр плотно набить в горшок, банку или кадочку и держать в холодном месте.

## Картофельный сыр

Взять самый лучший картофель, сварить, остудить и потолочь, пока он не превратится в однородное тесто. На 5 частей этого теста взять 1 часть кислого молока, тщательно смешать и оставить смесь в плотно закрытом сосуде на 3-4 дня. Затем снова перемешать, сделать небольшие колобки и высушить их в тени, после чего сложить в большой глиняный горшок и оставить на 15 дней. Чем старше этот сыр, тем он вкуснее.

Елена ЗАДНЯКО,  
г.п.Паричи Гомельской обл.

## Все из сыра

### Сырный соус

50 г маргарина или сливочного масла, 1 ст. л. муки, 0,5 л молока или бульона, тмин, 100 г тертого сыра.

Спассеровать муку в масле, разбавить бульоном или молоком, добавить молотый тмин, соль и тертый сыр. Кипятить несколько минут.

### Крем

200 г колбасного сыра (можно любого мягкого), 100 г сливочного масла, соль, красная паприка — по вкусу.

Сыр натереть на терке и смешать со сливочным маслом до появления пены, после чего посолить и поперчить по вкусу.

тертого сыра, 1 яйцо, 2 желтка, 10 г толченых или панировочных сухарей.

Лук обжарить в масле до бледно-желтого цвета, влить молоко и варить 5 мин. Затем добавить тертый сыр, яйцо, взбитые желтки. Все это снова поставить на огонь и, интенсивно помешивая, довести до кипения. Полученную массу снять с огня, остудить, выложить на противень, смазанный маслом и обсыпанный сухарями, разрезать на порции и запекать до готовности.

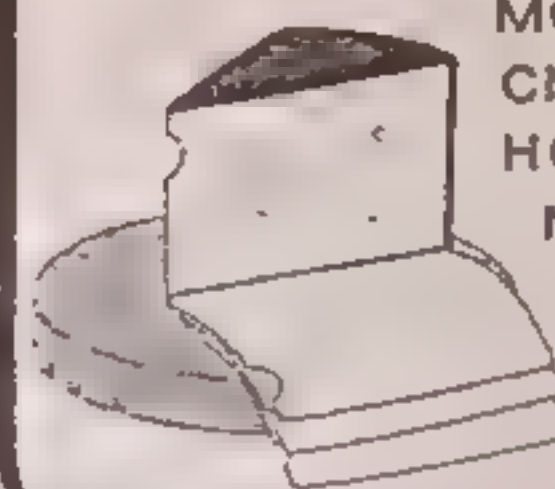
### Печенье с сыром

1,5 ст. муки, 1 ст. сливочного масла, 240 г натертого сыра, 3/4 ст. молока, 2 яйца, щепотка соли и черный перец.

Для начинки: 1 ст. сливочного масла, 300 г натертого сыра, 4 желтка, красный, черный перец.

## «Вкуснее магазинного»

1 кг творога хорошо отжать, растереть в мелкую крошку и тонким слоем разложить на большом блюде. Периодически помешивая, выдержать при комнатной температуре 5 суток. За это время творог вызреет, что очень важно для будущего сыра. В эмалированную посуду, смазанную сливочным маслом, выложить творог и на очень маленьком огне, постоянно помешивая, расплавить его до консистенции густой сметаны. Добавить 1 ст. л. соли, 0,5 ч. л. 6%-ного уксуса, 1 ч. л. соды, 1 сырой желток. Пере-



мешать, разлить в смоченные холодной водой формочки и поставить в прохладное место.

Лариса ФИЛИППОВА,  
с.Троицкое  
Воронежской обл.

Несколько лет назад пришлось нам с мужем погостить у верующих людей в Бресте. От них я узнала очень

## старинные рецепты сыра

Отборные клубни картофеля сварить в мундире, очистить и тщательно размять. 4 части картофельной массы перемешать с 2-мя частями творога до однородности. Посолить по вкусу, еще раз хорошо перемешать, накрыть холстом и оставить на 4 дня в прохладном сухом месте. После этого выложить массу в формы, сверху поместить гнет, чтобы вышла вся сыворотка. Когда сыр окрепнет, вынуть его из формы, слегка смазать густыми сливками.

\*\*\*

Картофель очистить, отварить в течение 1-1,5 часов.



соленого творога, и тогда уже плотно укупорить кастрюлю крышкой. Посуду и крышку ~~заблаговременно~~ хорошо ошпаривают, иначе сыр заплесневет. Перед закупоркой на творог накладывают промытый в кипятке кружок, вырезанный из полотна или пергамент, поверх которого насыпают слой соли, защищающей сыр от порчи. Посуду выносят в погреб, следят, чтобы не появилась плесень. Если выступила сыворотка, ее сливают, кружок меняют, посыпают солью и вновь закупоривают. Употреблять сыр лучше через месяц, к этому времени он приобретает остроту.

### Литовский

Некрутой творог складывают в деревянную посуду, посыпают солью (3-5% от массы творога) и дважды пропускают через мясорубку. Затем массу перекладыва-

ют на доску и обсушивают со стороны, то с другой стороны. Когда появится желтоватая корочка, продукт выносят в погреб и хранят либо в подвешенном виде, либо на полке, время от времени переворачивая.

### Типа плавленого

Творог хорошо разминают или пропускают через мясорубку. Кипятят 2,5 л молока, в горячее всыпают 1 кг творога, помешивая деревянной лопаточкой. Кипятят вместе с молоком 5-7 мин., сразу выливают в дуршлаг и хорошо отцеживают. В горячую массу вбивают 1 яйцо, добавляют 1 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу. Раскладывают сыр в формочки, смазанные маслом, выносят на холод на 12 часов. Хранят сыр в холодильнике, переложив в целлофановые мешочки.

Наталья БЕСПАЛОВА,  
с. Губерское Челябинской обл.

## Крем

200 г колбасного сыра (можно любого мягкого), 100 г сливочного масла, соль, красная паприка — по вкусу.

Сыр натереть на терке и смешать со сливочным маслом до появления пены, после чего посолить и поперчить по вкусу.

### Смаковник

25 г филе соленой сельди, 10 г плавленого сыра, 10 г сливочного масла, 40 г ржаного или пшеничного хлеба, черный перец — по вкусу.

Филе сельди и сыр нарезать тонкими ломтиками, хлеб намазать сливочным маслом, положить сыр с сельдью (сверху можно поперчить). Можно сельдь порубить, а сыр натереть на терке и уложить на хлеб, смазанный маслом.

### Коржики с сыром

3 ст. л. муки, 2 ст. молока, 50 г сливочного масла, 3 ст.

## с сыром

1,5 ст. муки, 1 ст. сливочного масла, 240 г натертого сыра, 3/4 ст. молока, 2 яйца, щепотка соли и черный перец.

Для начинки: 1 ст. сливочного масла, 300 г натертого сыра, 4 желтка, красный, черный перец, соль — по вкусу.

Тесто замесить не очень крутое и выдержать его в холодильнике 30 мин. Затем раскатать в пласт толщиной 2 мм, рюмкой или формочкой вырезать кружки диаметром 4 см. Поверх кружков, которые будут представлять собой верхнюю часть печеня, уложить вырезанный из того же теста треугольник, смазать яйцом и выпекать в жаркой духовке. Выпеченные кружки соединить попарно кремом.

Крем: взбить сливочное масло в пену и постепенно добавить в него тертый сыр, желтки и приправу.

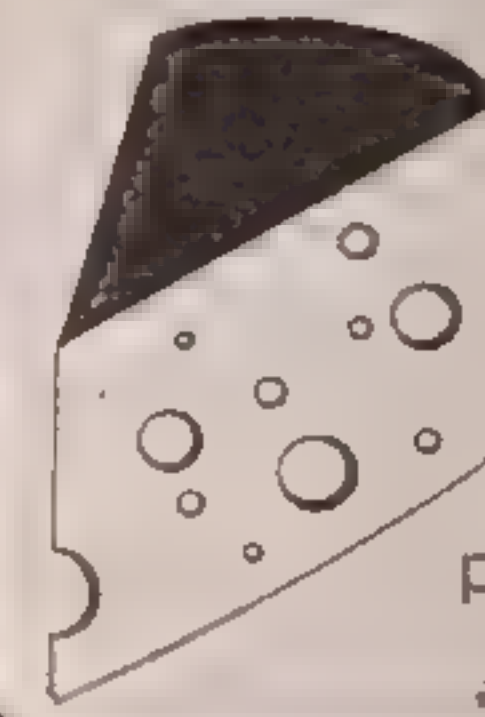
Ирина ТИХОНОВА,  
п. Лаишево, Татарстан.

вить на 4 дня в прохладном месте. После этого выложить массу в формы, сверху поместить гнет, чтобы вышла вся сыворотка. Когда сыр окрепнет, вынуть его из формы, слегка смазать густыми сливками.

Картофель очистить, отварить в течение 1-1,5 часа и протереть. На 2 кг картофельной массы положить 400 г хорошей сметаны. Все тщательно перемешать и оставить на 5-6 дней при комнатной температуре.

Затем добавить 50 г сливочного масла, выдержать еще 2 дня в тепле. После этого хорошо вымесить со 100 г сметаны и солью (по вкусу). Выложить массу в сито, чтобы стекла сыворотка, и оставить в сухом теплом месте на 2 недели. Чем дольше выдерживать такой сыр (но не в сырости), тем лучше и острее его вкус.

Елена КЛЮКОВА,  
г. Энгельс Саратовской обл.



## Заготовки из свинины

### Паштет

Свинные головы зачищают, тщательно промывают, разрубая и варят до отделения мяса от костей и хрящей. Обрезки свиной шкурки с остатками сала опаливают от щетины, хорошо зачищают, кладут в кипящую воду и варят 10-15 мин., так же отваривают и печень, откидывают на дуршлаг, и охлаждают.

Лук обжаривают на свином жире, охлаждают, смешивают с отварными мясными продуктами и дважды пропускают через мя-



сорубку с мелкой решеткой, добавляют бульон, муку, соль, перец, жир, снятый

после варки голов, и шкурки. Все перемешивают, еще раз пропускают через мясорубку. Затем массу выкладывают в гусятницу, глубокую сковороду или небольшую кастрюлю, смазанную жиром, и запекают в духовке или русской печи при температуре 120-150 град., следя, чтобы паштет не пригорел. Готовый продукт для охлаждения оставляют



в посуде, в которой он запекался. Остывший паштет плотно заворачивают в пергамент или кальку. Хранят его в холодильнике не более 2 недель.

Для приготовления 1 кг паштета необходимо: 0,5 кг отварного мяса свиных голов, 200 г свиной печени, 300 г обрезки свиной шкурки, 0,5 кг пшеничной муки, 1-2 средние луковицы, 1-1,5 ст. бульона, 1-1,5 ст. л. соли, черный и душистый молотый перец — по вкусу.

### Колбаса

850 г жирной свинины, 50 г тонких кишок, 1 головка чесно-

ка, 0,5 кг репчатого лука, перец черный молотый, сало, соль.

Жареную свинину нарезать кубиками средней величины, добавить перец, мелко рубленный и растертый с солью чеснок, соль. Массу перемешать, начинить ею подготовленные кишки и поставить на 5-6 часов в холодное место. Жарить колбасу с салом и луком, проколов в нескольких местах.

Наталья БЕСПАЛОВА,  
с. Губерское Челябинской обл.

Многие, заготавливая мясо, солят его «на глазок». А потом, пересолив, вымачивают сутками. По моему рецепту мясо получается малосольное, вкусное, вымачивать не приходится.

### Соленое мясо

На 10 кг мяса — 500 г соли.

Мясо нарезать порционными кусочками, сложить в просторную посуду, засыпать солью и хорошо перемешать. Вымешивать нужно до тех пор, пока соль не распределится равномерно по всему мясу.



На дне соли оставаться не должно. Сложить мясо в стерилизованные банки, утрамбовывая толкушкой, закатать.

Людмила НОВИКОВА,  
г. Львов Курской обл.

### Паштет

1 часть соленого свиного сала, 1 часть вареного мяса (или печени), чеснок, перец, специи — по вкусу.

Мясо и сало дважды пропустить через мясорубку, добавить специи, перемешать, охладить. Можно добавить рубленую зелень.

Бутерброды с таким паштетом и ломтиком маринованного огурца — отличная закуска.

### Сало

#### «копченое»

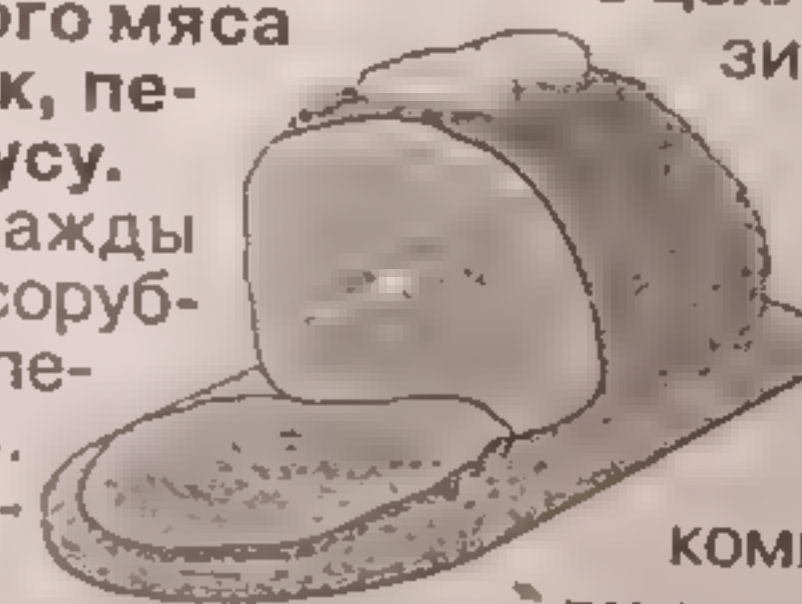
На дно кастрюли положить слой луковой шелухи, затем куском (1,5-2 кг) свежее свиное

сало и снова слой шелухи. Залить кипящим рассолом (1 ст. л. соли на 1 л воды). Кипятить 10 мин. Выдержать в рассоле сутки. Подсушить. Разрезать на полосы толщиной 3-4 см, не дорезая до шкурки. В разрезы насыпать смесь рубленого чеснока и молотого перца. Плотнo упаковать в целлофан и поместить в морозилку на 1 сутки.

Елена МАРТЫНОВА,  
г. Сафоново Смоленской обл.

Бруски сала густо обсыпать солью, завернуть в полиэтиленовый пакет и оставить на сутки при комнатной температуре. Луковую шелуху залить водой, опустить сало и поставить варить на небольшом огне 30-40 мин. Затем кастрюлю снять с плиты и остудить, не вынимая сало. Остывшее сало обсыпать молотым перцем, завернуть в полиэтиленовый пакет и убрать в морозилку. Через сутки «копченое» сало готово.

Татьяна ГАРНИНОВА,  
г. Козьмодемьянск, Республика Марий-Эл





## Из правил хорошего тона



## Здороваться надо учиться

Обычное приветствие — целое искусство.

Младшие первыми должны здороваться со старшими, мужчины — с женщинами, а подчиненные — с начальством. Но существуют и некоторые тонкости, которые необходимо знать.

Если вы встретили знакомого там, где подойти и поздороваться не совсем удобно, например, в театре или в толпе народа, дос-

таточно вежливо кивнуть головой, убедившись, что знакомый тоже смотрит в вашу сторону. Рукопожатие — приемлемый, но вовсе не обязательный элемент приветствия. Однако, если знакомый протянул вам руку, будет очень невежливой не протянуть руки в ответ. Не нужно чересчур сильно жать руку или долго трясти ее.

Не забывайте, что первыми протягивают руку люди, имеющие преимущество перед теми, с кем они здороваются, например, более высокопоставленные или старшие по возрасту. Если, здороваясь на улице, один из встретившихся знакомых снял перчатку перед рукопожатием, его примеру обязательно должен последовать другой. Однако женщина может не снимать перчаток.

В помещении мужчины, здороваясь, должны встать. Для женщин это правило необязательно. Однако молодая женщина должна встать, приветствуя значительно превосходящего ее по возрасту мужчину.

## В ресторане

### Кто должен заказывать блюда

Когда в ресторане отмечается какое-то торжество, приглашенных уведомляют о нем заранее, поэтому прийти на него в рабочей одежде и с несвежим макияжем считается проявлением неуважения к виновнику торжества и другим гостям.

Если столик не заказан заранее и приходится сесть за уже занятый, мужчина должен познакомиться с сидящими и попросить разрешения занять свободные места.



Официант может предложить меню для выбора блюда даме, и ее спутнику. Но заказ делает только мужчина.

Счет лучше попросить минут за 20 до окончания ужина (обеда), но не тогда, когда дама еще ест горячее, — это проявление неуважения к ней. По счету платит пригласивший, но иногда расходы делят пополам (если обедают две дамы или встреча носит деловой характер): в таком случае следует предупредить официанта о раздельных счетах.

Если вам показалось, что расчет неточен, не стесняйтесь попросить официанта пересчитать. Ваша просьба должна быть выражена в спокойной и корректной форме. Сумма чаевых, принятая в ресторане, составляет обычно 8-10% от указанной в счете.

### Чтобы не ударить лицом в грязь

Необходимо знать правила поведения в обществе, чтобы не

вызывать отрицательного отношения к себе со стороны окружающих.

Если вы собрались в ресторан большой компанией, то в зал первым входит пригласивший, следом — все женщины, и только потом — мужчины.

Если мужчина и женщина пришли вдвоем, то первым входит мужчина. Мужчина же выбирает удобный столик в зале ресторана. Но место за столиком первой выбирает дама, причем лучше, если дама сядет лицом к залу, а мужчина спиной или боком к проходу. Ни в коем случае нельзя класть сумочку на стол, небольшую сумочку женщина обычно держит на коленях, сумочку побольше можно повесить на спинку стула. Дама первой должна ознакомиться с меню, но при выборе блюд она может посоветоваться с мужчиной. Напитки выбирает мужчина, но обязательно советуется с дамой.

После ужина мужчина оплачивает счет, помогает женщине выйти из-за стола, в гардеробе подает верхнюю одежду, после чего одевается сам.

## Подайте даме руку

Мужчины, приветствуя друг друга на улице, зимой могут не снимать перчатки, но, если один из них перчатку снял, его примеру должен последовать и другой. Прежде чем пожать протянутую руку женщины, мужчина должен во всех случаях снять перчатку. Познакомиться с понравившейся женщиной лучше всего с помощью посредника — общего хорошего знакомого. А если его нет? Заговорить на улице с незнакомой женщиной считается такой же бестактностью, как если вдруг ни с того ни с сего, едва заняв место, начать доверительную беседу в театре или ресторане с незнакомой соседкой. Однако не следует терять надежды. Есть множество скромных знаков внимания, которые могут облегчить знакомство: поднять упавший на пол предмет, открыть дверь при входе в магазин, помочь снять пальто в гардеробе. Несколько подходящих слов, сказанных при этом, вполне могут послужить началом разговора и, тем самым, знакомства. Женщина идет по правую руку от мужчины, если он не военный и не в форме. В тех случаях, когда мужчина провожает двух женщин, ему следует идти между ними; если одна из женщин старше другой, мужчина идет слева от той, что старше, а та, что младше, — по правую руку старшей по возрасту женщины.

В такси мужчина усаживает женщин на заднее сиденье, а сам садится рядом с водителем. Если мужчина с одной спутницей, он должен пропустить ее на заднее сиденье и сесть с ней рядом.

Поднимаясь по лестнице, мужчина идет сзади, а спускается перед женщиной, чтобы в случае, если она оступится, можно было опереться на него. При этом женщине предоставляется место возле перил. В ресторане мужчина входит первым. В вестибюле он по-

## Проблемы чистой тарелки

Раньше считалось хорошим тоном оставить недоеденную пищу на тарелке: вычищенная без остатка, она свидетельствовала о неумеренности в еде. Сейчас принято съедать все, но не до боли в животе. Не накладывайте себе порцию, которую явно не одолеете, лучше добавить позже.

Щекотливая проблема — доедание вкусного соуса: вилкой его не соберешь, а слизывать с кончика ножа — вопиющая невоспитанность. Если нет специальной ложки для соуса (а ее, как

правило, не подают), а попросить ложку у хозяйки неудобно, не оставлять же такую вкуснятину! Если вы не находитесь в изысканном обществе, смело наколите на вилку маленький кусочек хлеба и соберите соус — хозяйке всегда приятно, что он пришелся вам по вкусу. Только не впадайте в крайность — не вытирайте тарелку досуха.

Не стоит лишать общее блюдо нарядности, перекладывая на свою тарелку съедобные украшения (петрушка, укроп, розочки из яиц или помидоров) — пусть гости любуются аппетитным блюдом. Вот когда блюдо опустеет больше чем наполовину, можете отве-  
дать и украшений.

## Как правильно знакомиться

Часто мы знакомимся с новым человеком, и, конечно же, нам хочется произвести на окружающих положительное впечатление. Знание несложных, но общепринятых правил этикета очень помогает при этом.

Женщина обычно не представляется мужчине первой. Лучше попросить какого-нибудь общего знакомого, чтобы он представил даму. При этом нужно помнить, что мужчин первыми представляют женщинам, а младших — старшим, при этом обязательно называют имя и фамилию представляемого, а в случае необходимости — его должность или профессию. При представлении членов одной семьи называют имя, отчество и фамилию старшего члена семьи, а детей, даже взрослых, называют только по именам.

Если нового знакомого представляют группе давних знакомых между собой людей, не обязательно перечислять по именам всех собравшихся. Это делается только в случае особой необходимости.

После процедуры знакомства тот, кому представили новых знакомых, должен выразить удовлетворение состоявшейся встречей. При этом лучше не расточать неуместных комплиментов, а ограничиться несколькими вежливыми словами.

Представивший друг другу новых знакомых человек, может помочь завязать разговор на интересующую обоих собеседников тему.





В такси мужчина усаживает женщин на заднее сиденье, а сам садится рядом с водителем. Если мужчина с одной спутницей, он должен пропустить ее на заднее сиденье и сесть с ней рядом.



Поднимаясь по лестнице, мужчина идет сзади, а спускается перед женщиной, чтобы в случае, если она оступится, можно было опереться на него. При этом женщине предоставляется место возле перил. В ресторане мужчина входит первым. В вестибюле он помогает женщине раздеться, сдает ее пальто в гардероб и затем раздевается сам, пока женщина приводит себя в порядок перед зеркалом. В зал ресторана мужчина тоже входит первым и выбирает удобный столик или обращается к метрдотелю. Место за столиком выбирает женщина, но лучше, чтобы женщина сидела лицом к залу. Женщина должна первой ознакомиться с меню и выбрать то, что ей по вкусу. Мужчина, как правило, выбирает напитки, но должен это сделать сообразно вкусу женщины.

## Чаще говорите «спасибо»

### Всегда ли мы умеем быть благодарными?

Наверное, справедливо будет сказать: далеко не всегда. Вроде бы совершенно естественно — вам сделали что-то хорошее, вы за это благодарите.

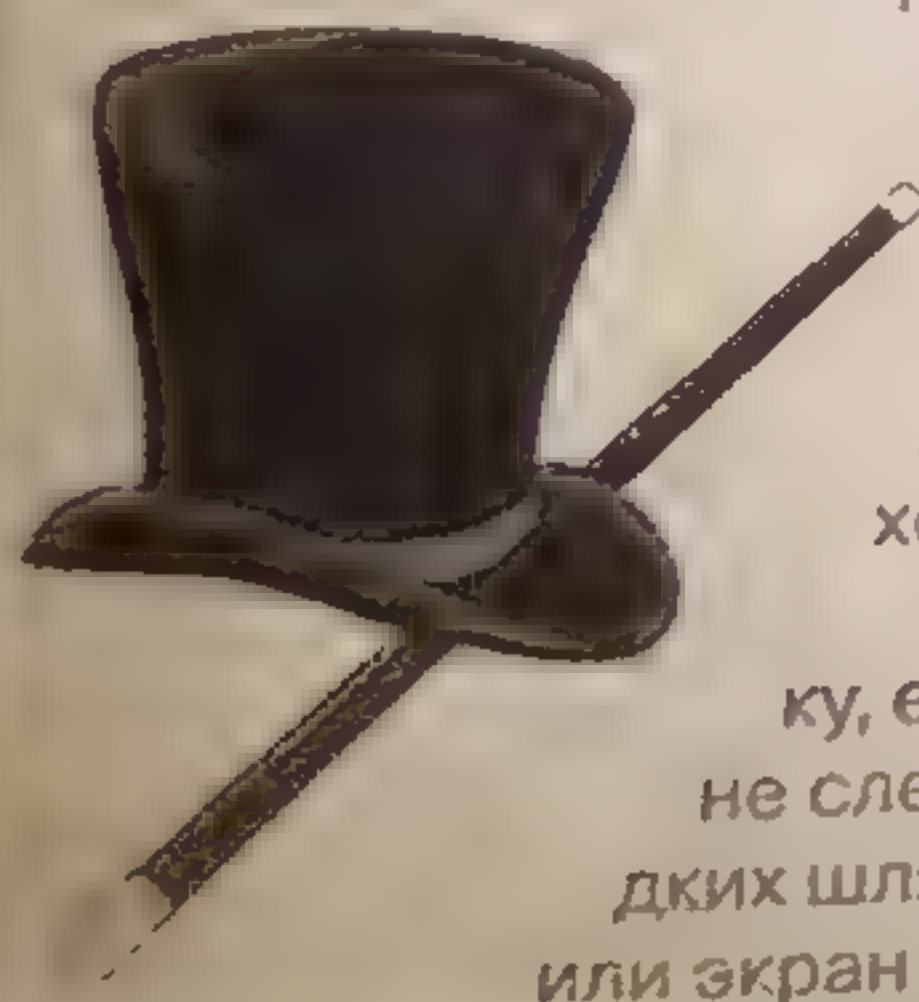
Как утверждает немецкий психолог Рейнер Хаак, некоторые

люди считают, что если они поблагодарили кого-то, произнесли «спасибо», то признали себя обязанными этому человеку. Признательность они путают с зависимостью. А зависимость, конечно, омрачает отношения.

Это большая ошибка. Все как раз наоборот — чем выше человек способен оценить поступки других людей, тем выше его чувство собственного достоинства. Отношения становятся теплее, если люди вовремя поддерживают друг друга. А единственная плата за это — благодарность. Так что учитесь быть благодарными и не отказывайте себе в такой радости — делать добро. Простые слова «большое спасибо» могут порой скрасить самые серые будни.

## Дело не только «в шляпе»

Мужской обычай приподнимать шляпу в знак приветствия возник еще в античные времена, когда раб был обязан снимать головной убор перед свободным гражданином, обнажая бритую голову — признак рабства. С течением времени этот обычай трансформировался в знак приветствия и особого уважения. Жест «Мое почтение» относится только к шляпе: приподнимать кепку, шапку или бейсболку не полагается.



Любой головной убор мужчина должен снимать, переступив порог здания, — даже в лифте или вестибюле культурный человек находится без головного убора.

Дама в помещении может не снимать шляпку, если она — неотъемлемая часть ее туалета. Но не следует сидеть в театре или кинозале в громоздких шляпах или меховых шапках, загораживая сцену или экран сидящим сзади.

Щекотливая проблема — доедание вкусного соуса: вилкой его не соберешь, а слизывать с кончика ножа — вопиющая невоспитанность. Если нет специальной ложки для соуса (а ее, как

шения (петрушка, укроп, розочки из яиц или помидоров) — пусть гости любуются аппетитным блюдом. Вот когда блюдо опустеет больше чем наполовину, можете ответить и украшений.



ворение состоявшейся встречи. При этом лучше не расточать неуместных комплиментов, а ограничиться несколькими вежливыми словами. Представивший друг другу новых знакомых человек, может помочь им завязать разговор на интересующую обоих собеседников тему.

## Чаще говорите «спасибо»

### Испания

Коррида, Кармен, жгучий фламенко, музыка кастаньет и всегда жаркое, палящее солнце...

В стране отважных тореадоров и старинных замков, Испании, свои нравы, в том числе, — и правила поведения в обществе. Тем, кто отправляется в страну Дон Кихота и Колумба, вовсе не помешают несколько рекомендаций по испанскому этикету.

Испания — страна дружественных и доброжелательных людей. Здесь всегда встречают улыбкой, в разговоре неизменно вежливы и гостеприимны. Если вы знаете испанский язык, — считайте, что вам очень повезло, испанцы будут буквально опекать вас, трепетно и искренне. Сами испанцы очень ценят культурный отдых, любят отдыхать семьей в кафетериях на улице, вкусно поесть и постоянно дегустируют разные виды вина.

Возможно вас попросят остаться на завтрак, — не принимайте этого приглашения, оно является простой формальностью. Если его повторяют — снова откажитесь. Только после третьей атаки вы можете принять приглашение, так как на этот раз оно искренне.

Прибывать в точно назначенное время не принято. Непременно нужно опоздать на 15-20

минут.

Никогда не наносите визиты в часы обеденного отдыха (сiesta).

В поезде обязательно предложите вашим соседям закусить вместе с вами. Они откажутся, так и вы должны сделать, если перекусить будет предложено вам.

Одеваться даже в жаркую погоду принято опрятно и красиво, в городе — никаких шортов или открытых купальных вариантов. Белая рубашка, классические брюки, элегантный костюм — одежда для мужчин. У женщин — варианты не слишком открытых платьев, юбки с нарядными блузками.

Обращение в Испании — «синьор» и «синьора», кнезамужним или совсем юным девушкам обращение «синьорита».

Форма приветствия — рукопожатия, объятия между знакомыми, мужчины-друзья часто похлопывают друг друга по спине.

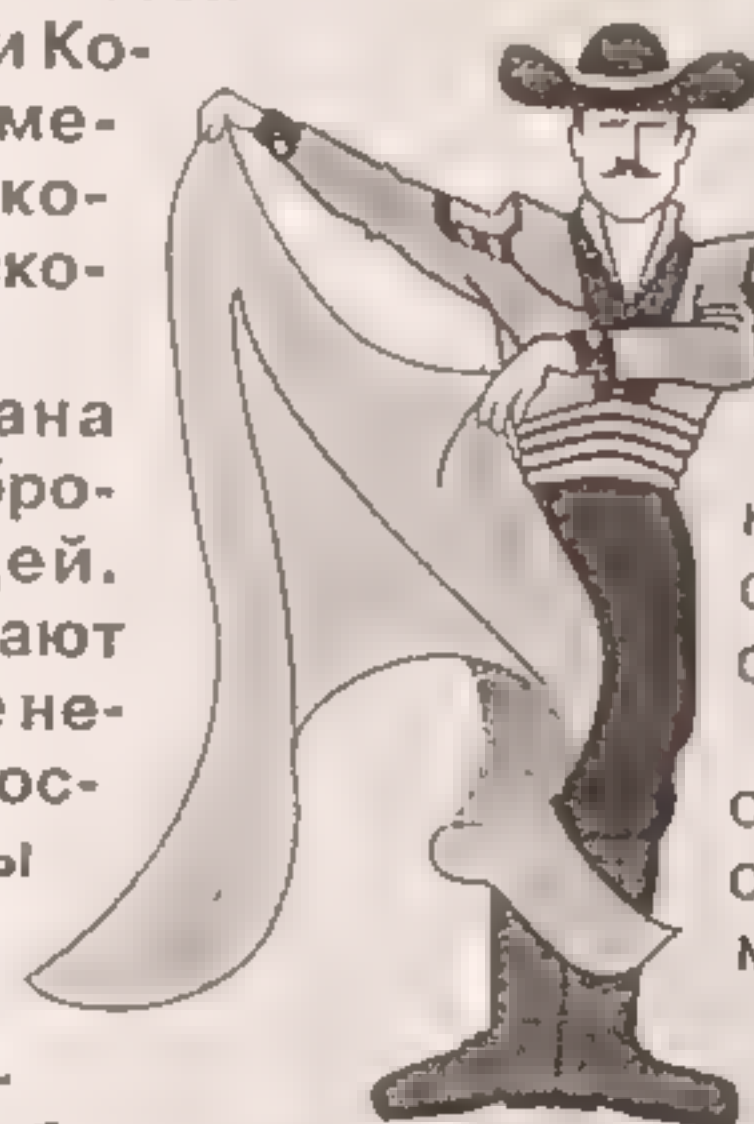
В качестве подарков приняты бутылка вина или коробка шоколада. Цветы — красные розы. Не дарят хризантемы (считается кладбищенским цветком).

Чайевые приняты — служащим в зрительном зале, указывающим места и мальчикам в лифте.

Желательно не делать никаких замечаний о бое быков.

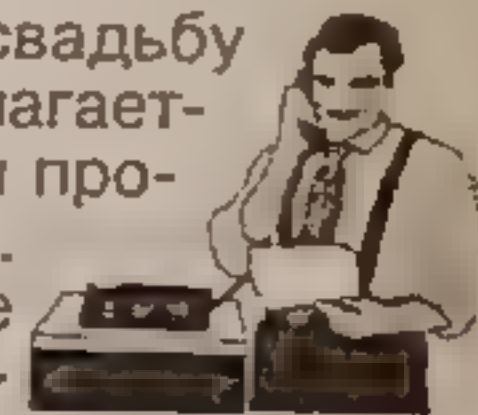
Отправляясь в Испанию, загодя неплохо узнать что-нибудь об испанском искусстве, истории, но это, впрочем, не правило, а пожелание, которое можно отнести к путешествию в любую страну!

Подготовила Наталья БОРДИЛОВСКАЯ, г. Москва.



## Как «говорить» с автоответчиком

Не так уж и давно в нашей жизни появились телефонные автоответчики. Но мы зачастую не знаем о том, как «общаться» с этими приятными «игрушками». Многие, услышав в телефонной трубке голос автоответчика, теряются, лепечут невразумительно или молчат. А нужно просто назвать себя, напомнить свой номер телефона и сказать, в какое время ждете звонка. Основное — краткость и информативность сообщения. Но не все вопросы можно решить в «одностороннем порядке»: не принято оставлять на автоответчике приглашения на свадьбу или юбилей, не полагается в этом случае и просить перезвонить. Придется все же дозвониться до хозяина автоответчика, чтобы выслушать ответ — принято ли ваше приглашение.



## В темных очках

Глаза — самое выразительное в лице человека, они высказывают чувства без слов. Поэтому прятать их без нужды, все равно что пытаться вступить в контакт с окружающими, как бы скрывшись под маской. А это сковывает ваших собеседников: не видя вашей реакции в разговоре, они чувствуют необъяснимое раздражение. Психологи утверждают, что люди в солнцезащитных очках с темными стеклами кажутся пристально вглядывающимися в окружающих.

Взгляд человека в темных очках незаметен для собеседника, поэтому, знакомясь и разговаривая, снимайте их обязательно, чтобы прояснить хорошее впечатление. Особенно злое впечатление темные очки выглядят вечером и ночью, не стоит надевать их в это время суток, чтобы не ставить окружающих в неловкое положение.





## Кухня народов мира

### Дания

Дания имеет старые кулинарные традиции. Первая кулинарная книга в этой стране была известна с половины 13-го столетия и хранится в настоящее время в Королевской библиотеке в Копенгагене.

Завтрак датчанина состоит из кофе или чая, хлеба, масла, сыра или джема. В полдень датчанин съедает второй завтрак: бутерброд, состоящий из ломтика поджаренного хлеба, намазанного различным вида пастой и обложенного сверху свиной, яйцом, селедкой, лососем, икрой или сыром, и выпивает стакан молока.

Единственным приемом горячей пищи является обед (примерно около 18 часов вечера). Он состоит из двух блюд: супа и мясного или рыбного блюда. В основном употребляют свинину. Самым дорогим мясом в Дании является баранина, и экономная хозяйка редко вводит баранину в домашнее меню. Датчане очень охотно едят блюда из молотого мяса, и поэтому фрикадельки — наиболее популярное блюдо этой кухни.

Традиционное блюдо на Рождество — гусь, фаршированный яблоками или сушеными сливами. Известно множество блюд из гусиного мяса. Обычно покупают гуся целиком, который подают закуску или главное блюдо.

Залить 1 ст. воды, добавить сахар, цедру и варить до размягчения, затем протереть через сито, доливая 2 ст. воды.

Заварить массу крахмалом, разведенным малым количеством воды.

Суп подавать горячим, добавляя в тарелку крошенные сухарики и ложку взбитой сметаны.

### Гусь запеченный (на 8 персон)

1 гусь, 500 г яблок, 250 г сушеных слив, 150 г сметаны, 1 ст.л. муки, 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. перца.

Гуся хорошенько вымыть в теплой воде, обсушить салфеткой, натереть снаружи и внутри солью с перцем.

Яблоки очистить, удалить семенные гнезда, порезать на 8 частей, смешать с заранее намоченными без косточек сливами. Начинить ими гуся, брюшко зашить.

Гуся положить в гусятницу, подлить 0,5 ст. воды и запекать около 3 часов, прикрыв крышкой. Время от времени поливать выделяющимся соком. Когда гусь станет мягким, собрать жир с поверхности соуса, полить гуся холодной водой (0,5 ст.) и выпекать еще около 15 мин. в открытой посуде, чтобы образовалась хрустящая корочка.

Выпеченного гуся разрезать на 8 частей, а к соусу добавить сметану, аккуратно размешанную с мукой, прокипятить.

Подавать гуся, полив соусом, с гарниром из отварного картофеля и краснокочанной капусты.



## Спрашивали - отвечаем

### Про «елкое» сало

На вопрос Раисы Самсоненко из Минска о том, как исправить вкус «елкого» сала, отвечает Татьяна ЗАЦЕПИНА из г. Липецка.

В кастрюлю налить воды столько, чтобы она полностью покрывала сало (количество воды нужно рассчитать заранее, т.к. сало надо опускать не сразу). Положить немного луковой шелухи и соли столько, чтобы получился довольно-таки концентрированный раствор. Прокипятить, снять с огня. Опустив сало в горячий рассол, выдержать сутки. Можно в конце варки рассола добавить 2-3 лавровых листа, пряности, а готовое сало натереть чесноком. Но это на любителя. Через сутки получится вкусное «копченое» малосольное сало.

## Бисквитный рулет

Галине Григорьевой из Воронежа о способе приготовления рулета рассказывает Галина АРХИПОВА из г. Могилева.

6 яиц, 6 ст.л. (полных) муки, соль — по вкусу.

6 желтков растереть с солью до бела, высыпать всю муку, покрыть сверху взбитыми в пену белками. Осторожно ложкой перемешать массу и вылить на противень, покрытый бумагой, смазанной маслом. Мокрыми руками разровнять массу и выпечь в духовке со средним жаром. Зарумяненный бисквит выложить на доску, и вместе с бумагой круто свернуть рулет так, чтобы бумага осталась сверху. Затем туго завернуть в салфетку и остудить. Холодный бисквит развернуть, снять бумагу, разрезать вдоль на 3 равные части.

Каждую часть смазать кремом или фаршем (по вкусу), снова свернуть рулетом, туго завернуть в салфетку и положить в холодильник.

А Татьяна ФРОЛОВА из г. Дмитровград подсказала, что выпеченный бисквит нужно остудить, пропитать холодным сиропом, сваренным из 100 г сахара, 1 ст. воды и 4 ч.л. водки, а потом свернуть рулетом.

## Напиток из желудей

Александру Воропай из г.п. Вороново отвечает Наталья ЮРКЕВИЧ из д. В. Телеханская Брестской обл.

Желуди (поврежденные и червивые не годятся) очищают от скорлупы. Темный налет с ореха соскребают ножом, нарезают на кусочки, высушивают на печке или в духовке. Если сушить на печке, нужно потом обжарить орехи на сковороде до коричневого цвета. Остывшие желуди раскладывают в стеклянные банки и закрывают капроновыми крышками. Такие желуди можно долго хранить при комнатной температуре.

Перед употреблением 1 ст.л. молотых желудей засыпают в кипящую воду (2 л) размешивают, дают постоять 5 мин. Пьют с сахаром и молоком.

По вкусу этот напиток напоминает кофе или какао, а кому-то и шоколад. Этот желудевый напиток питателен, полезен при желудочных болезнях, помогает людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Его очень любят дети.

## Они едят, а я снимаю

По чистосердечному признанию известной фотожурналистки Галины Кмит, вряд ли сыщется хоть одна дама, чьи отношения с плитой складывались бы так натянуто, как у нее. На то есть объективная причина: профессия Кмит никак не предполагает размеренного образа жизни, не оставляет времени на любимое многими женщинами занятие — готовку.

Галина Васильевна человек очень гостеприимный, несмотря на то, что гости ее зачастую бывают незваными. Просто звонят и сообщают: «Жди, через полчаса будем!»

Стараюсь не делать из еды проблемы, обхожусь тем, что Бог

за милую душу. Пока гости их уплетают, готовлю свой любимый салат с рисом. Времени на его приготовление требуется немного. Надо отварить рис, промыть, откинуть на дуршлаг. Если в холодильнике «завалялась» баночка консервированных грибов, порежьте их, обжарьте с репчатым луком и смешайте с рисом. А уж коли обнаружи-

сухари. Кусок мяса обмакнуть в молоко, затем обвалять в муке, сухарях и вновь — в молоко. Жарить в жиру на сильно разогретой сковороде. Если нет сухарей, вполне можно обойтись одной мукой. Мясо получается аппетитным, с красивой корочкой.

На Кипре впервые пробовала цветную капусту в сыром виде. Теперь делаю салат — всем нравится. Тру цветную капусту на терке, режу очищенный свежий огурец, помидоры, редиску, зеленый лук. Сверху — горочка тертого сыра. Все заливаю майонезом. Вкуснота!

А вот рецепт пирога из ничего.

200 г маргарина порубить ножом с 2 ст. муки. Добавить (в процессе рубки) 0,5 ст. воды, предварительно влив туда 1 ч.л. столового уксуса. Добавить по щепотке соли и соды. Обвалявшуюся массу «забудьте» на 30 мин. в холодильнике, после чего

## Кухня Галины Кмит, фотожурналистки

ли в «морозилке» крабовые палочки — просто замечательно, режьте — и в салат. Очистите от шкурки и положите туда же свежий огурец. Хотите, чтобы салат получился поострее, добавьте тертого сыра или брынзы, чеснока. Залейте майонезом или сметаной.

Кстати, если у вас в доме



Известно множество блюд из рыбы, которую обычно покупают живой. Прекрасен лосось из Ютландии или угорь, которых подают как закуску или главное блюдо. Датчане едят очень мало овощей, за исключением картофеля, который они готовят специальным, удивляющим иностранцев способом.

Датчане одни из первых с начала VIII века начали производить пиво в Европе, которое и производят до сегодняшнего дня.

## Яблочный суп

750 г кислых яблок, 1 ч.л. натертой лимонной цедры, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. картофельного крахмала, 4 сухаря из булки, 4 ст.л. взбитой сметаны.

Яблоки аккуратно вымыть, порезать на четвертинки (кожицу не чистить!), удалить семенные гнезда.

на 8 частей, а к соусу добавить сметану, аккуратно размешанную с мукой, прокипятить.

Подавать гуся, полив соусом, с гарниром из отварного картофеля и краснокочанной капусты.

## Картофель по-датски

750 г маленьких одинаковых картофелин, 50 г маргарина, 50 г сахара, соль.

Хорошо промытый картофель в мундире отварить в подсоленной воде до готовности, отцедить. Очистив от шкурки, промыть проточной холодной водой, просушить.

Всыпать в сотейник сахар и, помешивая, зарумянить. Добавить маргарин, размешать.

Обжарить в масле картофель, время от времени встряхивая, чтобы он равномерно покрылся сиропом, стал блестящим и румяным.

Подавать горячим к любым видам горячих мясных блюд.

Подготовила *Елизавета РЖЕУТСКАЯ*, г. Могилев.

очень гостеприимный, несмотря на то, что гости ее зачастую бывают незваными. Просто звонят и сообщают: «Жди, через полчаса будем!»

Стараюсь не делать из еды проблемы, обхожусь тем, что Бог послал. Есть в холодильнике кусок сыра — прекрасно! Потру на терке, посыплю им смазанные маслом или маргарином кусочки белого хлеба — и в духовку на несколько минут. Вот вам и вкусные тосты, которые с кофе, чаем идут

ли в «морозилке» красивые палочки — просто замечательно, режьте — и в салат. Очистите от шкурки и положите туда же свежий огурец. Хотите, чтобы салат получился поострее, добавьте тертого сыра или брынзы, чеснока. Залейте майонезом или сметаной.

Кстати, если у вас в доме есть мясо без костей, но не лучшего качества вырезка, приготовьте шницель.

Отбить мясо с двух сторон. В миске размешать яйцо с молоком, приготовить муку и панировочные

ножом с 2 ст. муки. Добавить (в процессе рубки) 0,5 ст. воды, предварительно влив туда 1 ч. л. столового уксуса. Добавить по щепотке соли и соды. Образовавшуюся массу «забудите» на 20 мин. в холодильнике, после чего выложите в форме лепешки на смазанную жиром сковороду. Настрогайте сверху 1-2 очищенных яблока, посыпьте сахаром. Можно добавить корицу и грецкие орехи. 15 мин. в духовке — и пирог готов. Ешьте на здоровье!

## Вино «по-старорусски»



1 кг красной рябины размять и поместить в 3-литровую банку, куда залить немного теплой воды и добавить 500 г сахара. Банку поставить в теплое место на 1,5 месяца для брожения. Затем добавить еще 500 г сахара — брожение начнется вновь и продлится еще 1,5 месяца. После окончания этого срока сцедить жидкость в металлическую посуду, накрыть крышкой и вынести на мороз 10-15 градусов на 2-3 часа. Образовавшуюся в жидкости льдинку выбросить, а оставшееся вино процедить и разлить в бутылки.

Вино получается крепостью 30 град., а на вкус ощущается не более 10 град. В результате — голова ясная, а ноги ватные.

*Ольга БЕДНЯКОВА*, с. Заячий Холм Ярославской обл.

## Чтобы было вкуснее

(Продолжение. Начало в №№ 3,5)

**Кардамон** — высушенные плоды травянистого тропического многолетнего кустарника кардамона. Родина — Шри-Ланка и Индия. В качестве пряности используют семена, которые находятся внутри плода, т.е. трехкамерных коробочек. Коробочки запаха не имеют и являются только «тарой» для семян, которые без такой упаковки быстро теряют аромат. Перед употреблением семена вылушивают из плода и используют с ними как требуется по рецепту приготовления блюда: перемалывают в порошок или используют целыми незадолго до кон-

ца приготовления блюда. Семена имеют сильный приятный аромат, в котором присутствуют камфорные тона. Вкус — остропряный, слегка сладковатый. Кардамон входит в состав многих пряных смесей, из-за острого вкуса следует пользоваться им осторожно. В продаже бывает в виде цельных коробочек и молотый. Молотый ценится меньше, как менее ароматный. Лучшим считается сорт Мысогорский. Кардамон придает своеобразный привкус печеню, пряникам, пирогам, марципанам и фруктовым пирожным. Используется при выработке копченостей, в блюдах из мясного фарша, из рыбы, особенно хорош в композиции с мускатным орехом. Некоторые гурманы добавляют порошок кардамона в черный кофе, арабы называют такой кофе бедуинским.

**Гвоздика** — цветочные почки вечнозеленого дерева гвоздика семейства миртовых. Произрастает почти во всех тропических

странах, но больше всего в Танзании. Цветочные почки гвоздики, прежде чем стать пряностью, проходят специальную обработку. Их бланшируют в кипящей воде несколько минут, затем сушат на солнце. Используют гвоздику целой, так как в размолотом виде она быстро теряет аромат. Сильный приятный запах сконцентрирован в бутончике, а острожгучий вкус главным образом в черешке. Используют гвоздику главным образом в маринадах, консервах из мяса, рыбы, грибов. Чаще всего входит в набор различных пряностей. В компотах и кондитерских изделиях она прекрасно сочетается с корицей, в жареных и тушеных мясных блюдах, кетчупах, подливах — с черным и душистым перцем. Содержащееся в гвоздике масло способствует пищеварению, возбуждает аппетит, а также обладает антисептическими свойствами.

**Мускатный орех** — плод и его присемянник тропи-

ческого дерева мускатник душистый. Родина — Молуккские острова. Распространено также в Индии, на Индонезийских островах, тропических районах Центральной Америки и Африки. Процесс получения мускатного ореха как приправы очень длителен. Сначала плоды сушат около двух месяцев по специальной технологии, затем разбивают и вылушивают ядра. Потом ядра выдерживают в растворе извести, приготовленном на морской воде, и снова сушат.

Мускатный орех используют в сладких блюдах — вареньях, компотах, пудингах, печенье; для ароматизации овощных салатов, блюд, пюре. Хорош мускатный орех в грибных, мясных и рыбных блюдах. Ароматизируют им и различные напитки — молочные, аперитивы, коктейли, пунши и какао. Используют при приготовлении некоторых видов мороженого и взбитых сливок.

*Мария МАКСИМЕНКО*, БелНИИ плодоводства.

Следующий номер газеты выйдет 13 декабря 2000 г.

### "НАША КУХНЯ"

Выходит ежемесячно  
Редактор Татьяна САНЧУК  
Тел./факс (0222) 32-71-36.

Учредитель —  
редакция газеты "Толока"  
Свидетельство о регистрации № 34  
Индекс 63248

### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев,  
ул. Первомайская, 89,  
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.

ТЕЛЕФОНЫ (0222)  
32-71-37, 32-71-03

### Адрес редакции в России:

214004 г. Смоленск,  
2-й Краснинский пер.,  
д. 6 «б», офис 3.  
Тел.: (8-0812) 61-19-80,  
61-19-90.

### Для писем из России:

214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

Цена свободная.  
Подписано в печать 13.11.2000 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 525240 экз.

2-й завод (151612 — 502811 экз.)  
отпечатан в ГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 9965.

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».

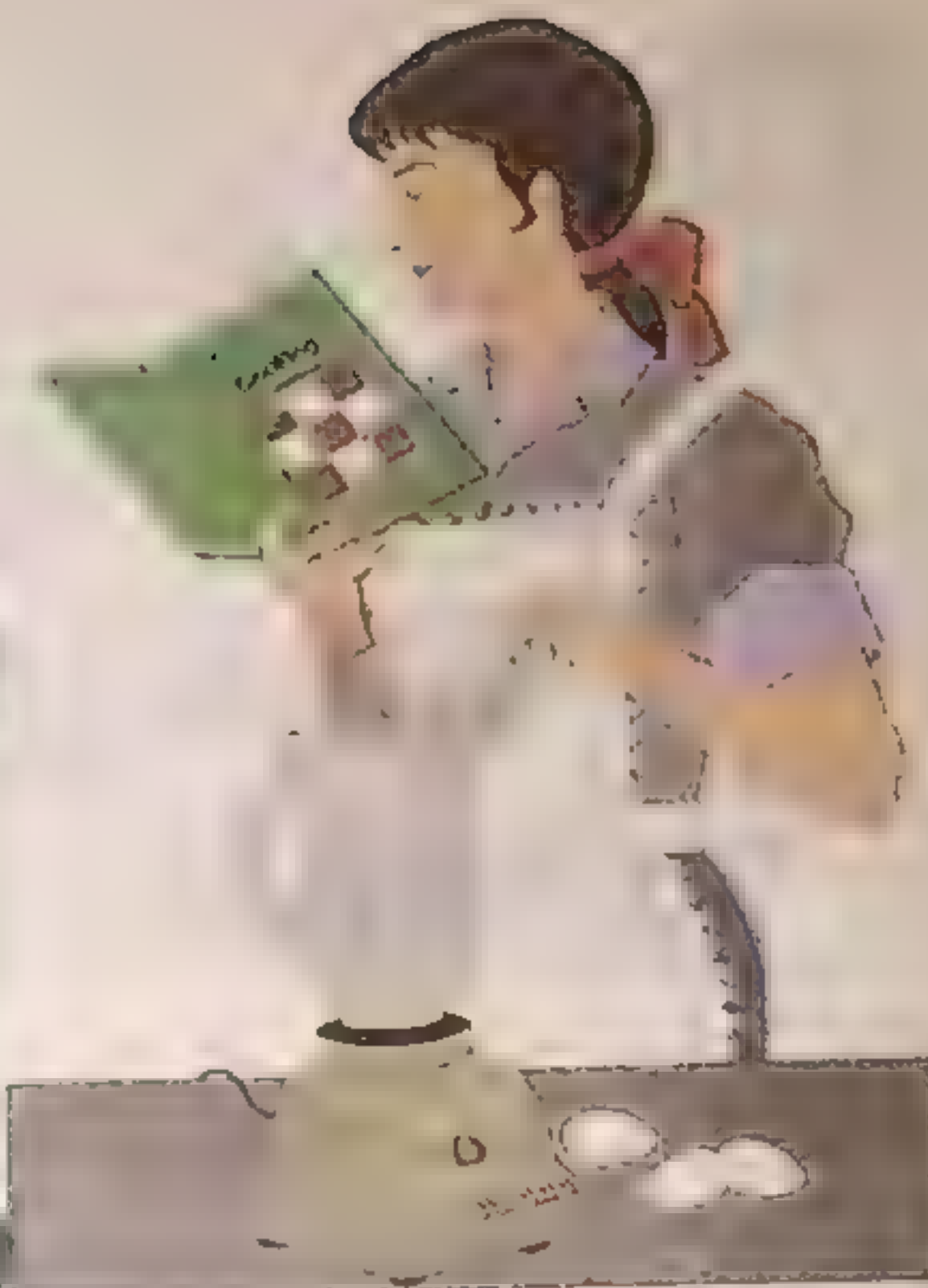
E-mail:  
toloka@mail.  
telecom.mogilev.by  
Издаётся  
с марта 1996 г.



Апрель 2001 г.  
№ 4 (62)

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Общий тираж 741569 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

## ТОЛОКА

Рецепт  
номера

### Пасха

#### «Царская»

1 кг свежего творога, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 400 г свежей некислой сметаны.

Сложить все в кастрюлю с толстым дном, поставить



### Шоколадная

1 кг свежего творога, 1 кг густой сметаны, 0,5 ст. истолченного миндаля, 0,5 ст. малинового варенья, 400 г сахара, ванилин, 1 плитка любого шоколада.

Раскатать творог скалкой, чтобы превратился в сплошную массу. Шоколад натереть на терке. Смешать все компоненты в глиняной или эмалированной посуде. Растирать около часа. Выстлать пасочницу мокрой салфеткой, заполнить творожной массой и оставить под прессом на 48 часов в холодильнике.

### Кулич обыкновенный

1 кг муки высшего сорта, 1,5 ст. теплого молока, 50 г дрожжей, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 5 яиц, соль, ванилин, орехи или миндаль, изюм.



желтки, растертые с сахаром, посолить, размешать, добавить мягкое масло и оставшуюся часть муки, изюм, часть миндаля. Взбить белки и соединить с тестом, дать подняться. Хорошо вымесить. Затем положить в форму, заполнив на 1/3, высыпать сверху оставшиеся орехи.



Протереть через сито 1 кг свежего творога, смешать с 5 сырыми яйцами, 200 г сливочного масла, 400 г свежей нектислой сметаны.

Сложить все в кастрюлю с толстым дном, поставить на огонь, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, чтобы не пригорело. Когда масса дойдет до кипения, то есть на поверхности появятся пузырьки, снять с огня, поставить на лед и перемешивать до остывания. После этого положить в массу мелкий сахар (400-800 г), изюм, немного ванилина, корицы, толченого очищенного миндаля.

Все тщательно размешать, сложить в пасочницу, выложенную полотняной салфеткой без складок, поставить под пресс.

Константин КОРНЕЛЮК,  
г. Витебск.

## Сырная.

1 кг домашнего творога, 250 г сахара, 250 г сливочного масла, 250 г сметаны, 4 сырых желтка, изюм, ваниль.

Творог хорошо протереть через сито, добавить растертое масло, хорошо перемешать, ввести взбитые желтки с сахаром, распаренный холодный изюм, ваниль.

Приготовить пасочницу, выложить ее двумя слоями марли, заполнить приготовленной массой, завернуть марлей, положить маленькую дощечку и груз.

Форму острым концом поставить вниз в кастрюлю, чтобы стекала жидкость, а затем — в холодильник на сутки.

Светлана КУЧЕРИНА,  
х. Шевченко Краснодарского края.



# Праздник праздников

## Пасха

### Сырная

800 г творога, 200 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. густых сливок, ванильный сахар.

Отжатый творог растереть скалкой. Прибавить масло и опять растереть. Затем добавить густые сливки и сахар, ванилин. Все хорошо размешать и выложить в форму. Поставить в холодильник на сутки.

### Сырная простая

800 г творога, 2 ст. сахара, 2 ст. растительного масла, 350-400 г густых сливок, 6 сырых желтков (количество желтков можно уменьшить), ванильный сахар.

Положить творог под пресс. Растереть желтки с сахаром, добавить масло, ванильный сахар или ванилин. Протереть творог, соединить все компоненты и хорошо растереть, чтобы масса стала гладкой. Можно добавить миндаль, цукаты, изюм. Выложить в пасочницу и поставить под гнет в холодное место.

### Сливочная

5 ст. густых сливок, 5 ст. свежей сметаны, 2 ст. молока.

Все смешать, поставить в духовку в легкий жар на несколько часов, пока масса не створожится. Вылить в салфетку и дать стечь сыворотке в холодном месте. Посолить полученный творог по вкусу. Положить одно сырое яйцо, сахар — по вкусу. Растереть, чтобы не было комков. Приготовленную массу выложить в пасочницу под пресс. Поставить в холодильник.

массой и оставить под прессом на 48 часов в холодильнике.

## Кулич обыкновенный

1 кг муки высшего сорта, 1,5 ст. теплого молока, 50 г дрожжей, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 5 яиц, соль, ванилин, орехи или миндаль, изюм.

Половину муки всыпать в посуду для теста, налить согретое молоко, смешанное с дрожжами, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, ввести

желтки, растертые с сахаром, посолить, размешать, добавить мягкое масло и оставшуюся часть муки. Изюм, часть миндаля. Взбить белки и соединить с тестом, дать подняться. Хорошо вымесить. Затем положить в форму, заполнив на 1/3, высыпать сверху оставшиеся орехи, миндаль или изюм. Дать подняться до 2/3 формы и затем ставить в печь приблизительно на 1,5 часа. Готовность кулича проверить тонкой деревянной палочкой.

Александр МАТВЕЕВ,  
д. Мосеево, Удмуртия.

## Крашеные яйца

● Взять напальчник, нарезать кольца и по несколько штук надеть на яйцо вертикально, одно горизонтально.

● Любой листочек приложить к яйцу и хорошо затянуть в кусочек капрона, завязать потуже, чтобы листок не сполз.

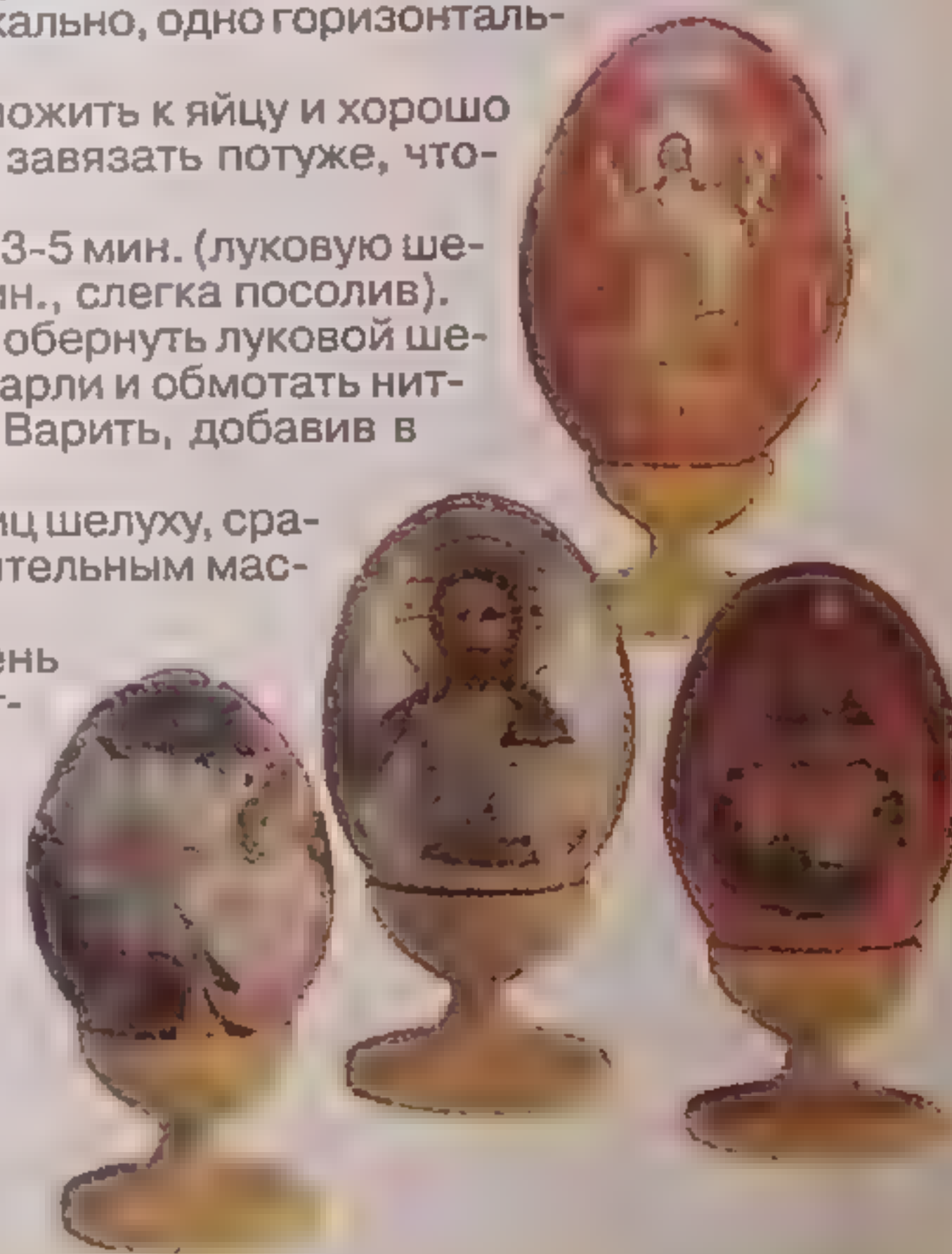
Варить в луковой шелухе 3-5 мин. (луковую шелуху заранее поварить 15 мин., слегка посолить).

● Каждое яйцо хорошо обернуть луковой шелухой, завернуть в кусочек марли и обмотать ниткой, чтобы не развязалось. Варить, добавив в воду филетовые чернила.

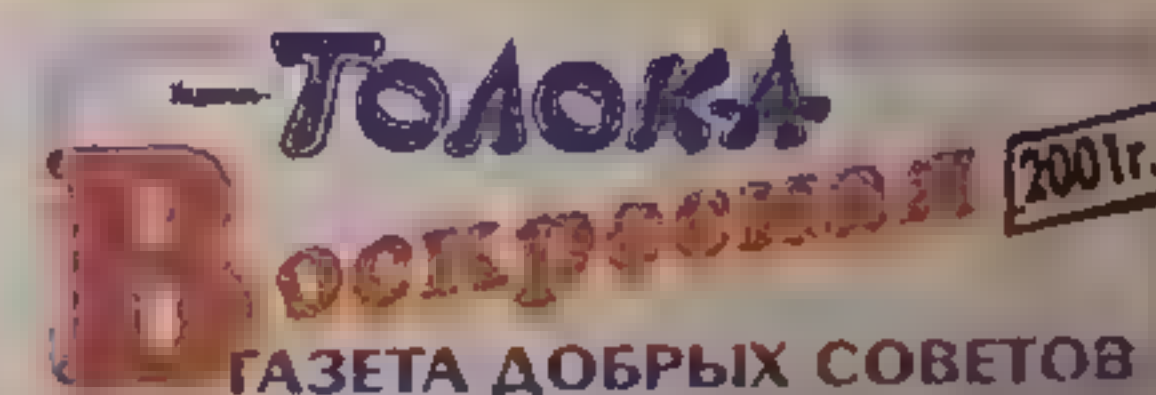
Вынув из воды, снять с яиц шелуху, сразу протереть скорлупу растительным маслом, чтобы навести блеск.

● Крашеные яйца очень красиво и эффектно смотрятся на фоне зеленой травы, которую можно вырастить самим. Для этого за неделю до Пасхи надо взять тарелку, на нее насыпать чуть земли, смешанной с зерном пшеницы, и полить. К Пасхе тарелка покроется зеленым ковром, на который уложить яйца.

Светлана КУЧЕРИНА,  
х. Шевченко Краснодарского края.



Сегодня также  
вышли газеты





## Ужин для холостяка



### Суп «Холостяцкий»

0,5 л воды, 1 бульонный кубик, 4 сосиски, 4 ломтика белого хлеба, 50 г сливочного масла, зеленый лук, 1 ч.л. сметаны.  
Из кипящей воды и бульонных кубиков приготовить бульон. Сосиски порезать кружочками, хлеб — кубиками и обжарить в масле до румяной корочки. В тарелку положить обжаренные сосиски и хлеб, залить бульоном, заправить сметаной, посыпать измельченным луком.

### Запеканка

200 г твердого сыра, 150 г вареной колбасы, 150 г белого хлеба, 4 яйца, 50 г сливочного масла, соль, молотый красный перец, зеленый лук.

Хлеб тонко нарезать, слегка обжарить и выложить на дно глубокой сковороды. Сверху положить кружочки вареной колбасы, затем ломтики сыра, посолить, поперчить и поставить в духовку. Когда сыр начнет плавиться, вылить сверху яйца, стараясь не повредить желтки. Запекать, пока белки не свернутся (желтки должны остаться жидкими). Посыпать зеленым горошком, измельченным луком, полить кетчупом.

Илья ПЕТРУХИН,  
с.Троицкое Воронежской обл.

Мой ужин чаще всего является обедом в привычном понимании этого слова. Приходя с работы домой, обязательно ем суп, потому что, как утверждают врачи, первое блюдо нужно есть ежедневно. Неважно, когда вы его съедите, в полдень или на закате.

### Суп из картофеля с рыбными консервами

Вскипятить 2 л воды. Опустить 3-4 картофелины, нарезанные кубиками, 2 горсти хорошо промытого пшена, мелко нашинкованную луковицу, натертую на крупной терке 1 морковь, посолить по вкусу. Проварить до готовности картофеля, добавить 1-2 лавровых листа, 4



горошины черного перца и 1 банку (250 г) рыбных консервов в масле. Выдержать на огне 2 мин., затем снять с плиты и дать настояться 5 мин.

### Мясные отбивные

Для них заранее покупаю бескостную мякоть, нарезаю на ломти толщиной в 1-2 см, складываю в полиэтиленовые мешочки по 3-4 шт. и убираю в морозилку. Пока варю суп, такая порция успевает разморозиться.

Мясные ломти посолить и поперчить с обеих сторон, немного отбить, жарить на сковороде в разогретом растительном масле до румяной корочки 5-7 мин. Подавать с любым гарниром или без него.

Юрий ЛЕВЧУК,  
г. Курск.

Хоть я и не холостяк, но приготовить вкусный ужин для меня не проблема. И жене приятно, когда вечером на кухне ее ожидает сюрприз.

### «Фантазия»

1 банка консервов кильки в томатном соусе, 2 крупные луковицы, 8 картофелин, 200 г майонеза, 1/4 буханки черного хлеба, соль — по вкусу, растительное масло.

Картофель очистить, порезать кружочками и поставить тушиться на медленный огонь, добавив 1 ст.л. майонеза и подлив немного воды. Хлеб нарезать брусочками толщиной 1 см и длиной 5-7 см (получится 10-15 брусочков). Обжарить их в растительном масле. Лук измельчить и также обжарить в масле до золотистого цвета. Затем смешать лук с консервами и немного потушить, заправив оставшимся майонезом.

За 5 мин. до готовности картофеля выложить на него луково-рыбную смесь, а сверху разложить хлебные брусочки. Накрыв крышкой, выдерживать на слабом огне 5 мин. Раскладывать в тарелки, стараясь не перемешивать слои и не ломать хлебные брусочки.



д. Заборье Витебской обл.

### Бульбянка с мясом

8 картофелин, 200 г свиного фарша, 3 яйца, 2 луковицы, 1 ст. молока, 3 ст.л. масла, жир, соль.

Картофель отварить, истолочь, добавив горячее молоко, масло и яйца. Половину пюре выложить ровным слоем в сковороду, смазанную жиром. Сверху положить мясной фарш, смешанный с пассерованным луком, и покрыть его оставшимся пюре. Массу разровнять, смазать взбитым яйцом и запечь.

### Капуста, тушенная с колбасой

На 1 кг капусты — 150 г шпига, 500 г колбасы, растительное масло, соль, уксус — по вкусу. Капусту нашинковать, посолить, растереть до

выделения сока, полить растительным маслом и потушить 5 мин. Затем влить уксус, размешать, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Шпиг нарезать мелкими кусочками, обжарить. В растопленном от шпига жире обжарить нарезанную порциями колбасу. Затем колбасу уложить на блюдо, кругом обложить капустой, на капусту выложить зарумяненный шпиг.

### Селедка с яйцами

Очистить от костей 1-2 сельди, порубить и замешать в яичное тесто из 0,5 л молока или воды, 4-5 ст.л. муки и 8 яиц. Запекать в масле или свином сале с обеих сторон на плоской сковороде в духовке. В тесто также можно замешать рубленые лук или петрушку.

Юрий РЫЖОВ,  
с. Красноселец Волгоградской обл.

### Картофель в молоке

0,5 кг картофеля, 1 ст. молока, 1 ст.л. масла, зелень, соль — по вкусу.

Нарезанный кубиками картофель варить в подсоленной воде 10 мин., затем воду слить, залить картофель горячим молоком и варить 20-30 мин. на слабом огне, чтобы не пригорел. В готовый картофель положить масло, встряхнуть и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Александр СУНЦОВ,  
д. Малыши Кировской обл.

### Пудинг

### Картофельный

морковь очистить, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить 1 ст. воды, довести

Это блюдо готовится очень быстро, поэтому его можно готовить и на завтрак к чаю.



сы, растительное масло, соль, уксус — по вкусу.  
Капусту нашинковать, посолить, растереть до

Юрий РЫЖОВ,  
с. Красносельск Волгоградской обл.

Александр СУШОВ,  
д. Малыши Кировской обл.

Сергей АЛЕХИН,  
д. Заборье Витебской обл.

## Пудинг из ветчины

200 г сливочного масла, 4 яйца, 200 г картофеля, 600 г ветчины, перец, соль — по вкусу.

Картофель отварить, растереть в пюре вместе с маслом, яйцами и мелко порубленной ветчиной. Посолить, поперчить, выложить в смазанную маслом сковороду и запекать в духовке на среднем огне 25-30 мин.

## Фрикасе из телячьей грудинки

800 г грудинки, 100 г сливочного масла, 2 ст.л. муки, 0,5 лимона, 100 г риса, 3 яйца, сахар, соль — по вкусу.

Грудинку разрезать по 2 ребра, сложить в кастрюлю, залить водой и сварить, посолив до готовности. Муку поджарить с маслом, соединить с грудинкой, положить кружки лимона, посыпать сахаром, всыпать рис. Если воды недостаточно, то влить горячей и варить до готовности риса. Масса должна быть жидковатой. Немного остудив, ввести сырые желтки, перемешать и подогреть до загустения.

Анатолий ХМЕЛЕВСКИХ,  
Оренбургская обл.



## Картофельный ужин

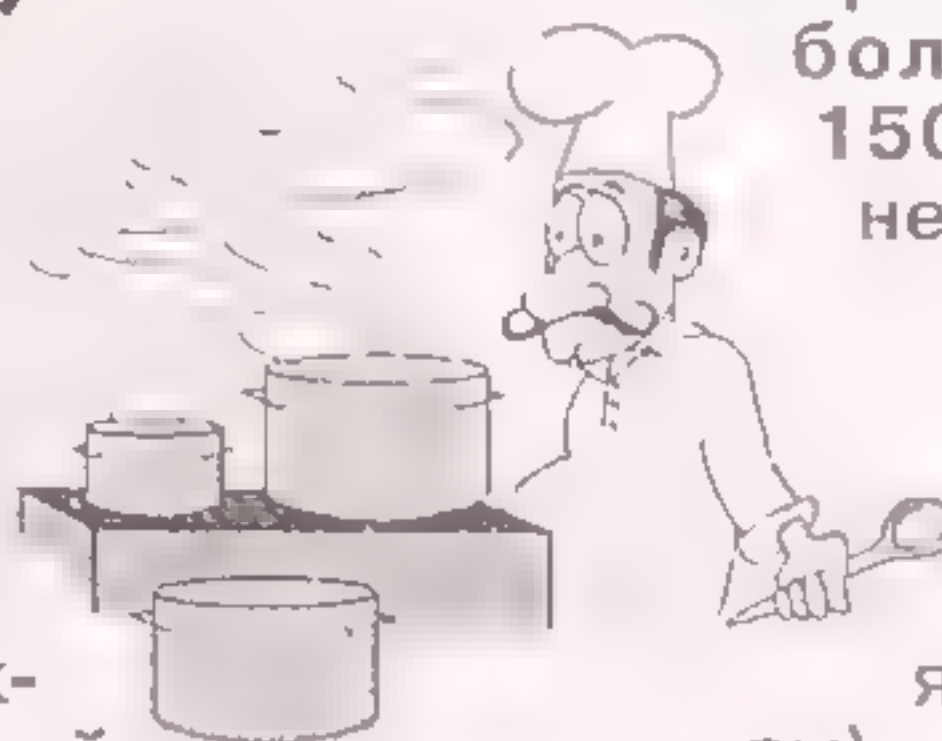
0,5 кг картофеля, 4 луковицы, 2 яйца, 2 ст.л. масла, петрушка, соль.

Лук порезать, положить в кастрюлю и тушить в масле. В это время помыть, очистить и нарезать дольками картофель. Добавить его к тушеному луку, налить 0,5 ст. воды и варить. В конце варки добавить в кастрюлю нарезанную зелень и соль. Когда картофель сварится, залить его взбитыми яйцами, довести под крышкой до готовности.

## Салат «Сытный»

0,5 кг колбасы (подходящей для жарения) или сосисок, 3 крупные луковицы, 2-3 средние моркови, зелень, 2-3 ст.л. уксуса, 1 лавровый лист, 1 гвоздичка, 3 ст.л. сливочного или растительного масла без запаха, 1 ч.л. горчицы, соль, перец.

Колбасу обжарить 5 мин., нарезать соломкой. Лук и



морковь очистить, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить 1 ст. воды, добавить уксус, лавровый лист и гвоздику. Поварить 10 мин., вынуть, остудить и смешать с колбасой. Оставшийся отвар кипятить, пока не останется половина жидкости (3-4 мин.). Лавровый лист, гвоздику вынуть, добавить масло, горчицу, соль и залить колбасу на 1 мин. Теплый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

## Парижский салат

1-2 луковицы, 3-4 яйца, сваренных вкрутую, 1 большое яблоко, 150 г сыра, майонез.

Лук мелко порезать, ошпарить кипятком. Яйца и сыр натереть на мелкой терке, яблоко (без кожуры) — на крупной. Все выложить слоями, промазывая майонезом в такой последовательности: лук, яйца, яблоко, сыр. Слои можно повторять.

Олег АНОСОВ,  
г. Воронеж.

## «Ленивые» голубцы

1 ст. риса, 1/3 кочана капусты, 1 ст.л. томатной пасты, 1 ст.л. маргарина, 0,5 ст. растительного масла, 1 средняя морковь, сахар, перец, соль — по вкусу.

Пока варится рис, обжарить в растительном масле нашинкованную капусту и натертую на крупной терке морковь. Добавить маргарин, посолить, поперчить, всыпать щепотку сахара. Перемешать с томатной пастой, соединить готовый рис с овощами.

Татьяна РОЛЬНИК,  
д. Даниловка Гомельской обл.

Это блюдо готовится очень быстро, поэтому его можно готовить и на завтрак к чаю.



## Оладьи из плавленых сырков

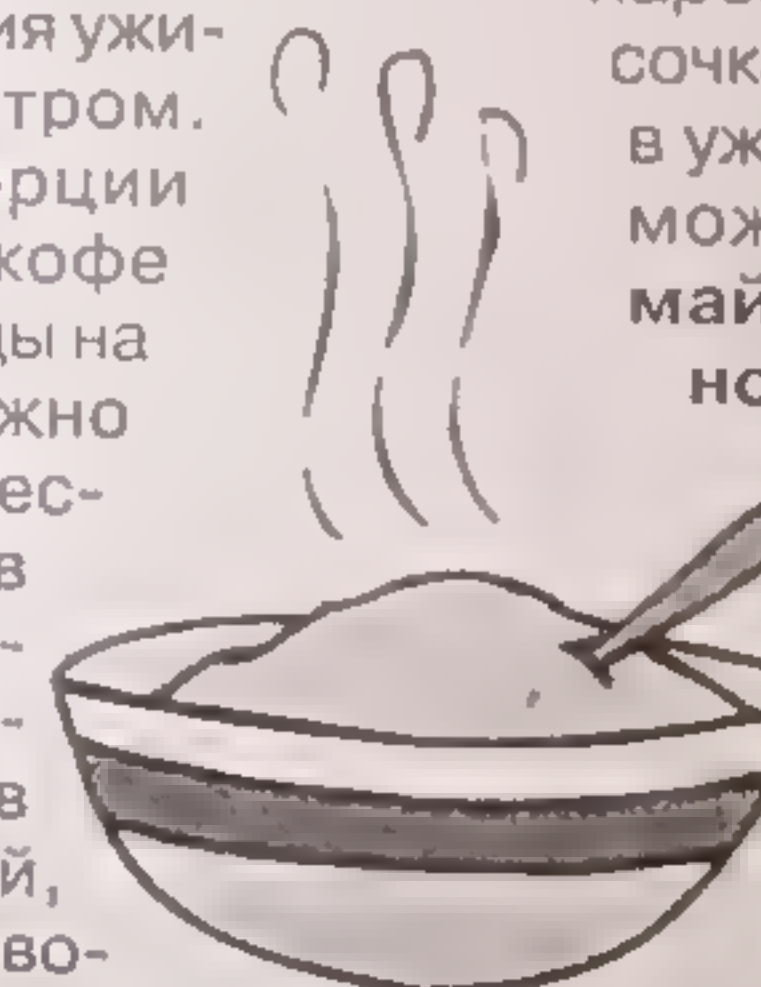
2 плавленых сырка натереть на крупной терке, смешать с 1 яйцом, 1 ст.л. муки. Жарить на любом жире до румяной корочки.

Татьяна ЕМЕЛЬЯНОВА,  
г. Белебей, Башкортостан.

В свои 28 лет еще незамужем. Вполне возможно, что на это обстоятельство повлияла необходимость ежедневного стояния у плиты каждой семейной дамы. А меня пока этот процесс не увлекает.

Сейчас я хочу предложить простой, экономичный, а главное, полезный рецепт.

Началом приготовления ужина нужно заняться утром. Вместо обычной порции воды для утреннего кофе или чая вскипятите воды на 2 чашки больше. Можно одновременно с процессом кипячения воды, в зависимости от кулинарных привычек и наклонностей, промыв под проточной водой, прокалить на сухой сковороде 1 чашку гречневой крупы. Затем выложить ее в небольшую кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и уку-



тать махровым полотенцем. Затем спокойно уйти на работу.

Вечером, вернувшись, аккуратно слейте оставшуюся в кастрюле воду и выложите готовую к употреблению гречневую кашу на предварительно разогретую сковороду с маслом. В этот момент к каше можно добавить те продукты, которые есть в доме. Можно вбить 1-2 яйца и пожарить их, подогревая кашу, можно добавить

нарезанную небольшими кусочками вареную колбасу. А в уже совсем готовое блюдо можно добавить кетчуп, майонез, кусочек сливочного масла. Но даже если под рукой не оказалось ничего подходящего, кашу можно просто посыпать сахаром, все равно будет вкусно и питательно.

Времени на приготовление данного блюда уйдет 10-20 мин., да и они пройдут незаметно.

Гелена ГНЕЗДИЛОВА,  
г. Белгород.

## Мясо в банке с «Галиной Бланкой»

0,5 кг свинины или куриных окорочков нарезать кусочками, обсыпать предварительно размятыми 2-мя бульонными кубиками «Gallina Blanca», сложить в литровую банку, прикрыть металлической крышкой без резинок, поставить на противень в холодную духовку. Включить огонь и запекать при 220-250 град. 40-45 мин.

Раиса ТРУЦОВА,  
г. Витебск.



## Ужин для холостяка



1. 100 г водки.
2. Картофель по-холостяцки.
3. Кефир.

### Картофель

#### по-холостяцки

6 картофелин, 1 луковица, 1-2 ст.л. жира или растительного масла, соль, перец — по вкусу.

3 очищенные картофелины натереть на крупной терке и равномерно распре-

лить на смазанной жиром сковороде. Лук мелко нарезать и также ровным слоем выложить на картофель. Посолить, поперчить. Оставшиеся 3 картофелины натереть и выложить тонким слоем сверху. Все плотно прижать ложкой. Накрыв крышкой, жарить 10-12 мин. на одной стороне и, перевернув, 5-6 мин. — на другой.

Василий КАЛЮШНИК,  
д.Новоселки  
Брестской обл.



Магазинными котлетами никого не удивишь. Они лежат в витрине потемневшие и неаппетитные. А вы попробуйте всего за 20 мин. приготовить их по-моему. Получаются вкусные, как паровые, и красивые на вид.

4-6 котлет (сколько войдет на сковороду), 2 яйца, зубок чеснока, жир для жаренья.

Чеснок размять и смешать со взбитыми яйцами. Жир разогреть на сковороде. Котлеты обмакнуть в яйца и выложить на сковороду.

Оставшуюся яичную смесь вылить поверх котлет. Сковороду плотно накрыть крышкой и жарить на среднем огне 5 мин. Затем перевернуть на другую сторону и довести до готовности.

Подавать с отварными макаронами, картофелем.

Виктория КОЛЕСНИК,  
г.Гродно.

Многие сетуют на нехватку времени для приготовления еды, не любят возиться со страпней одинокие люди, питаются всухомятку. Думаю, мои рецепты пригодятся нерасторопным хозяй-

на работу, кастрюлю с окорочком снимем с плиты, укутаем старым ватником.

Вечером достанем сочный, ароматный окорочок из бульона, смажем растертым чесноком, кетчупом или майонезом и поставим на 10 мин. в духовку для разогревания. Бульон доведем до кипения.

### «Мужской»

300-400 г нежирного мяса нарезать соломкой или, заморозив, мелко настругать. Обжарить на сильном огне в растительном масле, пока жидкость не испарится. Туда же добавить 3 нарезанные соломкой луковицы и жарить до готовности. Сняв с огня, посолить, поперчить по

вкусу, добавить 1 ст.л. 9%-ного уксуса и 3 пропущенных через мясорубку зубка чеснока. 6 сырых яиц взбить, посолить и пожарить на раскаленной сковороде маленькими порциями, чтобы получились тонкие блинчики. Нарезать их соломкой, смешать с остальными компонентами, заправить 200 г майонеза.

Ирина КОРЕННЫХ,  
г.Канск Красноярского края.

### Винегрет с рыбой

На 350 г рыбы — 1 свекла, 1 морковь, 2 шт. картофеля, 1-2 маринованных огурца, 100 г майонеза, соль, сахар, перец черный молотый — по вкусу.

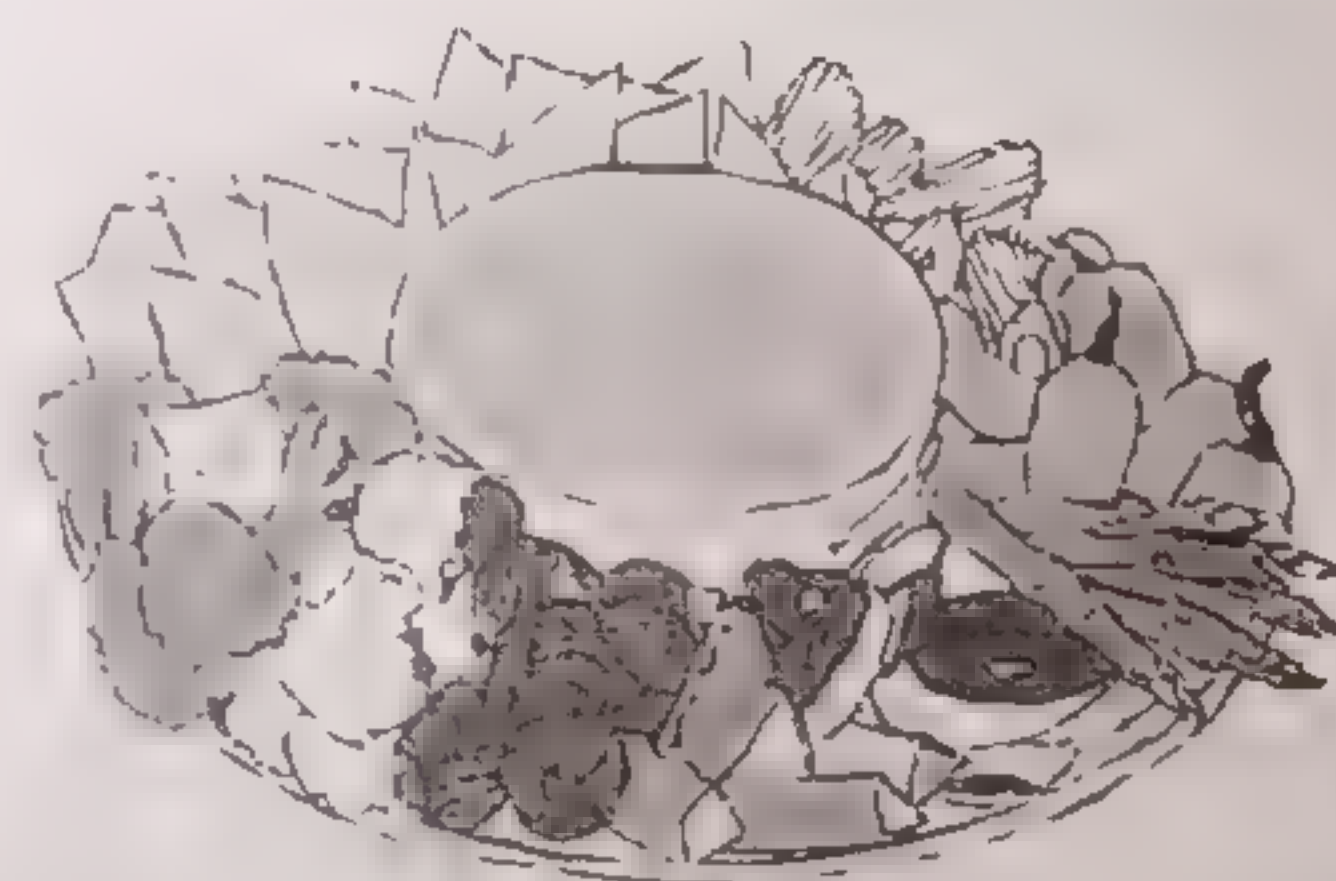
Сваренные и очищенные морковь, картофель и свеклу нарезать кубиками, а огурцы — дольками. Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды с пряностями, затем остудить, отделить от костей и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленную рыбу и овощи сложить в посуду, добавить сахар, соль, перец, все перемешать и заправить майонезом.

### «Радуга»

2 средних свеклы, 2 моркови, 1 банка лосося или любой рыбы, консервированной в собственном соку, 1 банка майонеза, 2 средних соленых огурца, 1 луковица, 2-3 шт. картофеля, 3-4 ст.л. зеленого горошка.

Овощи отварить до готовности, почистить, натереть на крупной терке, не смешивая. Рыбу измельчить и выложить горкой в центре круглого

## Фантазии на тему «Салаты»



### Из апельсинов

Выкладывать в салатник слоями, промазывая майонезом: 2 измельченные и ошпаренные кипятком луковицы, 1 очищенный и нарезанный кубиками апельсин, 2-3 мелко нарезанных яйца, 1 большое яблоко, натертое на крупной терке, 150 г натертого сыра, 1 очищенный и нарезанный кружочками апельсин.

### Картофельный с грибами

На 200 г грибов — 2 шт. картофеля, 1 луковица, сахар, соль, растительное масло, зеленый лук.

Нарезанные кусочками отварной картофель и маринованные грибы перемешать, посолить, добавить немного сахара, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### Из фасоли со сметаной

На 500 г фасоли — 100 г сметаны, 1 ч.л. горчицы, соль — по вкусу.

Фасоль отварить в несоленой воде до готовности, остудить. К сметане добавить готовую горчицу, хорошо перемешать, заправить фасоль, посолить.

### Картофельный с вином

На 5 шт. картофеля — 1 луковица, 1 морковь, 1-2 дольки чеснока, 0,5 ст. сухого вина, 2 ст.л. уксуса, перец, соль — по вкусу.

Отварить картофель в кожуре и отдельно морковь. Все охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить соль, перец, мелко нарезанный лук и немного толченого чеснока. Влить вино. Через час, когда вино впитается, приправить уксусом и растительным маслом.

### «Мимоза»

3-4 вареных яйца, 100 г твердого сыра, 1 бан-



*Многие сетуют на нехватку времени для приготовления еды, не любят возиться со стряпней одинокие люди, питаются всухомятку. Думаю, мои рецепты пригодятся нерасторопным хозяйкам и одиноким хозяевам.*

Ужин на вторник начинаем готовить вечером в понедельник. Съев традиционный омлет, ставим вариться 1 среднюю свеклу (не чистить!). Во время просмотра новостей или спортивной передачи чистим 2 средних моркови и 2 луковицы. Складываем их в пакет и убираем в холодильник. Достаем из морозилки куриный окорочок, чтобы к завтрашнему утру он разморозился. Главное — не забудьте выключить свеклу через 1,5-2 часа после начала варки и завести будильник на 10 мин. раньше обычного.

Во вторник утром поставим на огонь кастрюлю с окорочком, залив его подсоленной водой, опустим туда натертую на крупной терке морковь, измельченный лук. Вторую луковицу нарежем полукольцами, соединим с натертой морковью и зальем уксусом с кипяченой водой (1:1). За 10-20 мин., пока варится окорочок, можно мыться, бриться, пить чай. Уходя

### Пицца быстрая

На разогретую сковороду налить 50 г подсолнечного масла. От половины булки белого хлеба отрезать корки и нарезать хлеб тонкими ломтиками. 200 г вареной колбасы нарезать полосками. На сковороду положить хлеб, колбасу. Пока хлеб и колбаса поджариваются, перемешать 2 яйца с солью, перцем и 2-мя зубками измельченного чеснока. Вылить яйца на хлеб и колбасу. Сверху сдобрить томатным соусом, посыпать 100 г тертого твердого сыра и зеленым луком. Запечь в духовке.

*Марина ВОРОНИЧКИНА,  
с. Красноисетское Курганской обл.*

на работу, кастрюлю с окорочком снимем с плиты, укутаем старым ватником.

Вечером достаем сочный, ароматный окорочок из бульона, смажем растертым чесноком, кетчупом или майонезом и поставим на 10 мин. в духовку для разогревания. Бульон доведем до кипения, всыпем лапшу. Через 10 мин. суп готов. Пока первое и второе блюда готовятся, натрем на крупной терке свеклу, соединим с маринованным луком и морковью, по желанию и наличию времени добавим нашинкованную капусту и натертое яблоко. Посолим, заправим майонезом или растительным маслом. Салат к ужину готов.

По этой же схеме, меняя продукты, готовим ужин на остальные дни.

А еще холостякам поможет такой совет: чтобы вечером на столе была горячая еда, надо купить два термоса с широким горлом. В один сложить любые измельченные овощи, крупу, соль, приправу, жиры. В другой — крупу, соль, масло. Залить крутым кипятком, закрыть. Через 8-10 часов готов ужин. Но принцип тот же: ужин на вторник начинаем готовить в понедельник вечером или во вторник утром. Но тогда придется встать на полчаса раньше, чтобы вымыть и почистить овощи.

*Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,  
с. Еловатка Саратовской обл.*

или любой рыбы, консервированной в собственном соку, 1 банка майонеза, 2 средних соленых огурца, 1 луковица, 2-3 шт. картофеля, 3-4 ст.л. зеленого горошка.

Овощи отварить до готовности, почистить, натереть на крупной терке, не смешивая. Рыбу измельчить и выложить горкой в центре круглого блюда. Натертые овощи положить, чередуя, расходящимися от центра к краю блюда лучами. Немного посолить. На рыбу выложить майонез и украсить зеленью. В таком виде блюдо подать на стол. Перед употреблением салат перемешать.

### Рисовый с копченой рыбой

На 200 г филе скумбрии или сельди холодного копчения — 1 ст. отварного риса, 8-10 шт. редиса, 4 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. сметаны или майонеза.

Смешать рис, мелко нарезанный редис, лук и рыбу, нарезанную небольшими ломтиками, заправить сметаной или майонезом.

*Наталья ЮРКЕВИЧ,  
д. В-Телеханская Брестской обл.*

### «Будничный»

1 средней величины отварная свекла, 1 ст. нежирного творога, 1 ст. измельченного зеленого лука, горсть грецких орехов, 3 сваренных вкрутую яйца, соль, майонез.

Свеклу натереть на крупной терке, смешать с луком, рублеными яйцами и орехами, протертым сквозь сито творогом. Посолить и заправить майонезом.

*Вера БОБКОВА,  
г. Орел.*

Выкладывать в салатник слоями, промазывая майонезом: 2 измельченные и ошпаренные кипятком луковицы, 1 очищенный и нарезанный кубиками апельсин, 2-3 мелко нарезанных яйца, 1 большое яблоко, натертое на крупной терке, 150 г натертого сыра, 1 очищенный и нарезанный кружочками апельсин.

### «Генеральский»

4 шт. картофеля, 2 крупные луковицы, 1 черная редька, 4 антоновских яблока, 5 яиц, 2 моркови, 1,5 банки майонеза.

Картофель отварить, измельчить, посолить. Лук мелко нарезать, ошпарить кипятком. Редьку натереть на крупной терке, выдержать полчаса, посолить. Отдельно друг от друга натереть на терке яблоки, отваренные яйца, сырую морковь.

Выложить в салатник слоями: картофель, лук, 1/3 банки майонеза, редьку, яблоки, 1/3 банки майонеза, яйца, 1/3 банки майонеза, морковь, 1/2 банки майонеза. Украсить зеленью, тертым желтком.

### Гороховый

200 г гороха и 4-5 шт. моркови отварить, 2-3 больших яблока очистить и нарезать вместе с морковью кубиками. Все соединить, посолить по вкусу и заправить сметаной.

*Екатерина КОЛЕСНИКОВА,  
г. Брест.*

### Из шпротов

6 яиц, 1 банка шпротов, 0,5 банки горошка или кукурузы, 1 луковица, майонез, соль — по вкусу.

Отварные яйца, шпроты и лук измельчить, добавить горошек или кукурузу, полить майонезом и перемешать.

*Александра МАЛЬКО,  
д. Мозоли Минской обл.*

нарезанный лук и немного толченого чеснока. Влить вино. Через час, когда вино впитается, приправить уксусом и растительным маслом.

*Зоя ЧЕРКАС,  
г. Минск.*

### «Мимоза»

3-4 вареных яйца, 100 г твердого сыра, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 ст. вареного риса, 1 банка майонеза, половина луковицы, 50 г замороженного сливочного масла.

Выкладывать салат слоями: натертые на крупной терке белки, натертый на мелкой терке сыр, 0,5 ст. риса, майонез, половина измельченных консервов, натертое на крупной терке сливочное масло, мелко порубленный и ошпаренный кипятком лук, майонез, оставшуюся рыбу, 0,5 ст. риса, майонез, растертые желтки.

1 банка рыбных консервов в масле, 4 вареных яйца, 3-4 вареные моркови, 3 небольших вареных клубня картофеля, 2 луковицы, банка майонеза.

Выкладывать слоями: размятые консервы, натертые на крупной терке белок и морковь, рубленый лук, натертый картофель. Каждый слой промазать майонезом, украсить желтком.

По 200 г отварных картофеля, свеклы и моркови, 300 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 5 яиц, банка майонеза, соль — по вкусу.

Овощи натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Яйца отварить.

Выкладывать салат слоями, чередуя их трижды: 1/3 часть картофеля, 1/3 часть лука, 1/3 часть свеклы, 1/3 часть моркови, майонез. Украсить измельченными белками и желтками яиц.

*Татьяна НИКАНДРОВА,  
г. Порхов Псковской обл.*





*Среди христианских религиозных праздников нет праздника более торжественного, чем Пасха. Это главный и самый любимый из всех наших праздников — день чудесного воскресения Иисуса Христа.*

Вечер перед праздником представляет собой чудное и величественное зрелище. В это время в храмах многочасовая церковная служба, кульминация которой наступает в полночь. Восклициания «Христос воскрес!» сливаются с пением церковного хора и колокольным звоном. Завораживающий крестный ход вокруг храма. Как звезды в небе, светятся в руках прихожан зажженные свечи. Служба заканчивается ранним утром, перед восходом солнца. Если рождение Иисуса произошло ночью, то воскресение его происходит на рассвете. И Пасха наступает с началом

прерывно помешивая, довести на слабом огне до кипения. Снять с огня, поставить на лед или в холодную воду, продолжая размешивать, пока масса не остынет. Добавить остальные продукты, перемешать, выложить в форму, положить гнет и поставить в холодное место на сутки.

### Масляница

800 г творога, 200 г сливочного масла, 4 сырых яичных желтка, 250 г сахара, 1,5 ст. сливок,

### Пасха

*Пасху отмечали иудейские племена 5-6 тысяч лет назад, как великий праздник отела скота. С тех пор сохранился обычай готовить на Пасху творожные блюда. Потом Пасха стала отмечаться осенью, как праздник начала жатвы. Отсюда пошел обычай готовить из зерен первого урожая пресные лепешки-опресноки, а позднее — куличи, хотя Пасху опять перенесли на весну. Ели такой хлеб только освященным, и он обладал якобы чудесной силой.*

Весной первыми свежими продуктами на Руси были молочные продукты и яйца. Вероятно, еще и потому они были главными на пасхальном столе.

Яйцо в глазах древних славян обладало таинственной силой, которая переходила на все, к чему яйцо прикасалось. Крашеными яйцами, освященными в церкви, христосовались, носили их на могилы близких.

Издавна наиболее излюбленной пищей духов считалась кровь. И для того, чтобы яйца сделать наиболее угодными духам, их об-

«В» (Христос воскрес).

Пасхальный стол украшали традиционными «барашками» из масла. Особую торжественность придавала зелень: блюдо с проросшим ячменем, на который укладывали крашеные яйца; колонки или беседки из дерева, покрытые кресс-салатом. Деревянный каркас в форме беседки покрывали ватой, привязывали ее нитками, смачивали водой, густо осыпали семенами кресс-салата. Через несколько дней, когда салат прорастал, постамент покрывался зеленью.

### Шоколадный

Мука, 50-70 г дрожжей, по 0,5 ст. молока, порошка какао, красного вина, ржанных сухарей, 15 яиц, 2 ст. сахара, 1/4 ст. рома, 100 г апельсиновых цукатов, специи, соль.

Растворить свежие дрожжи в молоке и смешать с 1,5 ст. муки, дать подняться в теплом месте.

Добавить в опару желтки, растертые с сахаром до бела. порошок какао, красное вино, молотые ржанные сухари, ром.

мелко нарубленные апельсиновые цукаты и пряности (корица, гвоздика, кардамон, бадьян).





Вечер перед праздником представляет собой чудное и величественное зрелище. В это время в храмах идет многочасовая церковная служба, кульминация которой наступает в полночь. Восклидания «Христос воскрес!» сливаются с пением церковного хора и ко-  
порошок какао, красное вино, молотые ржаные сухари, ром, мелко нарубленные

Освятив в церкви принесенные куличи, пасхи и крашеные яйца, все спешат домой, где ждет праздничная трапеза. Готовились к Пасхе все очень тщательно, ждали ее с нетерпением и благоговением. В доме зажигали свечи, лампы, люстры, светильники, все наряжались в праздничную одежду. Готовили на Пасху блюда из мяса и птицы, дичи и субпродуктов, жареного поросенка, форшмаки, заливное, домашние колбасы и копчености, а также закусочные мучные изделия — пироги, кулебяки, расстегаи.

Разнообразие блюд на праздничном столе зависело не только от вкусов, но, прежде всего, от достатка и возможностей. В семьях победнее и меню было попроще, но по сравнению с повседневной пищей, праздничная еда была намного богаче. Вот как описывает В. Агафонов в книге «Мое Самарово» праздничное застолье простых сельских жителей: «Вернувшись после Пасхальной службы домой, разговлялись: каждый съедал половинку крашеного яйца и кусочек кулича, садились за стол и начинался обильный неторопливый праздничный завтрак... Первым на столе появлялось большое глиняное блюдо мясных щей с кислым ржаным хлебом. Затем шла похлебка из бараньих потрохов с пресным караваем, а за ней — пшенная каша на молоке. После каши была румяная яичница в глубокой миске... Иногда для желающих предлагался еще лапшинник — густая лапша с топленым маслом... Наконец, на стол ставили поющий самовар...»

Несмотря на различия в меню, обязательными ритуальными блюдами на пасхальном столе были и остаются пасха, кулич и крашеные яйца. Куличи и яйца ели всю пасхальную неделю до Радоницы.

## Миндальная

600 г творога, 200 г сливочного масла, 0,5 ст. сливок, 2 яйца, 100 г миндаля, 1/4 ч.л. ванилина, 1 ст. сахара.

Творог и сваренные вкрутую яйца протереть через сито, добавить размягченное сливочное масло, взбитые с сахаром сливки, ванилин, измельченный миндаль и хорошо перемешать. Заполнить форму (или выстланную чуть влажной марлей, накрыть краями марли, положить небольшой гавить в холодное место на 12 час.

## Цукатная

100 г творога, 125 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 5 сырых яичных желтков, 1 ст. сахара, 1/4 ч.л. ванилина, 1 ст. цукатов, 1/4 ч.л. ванилина.

Сливочное масло, желтки растереть и, не-

прерывно помешивая, довести на слабом огне до кипения. Снять с огня, поставить на лед или в холодную воду, продолжая размешивать, пока масса не остынет. Добавить остальные продукты, перемешать, выложить в форму, положить гнет и поставить в холодное место на сутки.

## Масляная

800 г творога, 200 г сливочного масла, 4 сырых яичных желтка, 250 г сахара, 1,5 ст. сливок, ванилин.

Творог протереть через сито, соединить со сливочным маслом, растертыми с сахаром яичными желтками, ванилином и влить сливки. Непрерывно помешивая, довести до кипения, снять с огня, поставить на лед или в холодную воду и размешивать, пока масса не остынет. Выложить в форму, положить гнет и поставить в холодное место на 12-24 часа.

## Обыкновенный

1 кг муки, 1 3/4 ст. молока, 50 г дрожжей, 10 яичных желтков, 0,5 ст. сахара, 1 ст. сливочного масла, соль.

Приготовить опару из 0,5 кг муки, теплого молока и дрожжей, размешать и дать подняться. Затем добавить яичные желтки, растертые добела с сахаром, растопленное и остуженное масло, соль, около 0,5 кг муки и месить тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от рук. Дать тесту еще раз подняться, выбить его лопаткой и выложить в формы. Когда тесто подойдет до краев форм, поставить их в нагретую духовку.

## Ни саныках

Для теста: 5 ст. муки, 50 г дрожжей, 1,5 ст. сливок, 250 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 8 яичных желтков, по 0,5 ст. изюма, орехов и цукатов, 1 ч.л. соли, ванилин.

Для глазури: 1 яичный белок, 1 ст. сахарной пудры, 0,5 ч.л. лимонного сока.

В подогретых сливках развести дрожжи, положить половину муки и поставить в теплое место. Растереть с сахаром яичные желтки, добавить размягченное сливочное масло и растереть массу добела. Когда опара подойдет, ввести в нее желтки с сахаром и маслом, всыпать оставшуюся муку, соль и ванилин, замесить тесто, добавить изюм, нарезанные цукаты, орехи и перемешать. Поставить тесто в теплое место, пока оно не увеличится в объеме вдвое, после чего снова вымесить и дать подойти. Готовое тесто выложить в формы с высокими стенками на 1/3 их в соты и поставить в теплое место для расстойки на 1 час. Выпекать куличи в духовке при 200-220 град. в течение 60-70 мин. Готовый кулич осторожно вынуть из формы и, когда остынет, смазать сверху тонким слоем глазури. Для ее приготовления взбить яичный белок, небольшими порциями всыпая сахарную пудру, добавить сок лимона и растереть добела. При желании можно сделать цветную глазурь, добавив какао-порошок, шоколад или процеженный клюквенный сок.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

совались, по-  
сили их на мо-  
гилы близ-  
ких.

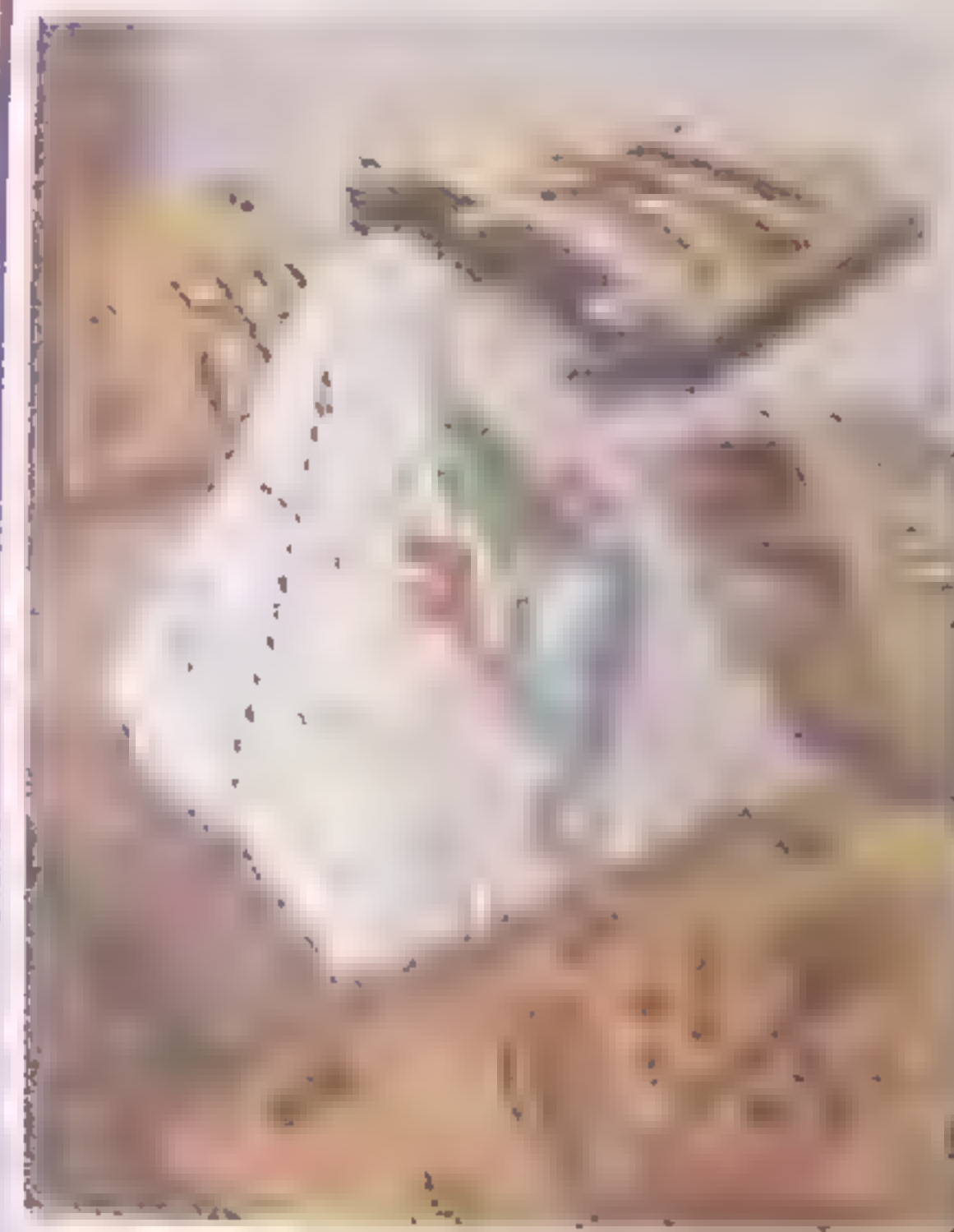
Издавна

наиболее из-  
любленной пищей

духов считалась кровь. И для того, чтобы яйца сделать наиболее удобными духам, их обмазывали кровью. Позднее вместо крови яйца стали красить красной краской, а еще позднее — просто окрашивали в какой-нибудь яркий цвет.

Яйца можно окрасить не только в красный цвет, но и начертать на них необычный рисунок.

Перед тем, как яйцо сварить, можно нарисовать на нем восковым карандашом или свечой произвольные рисунки



и положить варить в воду с добавлением пищевого красителя. Сваренного яйца воск необходимо снять. Можно рисовать уже на вареном яйце, а потом подержать его в воде с пищевым красителем.

Творожной пасхе придавали самую различную форму, но постепенно форму могильного холма, а позднее — вид четырехугольного пирамидального надгробья. На стенках христиане выдавливают буквы «Х» и

апельсиновые цукаты и пряности (корица, гвоздика, кардамон, бадьян), перемешать, дать тесту подняться.

Когда тесто поднимется, добавить взбитые в стойкую пену белки, соль — по вкусу и столько муки, сколько требуется. Замешанное тесто положить в форму, смазанную маслом и подпыленную мукой, дать подняться.

Выпекать кулич при температуре 180 град. до готовности.

## По-польски

2 ст. сливок, 1 ст. молока, 50 г дрожжей, 10 яиц, 4 ст. сахара, мука.

Горячие молоко и сливки размешать с 2 ст. муки и дать остыть до температуры парного молока. Затем добавить разведенные в небольшом количестве молока вспенившиеся свежие дрожжи и 2 яйца, перемешать и, прикрыв тесто холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, добавить желтки, растертые добела с 2 ст. сахара и взбитые с оставшимся сахаром в стойкую пену белки. Перемешать сверху вниз, добавив муки, сколько потребуется, и дать тесту подняться вторично. Затем тщательно выбить, положить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, заполнив ее до половины. Дать тесту подняться. Выпекать при температуре 180 град. до готовности.

Валентина ЗБЕНЯКОВА



## Пасха

Впервые Пасха была отпразднована задолго до Рождества Христова, а точнее — за 1500 лет до его появления на свет. Символизировала она благополучный исход евреев из Египта. Однако много позже наряду с этим событием стало справляться и еще одно — чудесное Воскресение Христа, а потому сроки празднования Пасхи установили не на какое-то конкретное число, а на первое воскресенье полнолуния, следующего за мартовским равноденствием. Символ праздника светлого Христова Воскресения и неперенный его кулинарный атрибут — крашеные яйца, занимающие в этот день почетное место на столе.

К Пасхе яйца красили и красят практически все, но редко у кого они разноцветные. А почему? Да все от того, что нас долго уверяли, что только луковая шелуха безвредна. Вот и были наши пасхальные яйца красно-оранжевые или слегка пятнистые. Некоторые используют химические красители, но есть такие яйца нельзя, так как красители проходят через скорлупу на белок, даже окрашивают его. А наши предки умели красить яйца чуть ли не во все цвета радуги.

Яйца получаются **ЗЕЛЕННЫЕ**, если сварить их вместе с молодой зеленью озимых всходов или со шпинатом (можно купить или взять замороженный).

Яйца, окрасившиеся цветами фиолетовый цвет. Если сварить яйца вместе со свеклой, то получатся самые

будет сухая, значит, кулич готов. Готовый кулич, вынув из печки, лучше выложить не на блюдо, а на решето, чтобы не осел.

## Пасхальный венок

0,5 кг муки, 40 г дрожжей, 250 г теплого молока, 50 г рубленого миндаля, 100 г цукатов, 150 г изюма без косточек, 50 г сахара, 2 яйца, соль, 25 г растопленного сливочного масла, 1 ст.л. лимонного сока, цедра.

Часть муки просеять, в середине сделать лунку, в которую раскрошить дрожжи, подмешать немного сахара, молока и сделать опару. Накрывать полотенцем и поставить на 15 мин. в теплое место. Миндаль, цукаты, изюм обвалить в муке, добавить растопленное масло, остальной сахар, яйца, соль, ввести в подошедшую опару, смешать, высыпать остальную муку. Замесить тесто, поставить на 40 мин. в теплое место, накрыть полотенцем. Из теста сплести венок, дать еще 15 мин. постоять, смазать лимонным соком, смешанным с сахарной пудрой и водой (растереть до консистенции помадки).



Выпекать в горячей духовке. Готовый венок выложить на плоское блюдо, в середину положить крашеные яйца.

## Пасха заварная

1,2 кг свежего творога, 300 г сахара, 250 г сливочного масла, 200 г сметаны, 3 сырых желтка, 1 пакетик ванилина.

Творог положить в салфетку,

## Кулич

### «Русский»

1 кг муки, 1,5 ст. молока, 6 яиц, 300 г сливочного масла, 1,5-2 ст. сахара, 50 г дрожжей, 3/4 ч.л. соли, 150 г изюма, ванилин.

В молоке растворить дрожжи, добавить 500 г муки, замесить опару и, накрыв полотенцем, поставить в теплое место. Когда опара увеличится вдвое, добавить соль, яичные желтки (один оставить для смазки), растертые с сахаром, ванилином и маслом. Хорошо перемешать, ввести взбитые белки и оставшуюся муку. Поставить подходить. В увеличившееся вдвое тесто положить изюм и заполнить формы на 1/3.

Чтобы низ кулича не подгорел и хорошо отошел, вырезать по форме дна бумагу и смазать ее растительным маслом. На нее выложить тесто. Дать подойти на 2/3, смазать верх желтком и поставить в нежаркую духовку на 50-70 мин. Готовность проверить лучинкой — если она останется сухой, значит, кулич готов.

Надежда ШИРПАНОВСКАЯ,  
с-з «Победа» Калужской обл.

### «Сельский»

1 кг муки, 4 желтка, 1 ст. молока, 1 ст. воды, 0,5 ст. сметаны, 200 г сливочного масла, 0,5 ч.л. соли, 1 ст. сахара, 0,5 ст. изюма, 60-70 г дрожжей.

Дрожжи развести в теплом молоке, смешанном с водой, добавить 1 ст.л. сахара и половину муки. Посолить. Затем добавить растертые с сахаром желтки, размягченное масло, сметану, промытый изюм, остальную муку. Хорошо вымесить, накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема. Бока формы обильно обмазать маслом и посыпать мукой. На дно положить промасленную бумагу. Когда тесто поднимется, разложить по формам, заполняя на 1/3. Дать подойти. Печь на слабом огне. Верх украсить глазурью.

**Глазурь:** 200 г сахарной пудры взбить с 1 белком, добавить 1 ч.л. сока лимона, 2 ч.л. крахмала.

### «Городской»

(без дрожжей)

500 г муки, 1 ст. сахара, 1 пачка маргарина, 0,5 ст. молока, 4 яйца, 50 г изюма, 1 пакетик разрыхлителя, ванилин.

Маргарин растереть с сахаром и яйцами, добавить муку, разрыхлитель теста, ванилин, молоко, изюм. Тщательно перемешать. В обильно смазанную



белки взбить в пену. Все ввести в опару, добавить часть муки, вымесить, дать подняться. Затем положить 300 г растопленного масла, 1 ч.л. соли и замесить оставшуюся муку. Все тщательно вымесить, разложить в формы, дать подняться, выпечь.

Лариса ФИЛИПОВА,  
с.Троицкое Воронежской обл.

\* \* \*

1 кг муки, 100 г сливочного масла, 200 г сахара, 100 г изюма, 400 г молока, 40-50 г дрожжей, соль.

Дрожжи растворить в теплом молоке, всыпать 0,5 ст. сахара, половину муки. Замесить опару и оставить для брожения на 2-3 часа. Затем добавить оставшиеся продукты, хорошо вымесить. Формы смазать маслом, заполнить на 3/4 тестом, посыпать толчеными орехами, дать подняться и выпечь в нагретой духовке до готовности.

Людмила ПРОКОФИЧЕВА,  
г.Исаевское Ивановской обл.

## Пасха



дней зеленые озимые всходов и со шпинатом (можно купить или взять замороженный).

Те, кто запасася цветами ольшаника прошлым летом, окрасят яйца в **ФИОЛЕТОВЫЙ** цвет. Если сварить яйца вместе со **свеклой**, то получатся самые разные оттенки **КРАСНОГО** цвета. Для окраски в **ЗОЛОТОЙ** цвет используйте при варке яиц **шафран** или **желтую засушенную резеду**, в **БРОНЗОВЫЙ** — **кору дуба**, **БЕЖЕВЫЙ** — **какао**.

В центре пасхального стола



рядом с пасхой стоит кулич. Пасхальный, высокий, пышный, румяный. Каждая хозяйка на Пасху старается испечь куличи повкуснее, покрасивее. А чтобы это удалось, необходимо соблюдать такие правила. В кухне, когда ставите тесто, температура должна быть не менее 25 град., нельзя давать тесту перекипеть. Тесто не должно быть слишком жидким, иначе куличи станут низкими, плоскими. Если будет слишком густым — куличи получатся тяжелыми и очень скоро зачерствеют. Консистенция теста должна быть такой, чтобы, когда вы режете тесто ножом, оно за ним не тянулось, к ножу не прилипало. Перекладывая тесто в форму, не нужно обсыпать его мукой, лучше смазать руки маслом. Месить тесто нужно руками долго и тщательно. Если хотите испечь куличи легкие, пышные, «кружевные» — заполните форму на треть объема, если любите поплотнее, посдобнее — на половину. Бока формы смазать маслом и слегка обсыпать толчеными сухарями. На дно нужно положить кружок белой промасленной с обеих сторон бумаги. Когда кулич поднимется, смазать верх взбитым яйцом, посыпать рублеными орехами, миндалем, сахаром. Чтобы тесто поднялось равномерно, воткнуть в тесто длинную лучинку, чтобы она была на расстоянии от величины теста. Через час-полтора вынуть лучинку, если она

## Пасхальная заварная

1,2 кг свежего творога, 300 г сахара, 250 г сливочного масла, 200 г сметаны, 3 сырых желтка, 1 пакетик ванилина.

Творог положить в салфетку, завязать ее концы, положить под пресс и оставить на сутки. Затем творог протереть через сито, положить в него сахар, ванилин, растопленное и охлажденное сливочное масло, сметану, все хорошо размешать, протереть через сито, поставить на плиту и, не переставая мешать, греть на медленном огне. Когда масса будет довольно теплой, снять с плиты и дать остыть, после чего выставить марлей форму и выложить массу, разровнять. Хранить пасху в холодном месте.

## Пасхальные зайцы

600 г муки, 40 г дрожжей, 250 мл теплого молока, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 60 г сахара, тертая цедра от 0,5 лимона, 1 желток, 1 белок, 40 г сахарной пудры, миндаль, пищевые красители и разноцветные леденцы на отделку.

Муку просеять горкой и сделать лунку, куда раскрошить дрожжи и смешать с небольшим количеством сахара и молока. Опару накрыть чистым полотенцем и поставить на 15 мин. в теплое место, после чего ввести растопленное масло, яйца, соль, сахар и замесить тесто. Тесто накрыть и оставить на 30 мин. подходить. Из картона вырезать шаблоны фигурок зайцев. На посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной в 1 см, вырезать из него зайцев, уложить на смазанный маслом противень, смазать взбитым желтком и дать постоять 15 мин. Выпекать фигурки в духовке, разогретой до 210 град., в течение 10-15 мин.

Белок растереть с сахарной пудрой в пену и подкрасить одним или несколькими красителями. Готовых зайцев раскрасить полученной глазурью и украсить леденцами и миндалем.

Антонина КУЗНЕЦОВА,  
г. Северск Томской обл.

## «Городской»

(без дрожжей)

500 г муки, 1 ст. сахара, 1 пачка маргарина, 0,5 ст. молока, 4 яйца, 50 г изюма, 1 пакетик разрыхлителя, ванилин.

Маргарин растереть с сахаром и яйцами, добавить муку, разрыхлитель теста, ванилин, молоко, изюм. Тщательно перемешать. В обильно смазанную маслом и посыпанную мукой форму выложить тесто, поставить в духовку. Выпекать при средней температуре. Готовый кулич посыпать сахарной пудрой.

## Сдобный

2 кг муки, 4-5 ст. теплого молока, 50-60 г дрожжей.

Развести дрожжи в 0,5 ст. теплого молока, взяв его из общего количества, влить в тесто, тщательно перемешать, дать подняться. Положить туда 7-8 желтков, растертых добела с 1,5-2 ст. сахара. Белки



взбить отдельно и тоже соединить с тестом. Ввести 400 г растопленного остывшего сливочного масла, 1 ч.л. соли, 1 ст. вымытого и высушенного изюма. Хорошо вымесить тесто и дать подняться. Затем выложить на стол, еще раз вымесить и разложить в формы, смазанные маслом и обсыпанные сухарями. Дать подняться и ставить в печь.

Готовые куличи покрыть глазурью.

## Заварной

Из 1,5 ст. молока и 1,5 ст. муки заварить на медленном огне массу до гладкости, непрерывно помешивая. 50 г дрожжей развести в 0,5 ст. теплой воды и влить в тесто. Тщательно размешать и дать подняться. Растереть 10 желтков с 400 г сахара, а

той духовке до готовности.

Людмила ПРОКОФИЧЕВА,  
г. Исаевское Ивановской обл.

## Сливочная

1 кг сухого творога протереть через сито, добавить 200 г сливочного масла, 1 ст. сахара, ваниль, 1 яйцо, изюм. Все тщательно перемешать, выложить в форму, покрытую салфеткой, поставить под гнет в холодное место.

## Заварная

3 желтка растереть с 3/4 ст. сахара добела, развести с 0,5 ст. молока, добавить ванилин. Все подогревать, непрерывно помешивая, не давая закипеть. Снять с огня и положить в массу 100 г сливочного масла, размешать, остудить. Протертый и лежавший под прессом творог смешать с полученной массой. Выложить в форму, покрытую салфеткой, поставить под пресс и вынести на холод.

Лариса ФИЛИППОВА,  
г. Троицкое Воронежской обл.

## Обыкновенная

1,5 кг свежего творога, 0,5 ст. сметаны, 100 г сливочного масла, 2 ч.л. соли, сахар, цукаты и изюм — по вкусу.

Творог положить на сутки под гнет, затем протереть через сито, добавить сметану, масло, соль, сахар, цукаты, изюм. Тщательно перемешать, переложить в форму, выложенную внутри чистой тонкой тканью, сверху поставить гнет и вынести массу в прохладное место на сутки.

## Бабка с творогом и изюмом

На 1 кг бабки: 300 г пшеничного хлеба, 500 г творога, 50 г изюма, 2 ст. молока, 2,5 ст.л. молотых сухарей, 2 ст.л. сахара, 2 яйца 2,5 ст.л. маргарина.

Черствый хлеб (без корок) нарезать ломтиками толщиной в 0,5 см. Приготовить творожный фарш: в протертый творог добавить половину сахара, яиц и изюм. Ломтики хлеба смочить с одной стороны в смеси из яйца, молока и оставшегося сахара, положить смоченной стороной вниз на смазанную маргарином и посыпанную сухарями сковороду. Сверху выложить творожный фарш и закрыть ломтиками хлеба смоченной стороной вверх. Запечь в духовке.

Александра ЖИГУНОВА,  
д. Троицкое Смоленской обл.



15 апреля —  
Пасха.  
После постного  
периода хочется  
что-нибудь  
эдакое...

### Окорок запеченный

Замесить из ржаной муки и воды крутое тесто, раскатать и плотно завернуть в него свиной окорок (лучше копченый). Поставить в горячую духовку на столько часов, сколько килограммов весит окорок. С полностью остывшего окорока счистить тесто, верхнюю кожицу подрезать, отвернуть и всыпать измельченные специи (по вкусу), немного сахара. Поставить мясо на несколько минут в духовку, чтобы сахар растаял и слегка зарумянился.

Зульфия  
ГАБИДУЛЛИНА,  
п. Николаевка,  
Башкортостан.

Котлеты

«Двойняшки»

### Утиные грудки с цитрусовыми

200 г измельченного репчатого лука, 2 ст.л. сахарного сиропа, 100 г белого винного уксуса, 450 г апельсинового сока, 3 зубчика измельченного чеснока, 3 ч.л. молотых семян кориандра, 1,3 л куриного бульона, 200 г мандаринов, нарезанных кружочками, 2 ст.л. сахарной пудры, 6 утиных грудок (примерно 1,4 кг), соль, перец, 1 грейпфрут, растительное масло.

На большой сковороде обжарить лук в растительном масле, добавить сахарный сироп и, помешивая, обжаривать, пока жидкость не испарится, а лук не карамелизуется. Снять сковороду с огня, добавить уксус и апельсиновый сок. Вновь поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 мин. Добавить чеснок, кориандр, бульон. Довести до кипения и кипятить без крышки 30 мин. Процедить соус через сито и вновь вылить на сковороду. Должно получиться 450 мл соуса. В небольшую сковороду налить 1 ст.л. растительного масла, мандарины посыпать сахаром и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Грудки также обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Положить грудки в форму, посолить, посыпать перцем и за-

печь в течение 15-20 мин. Затем накрыть посуду крышкой и оставить на 10 мин.

Перед подачей нарезать грудки ломтиками, украсить мандаринами и грейпфрутом, полить теплым соусом.

### Ветчина в медовой глазури

3 кг свиного окорока, 1 разрезанная пополам луковица, 3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 1 порезанный черешок сельдерея, 1 ст.л. неострой горчицы.

Для медовой глазури: 100 г сахара, 1 ст.л. жидкого меда, 4 ст.л. коньяка.

Окорок положить в большую кастрюлю, залить холодной водой. Добавить лук, чеснок, лавровый лист, сельдерей, довести до кипения. Варить 2,5 часа. Охладить. Острым ножом срезать толстую шкуру, оставив небольшой слой жира. Прочертить ножом надрезы в виде сеточки. Положить окорок на противень, смазать горчицей.

Для глазури: сахар, мед и коньяк нагреть в кастрюле, пока сахар не растает. Обмазать полученной смесью окорок, запечь в течение 30-40 мин. на среднем огне.

Светлана ШУМАК,  
п/о Ляховичи Брестской обл.

### Курица в сметане

1 кг курицы, 30 г сливочного маргарина, 5 ст.л. сметаны, 2 яйца, соль, перец.

Курицу разрезать на 6 частей, обжарить в сковороде на жире (но не подрумянивать), посолить, поперчить, закрыть и тушить 10-12 мин. Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне открытой. Хорошо

взбить яйца, смешать со сметаной, влить в кастрюлю, непрерывно помешивая, довести до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Готовую курицу полить соусом.

Наталья ТРОПЕЦ,  
г. Минск.

### Котлеты

#### Из банки

1 банка любых рыбных консервов в масле, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст.л. муки, щепотка соли и соды, растительное масло.

Рыбу размять вилкой. Лук мелко нарезать, соединить с рыбой, сырыми яйцами, мукой, солью и содой. Хорошо вымесить. Сформовать котлеты и обжарить в раститель-

ном масле.

Выход — 8 котлет.

#### В оболочке

500 г любого фарша, 1 кг картофеля, 1 яйцо, 0,5 ст. муки, соль — по вкусу, растительное масло.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, слить лишний сок. Добавить муку, яйцо, соль и хорошо вымесить. Из мясного фарша сформовать котлеты, покрыть их картофельным тестом и обжарить в растительном масле.

Галина МАЗУРИНА,  
г. Самара.

### Из баранины

#### Шпигованная чесноком

1,5 кг баранины, 1-2 головки чеснока, 50 г сливочного масла или жира, соль, перец, 1-2 ст.л. томатной пасты, 2-3 ст.л. красного вина, 4 стручка сладкого перца, 200 г стручковой фасоли, маслины.

Баранину очистить, вымыть, натереть солью, перцем и нашпиговать чесноком. Мясо обжарить со всех сторон в жире, добавить небольшое количество воды и тушить до образования на его поверхности золотисто-коричневой корочки, поливая время от времени выделившимся соком.

вода или мясной бульон.

Мясо нарезать кубиками и обжарить. Добавить чеснок, крупно нарубленный лук и немного воды, а незадолго до готовности мяса всыпать промытый и просушенный рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту и специи, подлить немного кипятка и поставить на слабый огонь, закрыв крышкой (время от времени подливая понемногу горячей воды). Рис должен остаться рассыпчатым. Как только бульон будет готов, добавить вымытый изюм и миндаль, а также мелко нарубленную зелень. Укутать, поставить в теплое место. Подать на стол горячим.

### Суфле из курицы

Отварить курицу. Отделить мякоть от костей и пропустить через мясорубку. Хорошо растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль по вкусу, 2 желтка, 1 ст. сливок, взбитые в густую пену 2 белка, и все перемешать.



## «Двойняшки»

Взять по 250 г свиного и говяжьего фарша, соль, 2 желтка, по 0,5 стручка зеленого и красного сладкого перца, 6 маленьких листьев салата, 0,5 ст.л. 6%-ного уксуса, 1/3 часть говяжьего бульонного кубика, 80 г твердого сыра, кресс-салат, соль, перец — по вкусу.

В фарш добавить желтки, перец, соль, перемешать. Выложить на смазанный маслом противень, разровнять слоем в 1 см. Печь в разогретой духовке 15-20 мин. при 200 град. Остудить, круглой ложкой вырезать 12 котлеток. Можно просто порезать ножом на квадраты. Сладкий перец порезать мелкими кубиками, потушить со сливочным маслом и уксусом, остудить, добавить 50 г сыра, порезанного кубиками. Оставшийся сыр натереть на крупной терке. На котлету положить листик салата, немного перца с сыром, а сверху — по второй котлетке. Котлеты «двойняшки» уложить на блюдо, посыпать тертым сыром и рубленым кресс-салатом, украсить сладким перцем.

Ольга КУБАРСКАЯ,  
г.п. Коханово Витебской обл.

## Рубленые

1 кг мяса (желательно свинины, но можно и молодую телятину), 6 яиц, 4 ст.л. крахмала, 200 г майонеза, чеснок, приправа, соль.

Мясо порезать мелкими кусочками, добавить яйца, крахмал, майонез, чеснок, соль и приправу. Все перемешать и дать постоять в холодильнике 2 часа. Ложкой выкладывать на разогретую сковороду, обжаривать до румяной корочки с двух сторон.

Елена МУХИНА,  
г. Бобруйск.

котлеты, покрыть их картофельным тестом и обжарить в растительном масле.

Галина МАЗУРИНА,  
г. Самара.

## Суфле из курицы

Отварить курицу. Отделить мякоть от костей и пропустить через мясорубку. Хорошо растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль по вкусу, 2 желтка, 1 ст. сливок, взбитые в густую пену 2 белка, и все перемешать.

Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Оксана ГАЛЕЧИНА,  
п. Могучий, Красноярского края.

## «Кордон блю» из нежного мяса индейки

На 4 порции взять 4 шницеля из мяса индейки и сделать в каждом надрез в виде кармашка. Снаружи и внутри посолить и поперчить. Вложить в кармашки по пол-ломтика ветчины и сыра, посыпанных измельченной петрушкой. Скрепить кармашки

зубочистками.

Шницели сначала обвалять в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях. Обжарить шницели в предварительно разогретом жире по 8 мин. с каждой стороны до румяной корочки.

Разложить готовые шницели по тарелкам вместе с ломтиками лимона и дольками помидоров. Подать с салатными листьями, редисом, зеленью.

## Курица в меду

Курицу (1 кг), поделенную на кусочки, залить соусом и выдержать от 2-х часов до 2-х суток в холодильнике. Затем поджарить на довольно сильном огне, периодически подливая соус так, чтобы он выкипал, и курица в нем не плавала. Готовое мясо должно иметь цвет темной карамели.

Соус: 100 г горчицы, 0,5 ст. меда, 1,5-2 ст. вина.

Марина  
СИДЕЛЬНИКОВА,  
г. Павлоград,  
Украина.

## Жаркое «Принцесса»

500 г мяса, 1 кг картофеля, изюм, чернослив, 1 морковь, зеленый горошек.

Поджарить картофель и нарезанное мясо, смешать, добавить изюм, чернослив, поставить в духовку. В это время разогреть на ско-

вороде отваренную и нарезанную кубиками морковь, горошек, можно немного капусты. Горячие овощи перемешать с приготовленным в духовке, и все вместе вновь поставить в духовку на слабый огонь на 5 мин.

Валентина КАМЕНСКАЯ,  
г. Бузулук Оренбургской обл.

## Запеканка из макарон и печени

250 г макарон, 2 луковицы, 250 г печени, соль, перец, 3 ст.л. масла, 1 ст. молока, 1 ст.л. муки, 250 г сыра, 1 яйцо, молотые сухари, зелень.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на

дуршлаг. Промытую и обработанную печень нарезать небольшими дольками и вместе с нашинкованным луком обжарить, добавив по вкусу соль и перец. В смазанную маслом форму положить слой макарон, слой печени, сверху — смесь тертого сыра с яйцом, посыпать сухарями, выложить кусочки масла и рубленую зелень, запечь в духовке.

Наталья ГЛУШИНЕВА,  
г. Новополоцк Витебской обл.

вина, 4 стручка сладкого перца, 200 г стручковой фасоли, маслины.

Баранину очистить, вымыть, натереть солью, перцем и нашпиговать чесноком. Мясо обжарить со всех сторон в жире, добавить небольшое количество воды и тушить до образования на его поверхности золотисто-коричневой корочки, поливая время от времени выделившимся соком (внутри баранина должны оставаться розоватой). Затем кусок вынуть из образовавшегося соуса, разрезать на ломти, уложить на подогретое блюдо и украсить полосками перца, обжаренного в жире, зелеными стручками фасоли, слегка потушенными в подсоленной воде, и маслинами. Соус приправить томатной пастой, красным вином, солью и перцем. Кусочки чеснока, которыми было нашпиговано мясо, можно удалить.

## Пилав

500 г баранины, 1,5 ст. риса, 0,5 ст. растительного масла (если мясо жирное, то меньше), 1 ст.л. томатной пасты, 3 луковицы, 1 долька чеснока, 3 ст.л. изюма, 2 ст.л. очищенного миндаля, перец, соль, щепотка сахара, 1 ст.л. мелко нарубленного укропа,

ондажи, подливка, рис, капуста и поставить на слабый огонь, закрыв крышкой (время от времени подливая понемногу горячей воды). Рис должен остаться рассыпчатым. Как только пиллава будет готов, добавить вымытый изюм и миндаль, а также мелко нарубленную зелень. Укутать, поставить в теплое место. Подать на стол горячим.

## Баботе

500 г баранины, 1 булка, 1 яйцо, 1 луковица средней величины, 1-2 дольки чеснока, 1 ст.л. томатного соуса, 2 ст.л. миндаля, 0,5 лимона, 2-3 ст.л. сливок, соль, сахар.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченной булкой, яйцом, натертыми луком и чесноком, измельченными миндалем и сливками. Все хорошо перемешать, приправить соком лимона, томатным соусом, солью и щепоткой сахара.

Форму для выпечки хорошо смазать маслом, выложить в нее приготовленный фарш и варить в течение 45 мин. на паровой бане. Можно поставить форму и в духовку, выпекать 20-25 мин. К столу подать с рассыпчатым рисом и зеленым салатом.

Галина ЗАЧЕСОВА,  
п. В. Сяглово Калужской обл.

● Чтобы курочка была приятного белого цвета, перед варкой смажьте ее лимонным соком.

● Для того, чтобы белки взбились в крепкую пену, используйте только охлажденные яйца, добавив щепотку соли.

● Кружочек лимона, добавленный к баранине, улучшит ее вкус и аромат.



## Трапеза на Радоницу

Радоница — наиболее почитаемый из православных христианских праздников, посвященный памяти умерших. Отмечается во вторник следующей после Пасхи недели. «Радоница» происходит от слова «радость», которую принесло всем Воскресение Христово. В этот день живые как бы делятся этой радостью с умершими в надежде всеобщего воскресения.

После заупокойной литургии и панихиды православные христиане отправляются на могилы родных и близких. Могилы накрывают светлой скатертью, кресты обвязывают цветными вышитыми рушниками и вешают на них маленькие венки из искусственных цветов.

Поминальная трапеза начинается обычно около 15 часов. На скатерть выкладывают принесенные из дома закуски и напитки. Среди обязательных обрядовых блюд на Радоницу — поминальная постная кутья, сыта, кулич, крашеные пасхальные яйца, блины, печеная пасха, медовые пряники, драчена. Приносят на кладбище и другую снедь: домашнюю колбасу, жареное мясо, птицу и рыбу; творог, мед, а также алкогольные напитки (водку, вино).

Перед трапезой на могилку выливают рюмку водки и столовую ложку сыты или кутьи. После трапезы около креста оставляют пасхальное яйцо, кулич, печеную или закармливают их в могилу песком.

## Кутья из пшеницы

О том, как провести детский праздник, мы рассказывали, даже конкурс организовывали на эту тему. Но некоторые детки из неуклюжих симпатичных карапузов уже успели превратиться в стильных тинейджеров. А им, согласитесь, водить хороводы вокруг именинника под умиленные взоры предков, вряд ли захочется. И вот приходят праздники, а юный гражданин не весел, грустно ему при мысли, что опять дом наполнится большими дядями и тетями, смысл посещения которых сведется к одному: впопыхах вручить виновнику торжества подарок, задавая при этом вечный вопрос: «Учишься-то хорошо?», и засесть за ломающийся от яств стол.

Знакомая картина, не правда ли? А ведь если взрослые заглянут лет эдак на ...цать назад, да вспомнят, как хотелось отметить свой праздник в кругу друзей, тогда все станет просто и понятно.

Поможем устроить повзрослевшим детям праздник? Тем более, что особых усилий для проведения молодежной вечеринки со стороны взрослых не потребуется. Тинейджеры — личности мыслящие себя самостоятельными. Вот и предоставьте им возможность организовать мероприятие так, как им этого хочется.

Надеемся, что родители, давая «добро» на вечеринку, догадываются, что их присутствие на ней необязательно. Зачем испытывать свое здоровье, под-

нуть к 23.00. Это не значит, что именно до 23.00 вы будете «ходить на головах», а потом разойдетесь по «берлогам». Это означает только, что после 23.00 (а если соседями являются пожилые люди или маленькие дети, то и пораньше) музыка, топот и крики должны быть приглушены так, чтобы не создавать беспокойства соседям.

2. Вечеринка должна быть ограничена в пространстве.

Веселящиеся люди склонны впадать в иллюзию, что и окру-

заться от несовместимых людей, либо, не расслабляясь ни на минуту, держать ситуацию под постоянным хозяйским контролем: направлять разговор в нужное русло, заботиться о том, чтобы каждому гостю было комфортно и нескучно.

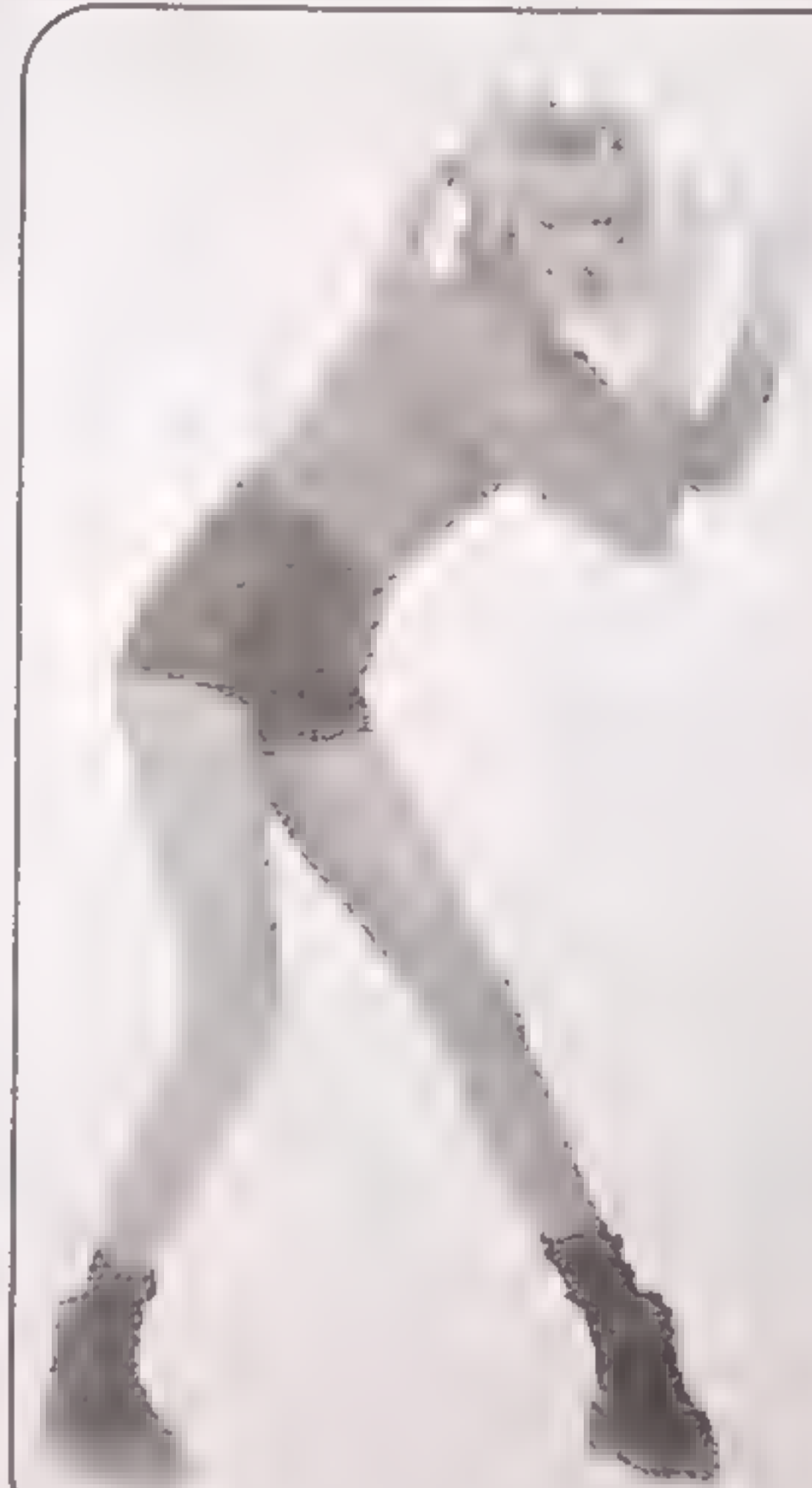
Вместо глобального застолья можно организовать легкий и удобный фуршет. Стол-фуршет не обязательно ставить в центре комнаты. Его можно пристроить и в углу, у окна. Закусками нужно разложить на блю-



а потом вдруг выяснилось, что прийти ты не сможешь, сразу же предупреди об этом. Правила этикета гласят, что об отказе приглашенный человек сообщает не позже, чем за два дня до торжества. Обязательно извинись. И все же запомни, если ты не откликнешься на приглашение раз и два, то в третий раз тебя могут и не позвать.

**Не опаздывай! Заставлять ждать других — бестактно как по отношению к хозяину, так и по отношению к остальным гостям. Однако задержаться на 10 мин. — не только допустимо, но и желательно.**

На день рождения приходят с подарками. Для начала изучи как следует вкусы и интересы того человека, которому собираешься сделать подарок. Иногда маленькая вещица для коллекции будет лучшим подарком, чем дорогая, но не нужная вещь. Постарайся заранее выяснить, нет ли у того, кому ты собираешься сделать подарок, такой вещи, которую ты хочешь подарить. Никогда не дарь того, чего не хотел бы получить и подарком сам.



## Чтобы было весело, или Пособие для впервые организующих молодежную вечеринку

жающие тоже хотят повеселиться. Поэтому они иногда высказывают из квартиры и выносят свое веселье на лестничную площадку, во двор, на улицу. Однако поверьте, что остальным такое веселье совсем не в кайф.

Поэтому нужно все-таки постараться не выходить за рамки приличия!

3. Необходимо ограничить

да. Там же нужно расположить напитки, фрукты, стопку тарелок, вилки, бокалы. Закуску в середине вечера можно сменить горячими блюдами, затем — десертом. Так что процесс поглощения пищи не будет отвлекать вас от танцев и прочих развлечений. Гости берут тарелки, кладут на них понравившееся блюдо и разбредаются по комнате, предаваясь приятному общению.



ки и столовую ложку сыты или кутьи. После трапезы креста оставляют пасхальное яйцо, кулич, печенье или закапывают их в могильный песок.

## Кутья из пшеницы с маком

400 г пшеницы, 1 ст. мака, 0,5 ст. меда или сахара, немного соли, вода.

Пшеницу перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду, довести до кипения, откинуть на сито, облить холодной водой, сложить в кастрюлю, снова залить водой, вскипятить, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку, чтобы упрела до мягкости. После этого вынуть и остудить. Мак промыть, облить кипятком, а затем — холодной водой, растолочь в ступке до побеления, добавить мед или сахар, соль и тщательно смешать с пшеницей. Если кутья окажется густой, подлить немного воды, в которой варилась пшеница.

## Драчена деревенская

2 ст. муки, 2 ст. молока, 2 ст.л. сливочного масла, 3 яичных желтка, 4 ст.л. сахарной пудры, соль, жир для смазывания сковороды.

Желтки растереть с сахаром, добавить масло и снова растереть, постоянно размешивая, затем добавить муку и молоко до получения эластичного жидкого теста. Накалить глубокую сковороду, смазанную жиром, и влить в нее подготовленное тесто. Выпекать в духовке около 30 мин.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

Вот и предоставьте им возможность организовать мероприятие так, как им этого хочется.

Надеемся, что родители, давая «добро» на вечеринку, догадываются, что их присутствие на ней обязательно. Зачем испытывать свое здоровье, подвергая уши воздействию звуков современной музыки и молодежного слэнга, а глаза — не самому эстетичному, с вашей точки зре-



ния, виду одежды и способу танцев. Лучше, совместив приятное с полезным, отправиться на какое-нибудь высококультурное мероприятие. Но прежде, если вечеринка предполагает танцевальную программу, помогите вынести в другую комнату или отодвинуть лишнюю мебель. Продумайте вместе, какое лучше составить меню, закупите продукты.

А теперь — советы оставшимся без присмотра юным хозяевам праздника.

*Чтобы вечеринка не была испорчена, а вместе с ней не были бы испорчены отношения с друзьями, родителями и соседями, запомни!*

1. Вечеринка должна быть ограничена во времени.

Согласно существующему законодательству, все, что издает шум, должно умолк-

нуть. Поэтому они иногда выскакивают из квартиры и выносят свое веселье на лестничную площадку, во двор, на улицу. Однако поверьте, что остальным такое веселье совсем не в кайф.

Поэтому нужно все-таки постараться не выходить за рамки приличия!

3. Необходимо ограничить спиртное!

Вечеринка будет более «управляемой», если у вас сохранятся трезвые головы. А «пьяная» вечеринка, как правило, никогда не бывает веселой. Не говоря уже о последствиях бурных возлияний для здоровья и квартиры.

4. Постарайтесь не переносить день проведения вечеринки.

Гости уже настроились именно на эту дату и отсрочка «собьет» их пыл, у приглашенных пропадет настрой.

После того, как приняты к сведению основные правила, разработайте следующие пункты мероприятия: гости (состав и численность), организация вечеринки, поведение хозяйки (хозяина).

Первое правило любого приема — это совместимость приглашенных. Если этот пункт вызывает затруднение, поступите следующим образом: разделите лист бумаги на два столбца. В один запишите тех гостей, которых Вам хотелось бы безусловно видеть на празднике, во второй — всех остальных. Посчитайте, сколько предполагается на празднике девочек и сколько ребят (ведь без танцев же не обойтись!). Обсудите круг интересов «обязательных» гостей, способны ли они вести общую беседу, интересоваться проблемами друг друга. Если вдруг возникли какие-то нестыковки, то придется либо отка-

напитки, фрукты, стопку тарелок, вилки, бокалы. Закуска в середине вечера можно сменить горячими блюдами, затем — десертом. Так что процесс поглощения пищи не будет отвлекать вас от танцев и прочих развлечений. Гости берут тарелки, кладут на них понравившееся блюдо и разбредаются по комнате, предаваясь приятному общению.

Если Вы не хозяин, а приглашенный, то перед Вами встают проблемы другого плана.

*Что надеть на вечеринку?*

*Правила здесь таковы: нужно одеться так, чтобы твой наряд соответствовал общему стилю одежды всех приглашенных. Уточнить характер приема (торжественный ужин или неформальная вечеринка) можно у хозяина, получая приглашение. Будет не очень красиво, если ты разоденешься в пух и прах, а гости придут в джинсах и кроссовках. И наоборот: если ты заявишься на вечеринку после футбола, а твои друзья наденут свои лучшие вечерние туалеты, это тоже будет смотреться не лучшим образом!*

*Скорее всего, вы будете танцевать и вообще много двигаться, так что лучше одеться во все удобное. Минимум косметики, максимум дезодоранта (лучше без запаха).*

Тебя пригласили в гости, значит, в тебе нуждаются. Но как бы ни был высок твой рейтинг, не следует спрашивать: «А кто еще придет?» Это невежливо: получается, что приглашение устраивает тебя лишь в том случае, если в гостях будут интересные тебе люди, а иначе дом, куда тебя зовут, тебе как бы и не особенно приятен. Не принято приводить с собой в гости людей, которых не приглашали, даже если они, на твой взгляд, просто замечательные.

Если приглашение получено,

подарок. Иногда маленькая вещь для коллекции будет лучшим подарком, чем дорогая, но не нужная вещь. Постарайся заранее выяснить, нет ли у того, кому ты собираешься сделать подарок, такой вещи, которую ты хочешь подарить. Никогда не дари то, чего не хотел бы получить в подарок сам.

На вечеринку, устроенную «просто так», по правилам этикета можно ничего не приносить. Но жизнь диктует другие правила: каждый несет с собой что-нибудь поесть и попить. Лучше сразу договориться, кто что принесет.

Гостю нужно быть приятным в общении. Не следует сидеть молча с угрюмым лицом. Лучше с доброжелательной улыбкой поддерживать беседу, предлагать игры. Если же у тебя большие проблемы и ты не можешь ни на секунду забыть об их грузе, если у тебя не получается смеяться, шутить, а говорить ты в состоянии лишь о своих неприятностях, значит, тебе лучше пока не ходить в гости.

Чего еще не стоит делать? Демонстрировать недовольство составом приглашенных гостей. Тянуться за столом за самым вкусным. Ломаться, если тебя просят спеть или сыграть на музыкальном инструменте, а ты умеешь это делать. А если не умеешь, то не терзай уши гостей. Выражать недовольство угощением, музыкой (если она всех устраивает) и интерьером квартиры.

Уходить из гостей лучше большой толпой. То есть, если собрались несколько человек, лучше присоединиться к ним.

И если вдруг по каким-то причинам вечеринка тебе не понравилась — никогда не болтай об этом!

Подготовила  
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.





## Соку этого попьешь — Здоровье и силу приобретешь

*Березовый сок заготавливают рано весной, в период обильного сокодвижения дерева. Сок березы — не только вкусный напиток, но и полезный. В нем содержатся сахара, витамины, органические кислоты, минеральные вещества (калий, натрий, кальций, магний, железо, медь и др.), эфирные масла и др. Березовый сок — укрепляющее*

*средство при слабых легких, нарушениях обмена веществ и кожных заболеваниях. Особенно хорошо он утоляет жажду у больных с высокой температурой, рекомендуют его ослабленным детям. О пользе березового сока гласит и народная пословица: «Парень напьется — богатырем станет, девушка напьется — милого встретит».*

Березовый сок консервируют, делают из него квас, который в жаркую погоду хорошо утоляет жажду, а также множество шипучих вин, алкогольных и безалкогольных напитков. Используют его и для подкормки пчел, проращивания семян овощных и зерновых культур, приготовления домашних косметических средств.

### Консервированный сок

5 л березового сока, 0,5 кг сахара, 3-4 г лимонной кислоты.

В кастрюлю с соком добавить сахар и лимонную кислоту, нагреть до кипения и полного растворения сахара. Горячий сок разлить в банки или бутылки, укупорить, стерилизовать при слабом кипении 15 мин.

### С мятой

10 л сока, 15-40 г сушеной мяты, 0,5 кг сахара, 10-20 г лимонной кислоты.

Сушеную мяту залить горячим

соком и дать настояться 5-6 часов. Затем сок слить, процедить, добавить сахар и лимонную кислоту. Разлить в банки, укупорить и стерилизовать в течение 25 мин.

### Сироп

Сок процедить через марлю и разлить в чисто вымытые и предварительно ошпаренные бочонки или стеклянные банки. Накрыть их тканью и поставить для брожения в по-

чтобы испарилась часть воды, остудить, добавить дрожжи (25 г на 5 л сока) и дать побродить. Затем разлить в бутылки и закупорить. Хранить в прохладном месте.

### Шипучий сок

Свежий березовый сок влить в стеклянную или эмалированную посуду, добавить корку черного хлеба, молодые побеги черной смородины или зелень мяты перечной и

### Заготовка березового сока

Свежий, только что привезенный из леса сок процедить, разлить в чистые 3-литровые банки, в каждую положить по 5-6 изюминок, сухую апельсиновую корочку, 3-4 кружочка корня хрена. Всыпать по вкусу сахар (примерно 1 ст.), размешать и закатать. Сок ни кипятить, ни стерилизовать не надо. Можно вместо изюма и апельсиновой корочки положить сухие листики мяты, вишни, 6-7 сушеных груш.

Александра ПОЛИВОДА,  
д.Синкевичи Брестской обл.

мещение с температурой 10-15 град. Можно добавить в сок сахар из расчета 20 г/л. Надо следить, чтобы в начале брожения на соке не образовалась плесень. Брожение начинается через 3-4 суток. В это время сок становится несколько мутным и слабокислым. Через 2-3 недели напиток готов.

В прохладном месте он хранится 2-3 месяца.

### С медом

Свежесобранный сок проце-

длить, слить в бочонок, добавить мед, оставить на 3-4 дня в теплом месте. Затем перелить сок в бутылки. В каждую бутылку положить сахар, немного лимонной кислоты, закупорить, перевязать, покрыть пробки лаком и выдержать 4-5 недель в прохладном месте.

### Сыта

1 л березового сока, 50-60 г меда.

Мед развести в небольшом количестве подогретого сока, охладить, добавить оставшийся сок и перемешать. Подавать с густым ов-

### Старорусский джулеп

600 г березового сока, 25 г мяты, 150 г сахара, 200 г меда, 100 г лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

В березовый сок добавить сахар, мед, лимонный сок (или кислоту), мяту, плотно закрыть, поставить на 2-4 часа в холодное место, затем процедить.

### Сок с настоем шиповника

К натуральному березовому соку добавить настой шиповника (1:1), перемешать. Хранить закрытым в холодильнике 3-4 суток. Этот напиток очень полезен больным сахарным диабетом.

### Шампанское безалкогольное

Свежий профильтрованный сок разлить в бутылки из-под шампанского, добавив в каждую по 2 ч.л. сахара (лучше — сахарной пудры), 4 изюминки и цедру 1/4 лимона, закупорить, засмолить и положить бутылки в песок в погреб. Перед употреблением в каждый стакан добавить по 1 ч.л. сахара.

### Шампанское «Росинка»

5 л березового сока, 1 бутылка хорошего крепленого вина, 3 кг сахара, 1 лимон.

Лимон измолоть

При простуде  
вам помогут

### «Ореховый бальзам»

30 зеленых грецких орехов порезать на дольки, сложить в 3-литровую банку и вылить туда литр водки. Настаивать 10 дней. Затем настой слить в другую посуду, а орехи залить 1 л кипяченой воды. Настаивать еще 10 дней. Затем орехи выбросить, а оба настоя соединить и добавить 1 кг меда. Бальзам готов. Его можно пить маленькими плоточками при простуде, или добавлять в чай.

### Пасечный чай

50 г меда, 150 мл водки, 150 мл крепкого чая.

Все смешать, вскипятить и пить горячим.

Людмила ИРХИНА,  
г. Астрахань.



### Витаминные напитки

#### Из овса и сушеных яблок

1,5 л воды, 0,5 ст. овса, 0,5 ст. сушеных яблок, 1 ст. л. меда, 1 лимон.

Промытый овес, яблоки и цедру лимона залить холодной водой. Довести до кипения, настоять в течение 3-4 часов. Отвар процедить, добавить сок лимона, мед. Подавать теплым.

#### Из овса, клюквы и изюма

1,5 л воды, 1 ст. овса, 0,5 ст. клюквы, 0,25 ст. изюма, 2-3 ч. л. меда.

Овес и изюм промыть, залить холодной водой. Довести до кипения, положить размятую клюкву, вновь закипятить и настоять в течение часа. Процедить, добавить мед. Подавать теплым.

Можно таким же образом приготовить напиток, заменив клюкву калиной или облепихой

#### Из липового цвета

0,5 л воды, 10





утным и слабоокислым. Через 2-3 недели напиток готов. В прохладном месте он хранится 2-3 месяца.

### С овсом

Свежесобранный сок процедить, слить в бочонок, добавить несколько веточек **смородины** и всыпать хорошо промытый **овес**. Держась на поверхности жидкости, он прорастает, предохраняет сок от пыли и придает ему специфический вкус. Можно добавить в сок **хмель**. Такой сок в прохладном месте хранится до 3-4-х месяцев.

### Квас

Свежесобранный березовый сок прокипятить некоторое время,

### Сыта

1 л березового сока, 50-60 г меда.

Мед развести в небольшом количестве подогретого сока, охладить, добавить оставшийся сок и перемешать. Подавать с густым овсяным киселем.

### Напиток «Весенний»

0,5 л березового сока, 0,5 л воды, 60 г меда, 1 ч.л. чая, 1-2 г лимонной кислоты.

Мед растворить в горячей воде и довести до кипения. В раствор добавить лимонную кислоту и настой чая. Приготовленную смесь охладить и влить в нее березовый сок.

ем в каждый стакан доавить по 1 ч.л. сахара.

### Шампанское «Росинка»

5 л березового сока, 1 бутылка хорошего крепленого вина, 3 кг сахара, 1 лимон.

Лимон измельчить вместе с кожцей. Все компоненты смешать, положить в бочонок и поставить на 2 месяца в очень холодное место (лучше — на лед). После этого разлить в бутылки из-под шампанского, закупорить, засмолить и положить бутылки в песок в погреб. Через 3 недели после разлива в бутылки напиток будет готов.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

вином заквашивать и настаивать в течение часа. Процедить, добавить мед.

Подавать теплым или холодным. Можно таким же образом приготовить напиток, заменив клюкву калиной или облепихой.

### Из липового цвета

0,5 л воды, 10 г липового цвета, 1 ст. яблочного сока, 100 г меда.

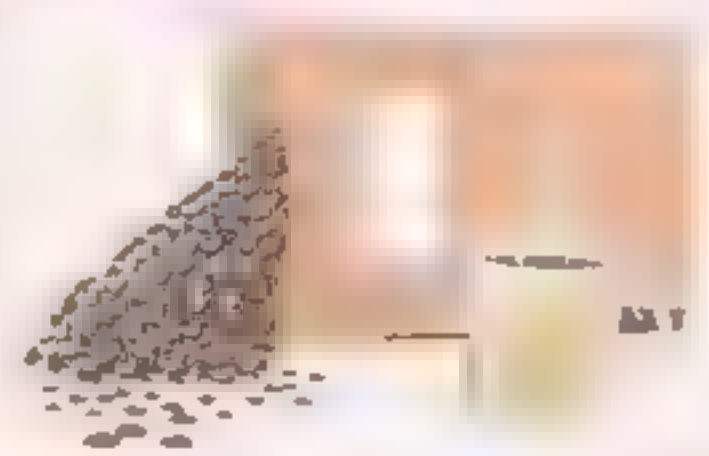
Липовый цвет залить кипятком, варить 3-4 мин, процедить. Добавить мед, хорошо размешать и влить яблочный сок.

Хорош такой напиток при простуде.

Мария РОМАНЕН,  
г. Гродно.

Следующий номер газеты  
выйдет 9 мая 2001 г.

## Кофе



История появления кофе теряется в глубокой древности и окутана многочисленными легендами, в которых столько же истины, сколько и вымысла. Одна из таких легенд повествует об эфиопском пастухе Кадди, жившем в провинции Каффа, который каждый день, прогоняя коз через заросли кофейного кустарника, наблюдал, как резвились козы и постепенно приходили в сильное возбуждение.

Кадди заинтересовался сочными плодами этого кустарника, которыми лакомились козы, попробовал ягоды, похожие на вишни, почувствовал приток сил и бодрости. Усталость же исчезла без следа. По названию провинции, где это случилось, растение, его плоды и напиток, полученный из зерен, стали называть кофе. Кофе стал модным напитком.

Прежде всего, кофе ценится как возбуждающее средство, устраняющее сонливость, безразличие, апатию, умственную и физическую усталость. Такое действие напитка обусловлено наличием в нем кофеина. Исследования, проведенные в лаборатории академика И.П. Павлова, по выявлению воздействия кофеина на центральную нервную систему

показали, что он стимулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, что, в свою очередь, способствует повышению жизнедеятельности тканей организма. Особенно полезен кофеин людям умственного труда, так как он способствует повышению восприимчивости и концентрации внимания. Среди многих достоинств кофе, пожалуй, самое замечательное — это его чудесный неповторимый аромат. Причем, зерна сырого кофе обладают вяжущим вкусом и почти не имеют аромата, который появляется лишь при обжаривании.

Вместе с образовавшимися во время обжаривания газами внутри зерна «концентрируется» аромат.

В момент размалывания обжаренных зерен все ароматические вещества вместе с газами начинают улетучиваться. Вот почему свежемолотый кофе так ароматен. Хранить кофе молотый, равно как и обжаренный, а тем более сваренный, нельзя, так как при этом теряется самое ценное в кофе — его аромат.

Когда во время варки кофе в сосуде появится густая пена, представляющая собой своеобразную «крышку» и содержащая весь комплекс эфирных масел, следует снять его с огня, не позволяя напитку бурно кипеть. Истинные любители кофе раскладывают пену в чашки, а затем разливают кофе. Прежде, чем приступить к изготовлению кофейного напитка, необходимо знать несколько правил.

1. Кофейник можно использовать только для приготовления кофе, а не для каких-либо других целей. Он должен быть всегда безупречно чистым, так как эфирные масла, покрывающие стенки и накапливающиеся в носике кофейника, постепенно окисляются, в результате чего у напитка по-

является посторонний привкус.

2. Вода для кофе должна быть по возможности мягкой, свежей, некипяченой. Жесткая вода уменьшает экстрактивность, окраску и кислотность напитка. Чтобы смягчить жесткую воду, нужно опустить в нее сахар и довести до кипения.

3. Перед помолом тщательно

просмотрите зерна, удалите посторонние примеси, они ухудшают вкус напитка.

4. Готовьте кофе в фарфоровых, керамических, стеклянных, эмалированных или из нержавеющей стали кофейниках.

5. Готовьте кофе с таким расчетом, чтобы он мог быть полностью

разлит в чашки. Продолжительное настаивание придает горечь напитку.

### Кофе по-арабски

В маленький кофейник-джезvu (турку) объемом 100 куб. см положить 1 кусочек сахара, залить на 3/4 холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, всыпать 1-2 ч. л. кофе, снова поставить на огонь, довести до кипения. Подавать к столу горячим.

### Кофе по-венски

Черный кофе 3-5%-ной концентрации, приготовленный, как указано в предыдущем рецепте, разлить в чашки. Сверху осторожно положить взбитые сливки с сахарной пудрой и ванилью (на 100 г сливок — 2-3 ст. л. пудры и несколько кристалликов ванилина) и посыпать измельченным шоколадом.

Подготовила Ирина КАЗАНКОВА,  
д. Батурино Смоленской обл.



**«НАША КУХНЯ»**  
Выходит ежемесячно  
Редактор Татьяна САНЧУК  
Тел./факс  
(8-10-375-222) 32-71-36.  
Учредитель —  
редакция газеты «Толока»  
Свидетельство  
о регистрации № 34  
Индекс 63248

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
212030 г. Могилев,  
ул. Первомайская, 89,  
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.  
**ТЕЛЕФОНЫ** (8-10-375-222)  
32-71-37 (факс), 32-71-03  
**Адрес редакции в России:**  
214004 г. Смоленск,  
2-й Краснинский пер.,  
д. 6 «б», офис 3.  
Тел.: (8-0812) 61-19-80,  
61-19-90.

**Для писем из России:**  
214001 г. Смоленск-1, а/я 7.  
E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.  
Подписано в печать 2.04.2001 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 741569 экз.

2-й завод  
(137770 — 741569 экз.)  
отпечатан в ГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 2034.  
Газета набрана  
и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».

E-mail: toloka@mail.  
telecom.mogilev.by  
Издаётся с марта 1996 г.



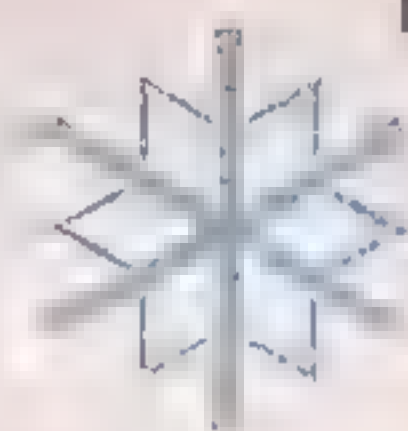


# Новый год настает...

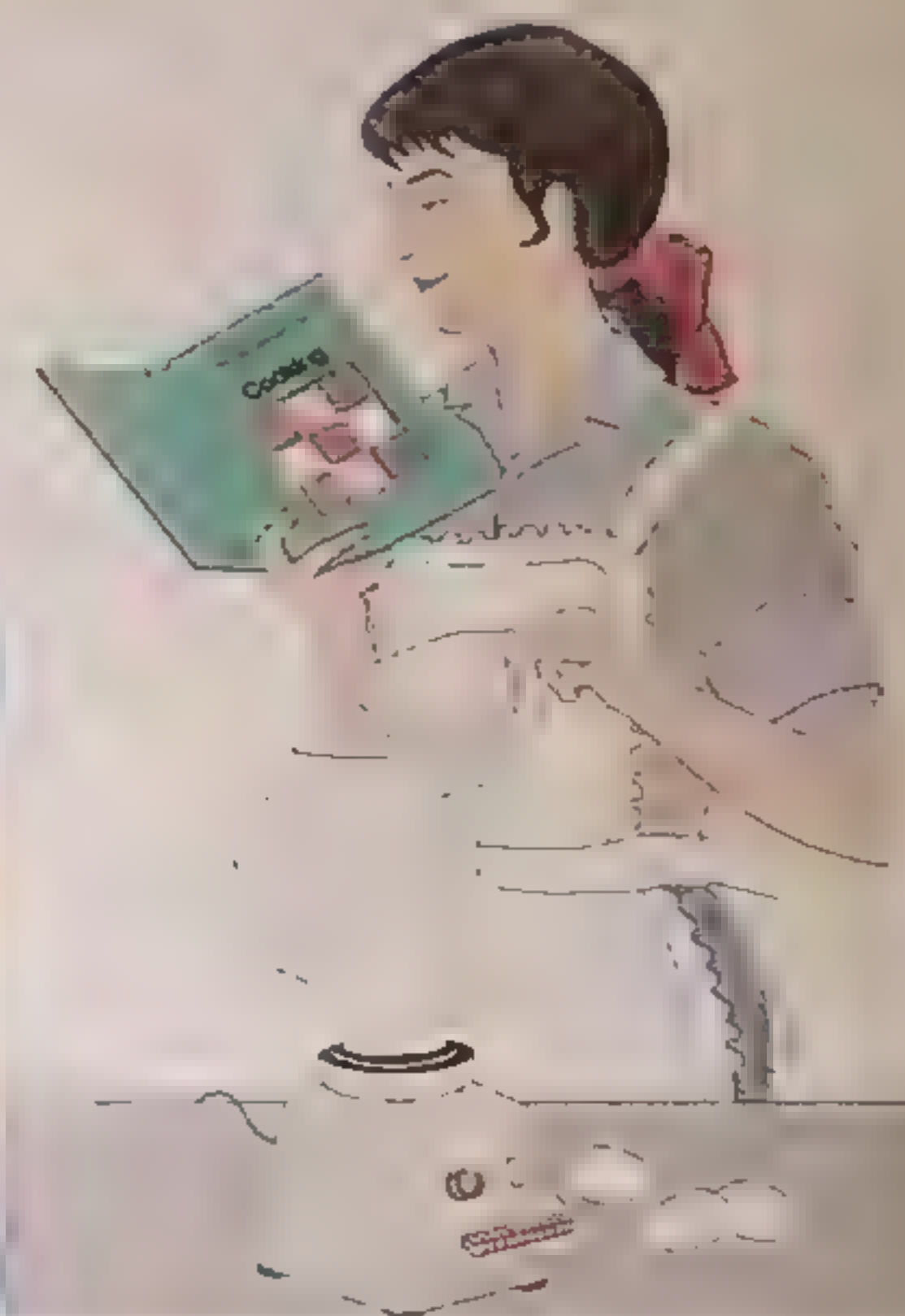


Декабрь 2001 г.  
№ 12 (70)

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



# НАША КУХНЯ



Общий тираж 849657 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

## Толока



### Встреча Водную Лошадь

Хотя Новый год по восточному календарю начнется только 12 февраля, но Юпитер (главная планета восточного года) уже занял место Водной Лошади в Зодиаке в конце декабря.

верное и умное

исполнятся.

Жизнь в год Лошади ожидается стремительной и изобилующей неожиданными переживаниями. Люди будут чувствовать себя безрассудными, романтичными и беззаботными. Все послушно побегут за неукротимой Лошадью. Поэтому встречать праздник можно в большой компании, особенно это подходит для молодежи. Музыка, танцы, викторины, шуточные спортивные состязания, ночная прогулка окажутся очень своевременными.

О наряде для праздничного вечера позаботьтесь заранее. Не забудьте, что цвет, приносящий удачу и счастье в год Водной Лошади — рыжий. Поэтому в вашей одежде должны най-



Огни на елке зажжены, гости за столом, в воздухе волнение, ожидание надежды на начало нового года. Так пусть он принесет обновление наших желаний, воскре-





Новый год по восточному календарю начнется только 12 февраля, но Юпитер (главная планета восточного года) уже занял место Водной Лошади в Зодиаке, и мы вправе приветствовать его уже в ночь с 31 декабря на 1 января.

Лошадь — верное и умное гордое животное, она, как и собака — друг человека. Все любят лошадей; ведь она незаменимый помощник в работе, в спортивных соревнованиях, однако не каждый отважится сесть в седло. Ведь в случае опасности лошадь теряет чувствительность, становится непредсказуемой и может погубить себя и всадника.

Водная Лошадь символизирует дружелюбие, любовь к путешествиям, элегантность. В этот год необходимо верить в свои таланты и способности, полностью следовать интуитивным порывам, но лучше принимать на себя роль советника, а не командира. Необходимо искать предельное равновесие между активной деятельностью и тлубокими размышлениями, иначе могут возникнуть нежелательные последствия. Нельзя разбазаривать свою энергию на крупные авантюры, — будут только сплошные разочарования. Однако и спячка в стоячей воде приведет к апатии и неудовлетворенности собой. Ищите источник живой воды, тогда ваши планы и мечты



раздник можно в большой компании, особенно это подходит для молодежи. Музыка, танцы, викторины, шуточные спортивные состязания, ночная прогулка оканчиваются спонтанными.

О наряде для праздничного вечера позаботьтесь заранее. Не забудьте, что цвет, приносящий удачу и счастье в год Водной Лошади — рыжий. Поэтому в вашей одежде должны найтись отражение элементарно огненного алого и рыжего цветов. Постарайтесь выглядеть не слишком экстравагантно — Лошадь этого не любит. Проще всего иметь при себе веточку боярышника (лучше с плодами), это растение, как и настурция, пион, гармонирует с годом Лошади.

Принимая гостей, застелите стол (лучше без острых углов) одноцветной скатертью, украсьте его одним из растений, приносящих удачу. Помимо различных салатов, найдите место для цельной зелени (петрушка, сельдерей, зеленый лук), а также поставьте вазу с апельсинами. В еде отдайте предпочтение блюдам из свинины и бобовых культур. Какие бы напитки вы не подали, на столе обязательно должна быть чистая вода. Очень хорошо, если об этом вы позаботитесь заранее и наберете воду из ближайшего родника.

Удачи, счастья и здоровья всем в Новом году!

Валерий МАТВЕЕВ,  
астролог.



Огни на елке зажжены, гости за столом, в воздухе волнение, ожидание надежды на начало нового года. Так пусть он принесет обновление наших жизней, воскрешение умерших надежд и вечную улыбку радости и молодости...

## Фаршированная индейка

Индюк (3,5-4 кг), 80 г масла, полбатона, горсть чернослива, печень индюка, 2 яйца, соль, перец, 1 ч.л. сахара, половина стертая на мелкой терке мускатного ореха, 1 ст.л. зелени петрушки, 2 ст.л. жира для запекания.

Индюка можно запечь целиком. Но если удалить кости, получится отличный наваристый бульон из костей.

Уложить индейку хребтом вверх, разрезать кожу очень острым ножом вдоль хребта и, поддевая ножом, отделить мясо вместе с кожей от костей. Окорочка и толстую часть крыльев можно оставить. Мясо посолить, поперчить и отложить на 2 часа. Для начинки замочить чернослив и, вынув косточки, мелко порубить. Намочить батон в молоке, отжать. Мелко порубить печень. Растереть масло с желтками. Все соединить, добавить петрушку, соль, перец, сахар, мускатный орех. Вымесить. Индюка без костей зашить, оставив малое отверстие для вложения фарша. Взбить белки, смешать с начинкой, наполнить тушку, зашить, привязать ножки, чтобы прилегали к тушке. Если из тушки не удалять кости, то фарш вложить в то место, где был зоб. Полить жиром и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда зарумянится, полить водой и прикрыть фольгой (чтобы не подгорало). Запекать 1,5 часа.

На порции разделить на столе, при гостях, отделяя куски мяса с кожей на грудке. И начинку, и мясо резать наискосок тонкими кусками.

Алла ОСТРОВАЯ,  
г. Брест.



Конкурс быстро завершился —  
Время подводить итог.  
Дед Мороз принарядился,  
Захватил с собой мешок.

Лучших выбрать было сложно,  
Долго думал Дед Мороз:  
«Если б было так возможно  
Всем подарки бы принес».

Но пришлось назвать призеров,  
А «Нашей кухне» поручить  
От имени Деда Мороза  
Этот список огласить.



Подарки от Деда Мороза получают:

**Антонина Панасович**  
(г.Орша Витебской обл.),



**Елена Маленкина**

(г.Карабаново Владимирской обл.),



**Альфия Густова**

(г.Бирск, Башкортостан)

**и Мария Шурховецкая**

(г.Гомель).



Счастья, удачи,  
благополучия и приятного аппетита в  
Новом году всем нашим читателям!

Сегодня также  
вышли газеты

2001г. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ  
**ТОЛОКА**  
в России

2001г. **Толока**  
**Воскресная**  
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

2001г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ  
И ПРОФИЛАКТИКИ  
**Народный доктор**  
ТОЛОКА





## Салатов надо много



### Из печени

Количество продуктов произвольное.

Сваренные печень и яйца натереть на крупной терке. Лук и морковь нашинковать и обжарить. Все перемешать, заправить майонезом и украсить «ромашками» из вареного яйца.

### Из чернослива

Количество продуктов произвольное.

Чернослив замочить на ночь в воде, утром вынуть из него косточки. Орехи растереть с чесноком, посолить, добавить лимонный сок.

Этим «фаршем» наполнить чернослив и залить сметаной.

### «Селедочка»

Порезать мелкими кусочками 1 крупную очищенную сельдь, 2 яблока, 2 вареные моркови, 1 вареную свеклу, 2 вареные картофелины, 1 вареное яйцо, 1 соленый или маринованный огурец. Все перемешать и заправить майонезом.

### Куриный

Порезать 1 вареный окорочок, 1 большое яблоко, 1 апельсин, 2 вареные моркови, добавить 0,5 банки зеленого горошка, перемешать и заправить майонезом.

Зоя МАКСИМОВА,  
г. Н. Серги Свердловской обл.

### Из печени трески

Выкладывать слоями, промазывая майонезом и пропитывая жиром от печени: натертый на крупной терке вареный картофель, размятую печень трески, натертую вареную морковь, измельченные яйца, натертый сыр. Залить майонезом. Количество продуктов — по желанию.

### «Анастасия»

лока. Заправить майонезом, посолить, поперчить, посыпать укропом.

### «Воздушный»

Укладывать на большое блюдо слоями: 2 ст. вареного риса, мелко нарезанную вареную курятину без кожи, измельченную луковицу, соль, 1 банку консервированных грибов, 1 банку кукурузы. Сверху выложить 2 ст. вареного риса, смазать майонезом, по-



### «Клюковка»

200 г сыра, 2 отварные моркови, 4 яйца, 1 ст. клюквы, 1 ст. грецких орехов, майонез, соль по вкусу.

Сыр и морковь натереть на крупной терке, яйца мелко порезать. Салат выкладывать слоями, каждый промазывая майонезом в таком порядке: морковь, яйца, толченые орехи, клюква, тертый сыр. Сверху залить майонезом, посыпать клюквой.

### «Принцесса на горошине»

2 отварные свеклы, 4 отварные моркови, 3 яйца, 2 луковицы, грецкие орехи, консервированный горошек, майонез.

Салат укладывать слоями: натертые на крупной терке свеклу, морковь, измельченный ошпаренный лук, рубленые яйца, грецкие орехи. Каждый слой промазать майонезом. Между слоями рассыпать по 1 ст. л. горошка.

Елена ИЩЕНКО,  
г. Полоцк  
Витебской обл.

### Рулет из курицы с грибами

1 небольшая курица, 200 г свежего шпика, 300-400 г белых грибов (можно использовать хорошо промытые маринованные), 1 яйцо, соль и перец.

Мякоть курицы вместе с кожей отделить от костей. Грибы и нарезанный кусочками шпик измельчить, обжарить и остудить. К массе добавить сырое яйцо, соль, перец. Мясо положить кожей вниз, посолить, поперчить, смазать тонким слоем грибной массы, скатать рулетом, сшить, завернуть в марлю и перевязать шпагатом.

Рулет положить в бульон, сваренный из костей курицы и корней; варить 1-1,5 часа. Готовый рулет вынуть и положить под гнет. Затем снять марлю, вынуть нитки, нарезать и выложить на плоскую тарелку. Можно украсить солеными огурцами или грибами.

Наталья КАЗИМИРОВА,  
с. Ленино Рязанской обл.

### «Изысканный»

Взять в равных количествах грецкие орехи, изюм, чернослив, курагу, чуть больше — моркови.

Морковь натереть на средней терке, грецкие орехи измельчить, предварительно немного поджарив, чернослив, курагу порезать, изюм промыть теплой водой. Майонез смешать со сметаной (1:1) и залить салат.

### «Островской»

Редьку натереть на средней терке, отжать. Нежирное отварное мясо порезать кубиками, грецкие орехи поджарить и измельчить, изюм запарить. Смешать все компоненты, заправить майонезом со сметаной. Пропорции продуктов произвольные.

Ольга КРАСИЛОВЕЦ,  
г. Остров Псковской обл.

### «Поздравляйка»

Натереть соломкой 3 средних сырых картофелины, промыть холодной водой, филе (лучше грудка) отварной курицы мелко нарезать. В 1 л кипящей воды отварить нашинкованный картофель до закипания воды, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Кусочки отварной курицы соединить с картофелем, добавить 2 дольки измельченного чеснока, 1 ст. л. 9%-ного уксуса,

1 измельченный бульонный кубик «Мaggi», соль, перец — по вкусу, заправить растительным маслом.



### Сырные дыплатки

Твердый сыр натереть на мелкой терке, перемешать с пропущенным через чесночницу чесноком и размягченным сливочным маслом, чтобы получилась пластичная масса. Вылепить крупные шарики («туловище дыплат») и мелкие («головки»). Головки черного перца будут «глазками».



натертый на крупной терке вареный картофель, размятую печень трески, натертую вареную морковь, измельченные яйца, натертый сыр. Залить майонезом. Количество продуктов — по желанию.

### «Анастасия»

Порезать мелкими кубиками 200 г вареного нежирного мяса, 2 соленых огурца, 1 луковицу, 3 яб-



риса, мелко нарезанную вареную курятину без кожи, измельченную луковицу, соль, 1 банку консервированных грибов, 1 банку кукурузы. Сверху выложить 2 ст. вареного риса, смазать майонезом, посыпать рублеными орехами.

Елена ЧУРСИНА,  
ст. Дмитриевская  
Краснодарского края.

### «Грибная полянка»

1 банка лосося в собственном соку, 5-6 вареных яиц, майонез, зелень.

С яиц срезать «шляпки» и опустить их на полчаса в крутую заварку чая. Желтки размять с рыбной консервой, добавить по вкусу майонез и наполнить этим фаршем яйца. Оставшийся фарш выложить на тарелку, посыпать зеленью.

Расставить на «полянке» — блюде, посыпанном зеленью яйца срезом вниз, а сверху надеть запаренные в заварке «шляпки».

### Рулет сырный

На 300 г твердого сыра — 100 г творога, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст.л. майонеза, 1 ст.л. рубленой зелени, 3 грецких ореха, соль — по вкусу.

Сыр положить в полиэтиленовый пакет, смазанный изнутри растительным маслом, завязать и опустить на 10 мин. в горячую воду (чтобы стал мягким). Достать из пакета, раскатать, положить начинку, скрутить рулетом, завернуть в фольгу и убрать в холодильник. При подаче на стол порезать ломтиками.

Начинка растереть творог с тертым чесноком, толчеными орехами, зеленью и майонезом, посолить по вкусу.

Ольга ПИИЛОВА,  
с. Березовка Пермской обл.

### «Новенький»

Морковь натереть на крупной терке, лук порезать кольцами, обжарить в растительном масле.

В салатнике перемешать мелко порезанные 5 яиц, 0,5 кг отварной телятины, разделенной на волокна, натертую на терке 1 черную редьку, морковь с луком. посолить, заправить майонезом.

Светлана ЧЕРНОВА,  
г. Чудово Новгородской обл.

### Сырные цыплятки

Твердый сыр натереть на мелкой терке, перемешать с пропущенным через чесночницу чесноком и размягченным сливочным маслом, чтобы получилась пластичная масса. Вылепить крупные шарики («туловище цыплят») и мелкие («головки»). Горошины черного перца будут «глазками», а из вареной моркови вырезать «клювики» и «ребешки». Расставить «цыплят» на посыпанное зеленью блюдо, слегка присыпать мелкой сырной стружкой.

Нина УБОЖЕНКО,  
с. В-Эконь Хабаровского края.

### Салат-торт

0,5 ст. изюма, 0,5 ст. грецких орехов, 10-15 шт. чернослива, 2-3 небольшие вареные свеклы, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль — по вкусу.

Чернослив замочить, когда станет мягким, порезать, вынув косточки. Грецкие орехи и

чеснок мелко порубить или пропустить через мясорубку. Свеклу натереть на крупной терке.

Все, включая изюм, перемешать, посолить и заправить майонезом. Салат выложить на плоскую тарелку, придав ему форму круглого торта.

Елена ЖУРАВЛЕВА,  
с. Петропавловское Алтайского края.

### «Изумительный»

3 тушки рыбы средней величины (минтай), 300 г шампиньонов, 4 средние моркови, 4 луковицы, соль, майонез.

Рыбу отварить, шампиньоны слегка отварить и обжарить. Мелко порезать лук и морковь, спассеровать в растительном масле. Все компоненты перемешать, остудить. Когда салат остынет, посолить его и заправить майонезом.

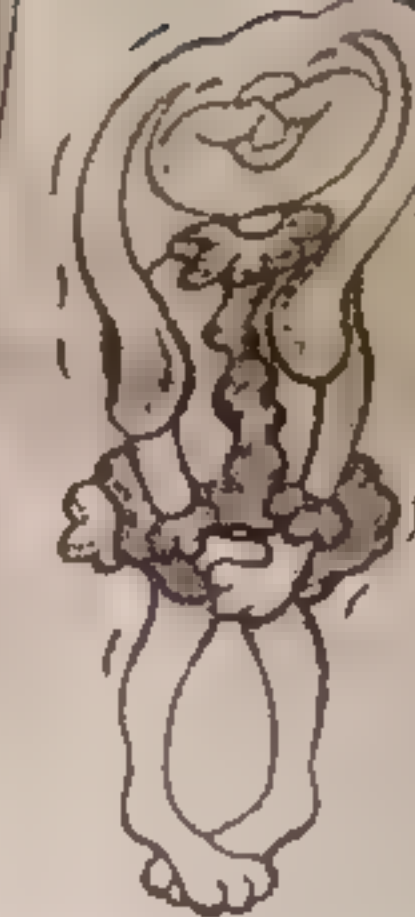
Елена БЫКОВСКАЯ,  
г. Минск.

### «Слойка»

200 г сыра, 3-4 яблока, 100 г чернослива, 5-6 шт. вареного картофеля, 3-4 вареных яйца, по 100 г орехов и изюма, майонез.

Укладывать слоями по половине нормы: картофель, натертый на крупной терке, измельченные яйца, натертые сыр и яблоки, изюм, чернослив. Каждый слой промазать майонезом, повторить в той же последовательности. Готовый салат засыпать рублеными орехами.

Марина УДАЛОВА,  
г. Шарья Костромской обл.



измельченный бульонный кубик «Магги», соль, перец — по вкусу, заправить растительным маслом.

Наталья ХУДЕНЬКИХ,  
п. Филимоново  
Красноярского края.

### «Нева»

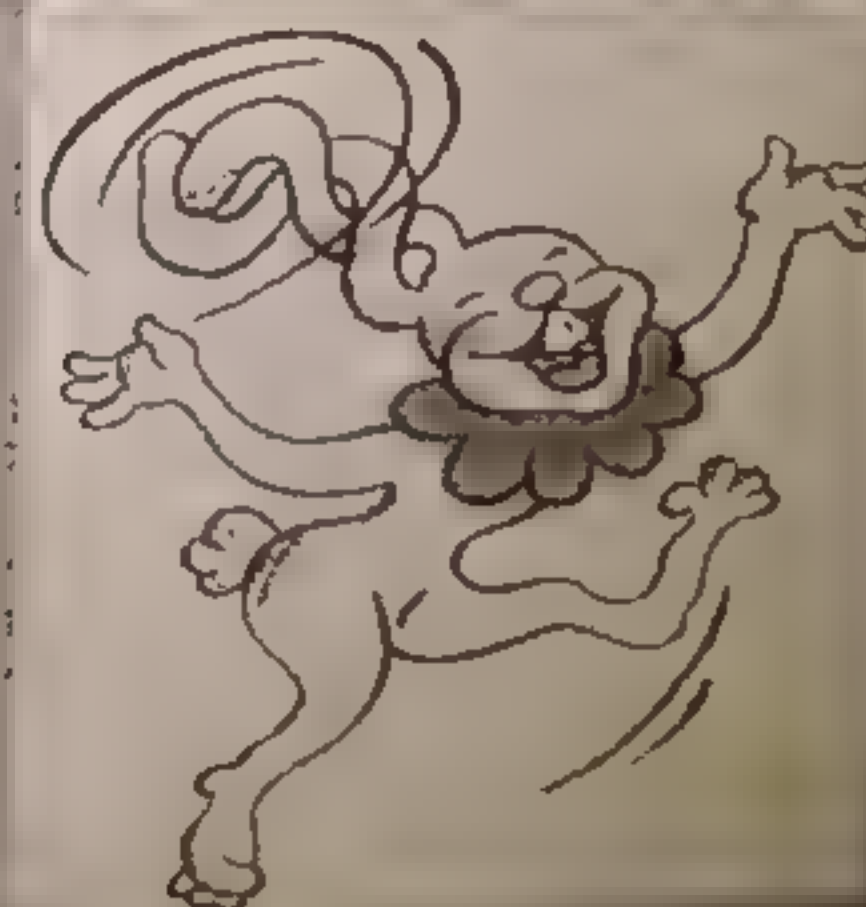
Мелко нарезать картофель, яблоки, соленые огурцы, маслины, отварную рыбу (пропорции произвольные). Все перемешать с зеленым горошком и посолить. Уложить горкой на блюдо, залить майонезом и украсить кусочками рыбы и яйца.

### «Джаз»

300 г отваренной печени, 200 г отваренной фасоли, крупная луковица, растительное масло, соль — по вкусу, майонез.

Печень натереть на крупной терке, лук измельчить, обжарить в растительном масле. Все смешать с фасолью, посолить, заправить майонезом.

Людмила ПРОНИЧЕВА,  
с. Дмитро-Титово Алтайского края.





## Салатов много не бывает



### Закуска «Хуторская»

Свиную голову или часть ее, ножки и часть шкурки почистить и вымыть. Подготовленные продукты положить в посуду с водой и варить, добавив по вкусу соль, 1-2 лаврушки, 2-3 гвоздики, 0,5 ч. л. черного перца.

### Смешанный

200 г мяса курицы, 2 маринованных огурца, 1 свекла, 100 г маринованного горошка, 50 г грецких орехов, по 1 ст. вареных мелко нарубленных моркови и карто-

### «Оранжевый»

Выкладывать слоями: банку консервированного лосося размять вилкой; 2 луковицы порезать и обжа-

рить в небольшом количестве подсолнечного масла, порезанные грибы (или соленые огурцы), майонез, натертые на крупной терке 3 яйца, чеснок, пропущенный через чесночни-

### Мясной салат-желе

350-400 г отварной говядины, 50 г твердого сыра, 1 луковица, 1 ст. жидкого желе, 1-2 ст. л.

майонеза, зелень, соль, перец.

Холодную отварную говядину нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета. Мясо, обжаренный лук, натертый сыр, зелень петрушки перемешать и заправить

Когда мясо сварится, отделить мясо от костей охладить, мелко порезать.

Добавить 1-2 головки измельченного чеснока, 1 ч. л. тмина, 1,5 ст. бульона. Фарш вымесить и набить в свиной желудок, вывернутый наружу. Наполненный желудок зашить и положить в кастрюлю, на дно которой уложить деревянную решетку или палочки. Залить желудок оставшимся бульоном и проколоть в нескольких местах. Сверху накрыть тарелкой и варить на маленьком огоньке около двух часов.

Осторожно вынуть, обтереть, положить под гнет. Хранить закуску в прохладном месте. Перед подачей на стол порезать ломтиками.

Антонина Курносова,  
с. Березовка Волгоградской обл.

феля, 1 ст. майонеза, соль, черный молотый перец.

Мясо, огурцы, свеклу, морковь и картофель нарезать кубиками. Смешать с горошком и измельченными грецкими орехами. Добавить майонез, соль, перец, смешать

Елена БАКИНА,  
д. Кондраково Владимирской обл.

цу, 2 моркови, натертые на крупной терке, обжаренные в очень небольшом количестве подсолнечного масла, майонез

Елена КЛЮЙКОВА,  
г. Энгельс Саратовской обл.

майонезом. Салат выложить в глубокий салатник и залить подсолненным жидким желе (сваренным из бульона от варки мяса). Салат хорошо охладить, чтобы желе застыло.

Олег АНОСОВ,  
г. Воронеж.

сельди, 1-2 вареных моркови, половина яблока, 1 сладкий перец, немного черного молотого перца, 1 вареная морковь для украшения.

Пропустить через мясорубку все компоненты, хорошо выбить, уложить в селедочницу, придав форму селедки. Спереди положить голову селедки, а сзади — хвост. Из одной моркови нарезать кружочки и сверху уложить в виде чешуи. Перед подачей на стол охладить.

Валентина ЗБЕНЯКОВА,  
г. Оренбург.

Газету «Наша кухня»  
Уже давно люблю!  
И ей свои рецепты  
Я очень часто шлю.  
А вот и новый конкурс,  
Ведь скоро Новый год.  
Решила: поучаствую,  
А вдруг и повезет.  
Чем Деда Мороза  
Задобрить в этот год?  
Мои рецепты вкусные  
Пусть пробует народ.

### Щука фаршированная

1 щука, 100 г белой булки, 0,5 ст. молока, 50 г сливочного масла, 1-2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. л. муки, молотый перец, 1 ст. л. зелени укропа, 2 вареных яйца, соль.

Щуку очистить от чешуи, отрезать голову и снять кожу, выворачивая ее, как чулок. Тушку освободить от внутренностей, промыть, удалить кости. Филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке и отжатым мякишем булки. К фаршу добавить растертые



вареные яйца, обжаренные на масле лук и морковь, перец, соль. Щуку наполнить фаршем, зашить.

Тушить в духовке, добавив рыбный бульон, сваренный из плавников и головы. Готовую щуку выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа. Для красоты я приставляю к тушке голову, чтобы был эффект целой рыбы.

### Яйца, фаршированные селедкой

10 яиц, 1 селедка, 100 г масла, яблоко, 2 луковицы, листья салата, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую. Срезать верх зубчиками и вынуть желтки.

Вымоченную сельдь очистить, филе пропустить через мясорубку вместе с очищенным яблоком и жареным луком, добавляя сливочное масло. Низ белка немного срезать, чтобы яйца не падали. Заполнить белки селедочной массой, посыпать рубленым желтком, украсить зеленью и разложить на блюде на листьях салата.

### «Пирожные» из селедки

4 средней величины картофелины и столько же свеклы, 2-3 яйца, 2 луковицы, сельдь, майонез.

Картофель и свеклу отварить, яйца сварить вкрутую, лук очистить. Если сельдь очень соленая, вымочить ее в течение 4-5 часов, дважды меняя воду. Затем отделить филе от костей, нарезать на куски шириной в 2 пальца.

Картофель, свеклу, лук и яйца порезать кружочками. На блюдо укладывать кружочки продуктов в следующей последовательности: сначала кружочек свеклы, затем — картофеля, яйцо и лук. На верх лука положить кусочек селедки, а на нее все кружочки в обратной последовательности так, чтобы сверху была свекла. Вниз кладите более крупные в диаметре кружочки, сверху — потоньше. Каждое такое «пирожное» сверху полить майонезом, аккуратно обмазать майонезом края, украсить зеленью и поставить в холодильник на 2-3 часа. Тогда, как будете подавать на стол.

Елена КУЗЬМИНА,  
г. Москва.

### «Оливье копченый»

5-6 шт. картофеля, 3 яйца, 1-2 огурца, 1 банка консервированной кукурузы, копченый куриный окорочок, майонез, соль. Картофель отварить, вареные яйца, огурцы, добавить кукурузу, вареный окорочок, слегка посолить и заправить майонезом.

### Паштет «Балатон»

100 г сливочного



банка консервированной кукурузы, копченый куриный окорочок, майонез, соль. Мелко порезать отварной картофель, вареные яйца, свежие огурцы, добавить кукурузу, мясо копченого окорочка, слегка посолить и заправить майонезом.

## Паштет «Балатон»

100 г острого сыра, 100 г сливочного масла, 1-2 вареных яйца, филе крупной

## Гренки

### «Праздничные»

400 г батона, 1 ст. молока или воды, 2 яйца, 3 ст.л. сливочного масла или маргарина, 300 г вареной колбасы или ветчины, 3 вареных яйца.

Для заливки: 1 баночка майонеза, 100 г колбасы или ветчины, 1 соленый огурец.

Для соуса: 1 ст.л. муки, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст. молока, сок 0,5 лимона.

Батон нарезать ломтиками, смочить в холодной воде

или молоке, затем — во взбитых яйцах. Обжарить в сильно разогретом жире до золотистой корочки. На каждый гренок положить ломтик ветчины или колбасы, на них — кружок вареного яйца. Гренки положить на блюдо, залить майонезом, смешанным с мелко нарезанной колбасой или ветчиной и солеными огурцами, украсить маслинами или маринованным красным сладким перцем. В бокалы положить соленые огурцы, морковь, кружочки яиц, сладкий стручковый перец, веточки зелени или посыпать сухим укропом.

Вместо майонеза можно приготовить соус. Для этого просеять муку со сливочным мас-

лока, 1 сладкий перец, немного черного молотого перца, 1 вареная морковь для украшения.

Пропустить через мясорубку все компоненты, хорошо выбить, уложить в селедочницу, придав форму селедки. Спереди положить голову селедки, а сзади — хвост. Из одной моркови нарезать кружочки и сверху уложить в виде чешуи. Перед подачей на стол охладить.

Валентина ЗБЕНЯКОВА,  
г.Орел.

лом, смесь развести молоком, посолить и прокипятить, после чего добавить тертый сыр, лимонный сок. Соус довести до кипения и снять с огня. Остудить.

Альфия ГУСТОВА,  
г.Бирск, Башкортостан.



# Рождество

В ночь на 25 декабря у католиков, а с 6 на 7 января у православных наступает Великий христианский праздник — Рождество.

Последний день накануне Рождества называется Сочельником. Православные в этот день соблюдали строгий пост. За стол полагается садиться с наступлением сумерек, когда на небе появляется первая звезда. Традиционно хозяйки ставят на стол двенадцать различных блюд (по числу апостолов). Православные обязательно подают кутью, а католики обмениваются облатками — символом хлеба, богатства и благополучия. Алкогольные напитки в этот вечер употребляют в очень небольших количествах, обязательно поминая при этом усопших близких. Праздничный ужин в Сочельник проникнут особой атмосферой семейного тепла, за столом собравшиеся желают друг другу всего наилучшего, прощая обиды и прегрешения.

Рождество, наряду с Пасхой, является самым торжественным и радостным для всех христиан праздником. По традиции его отмечают в кругу самых близких. Праздничный стол накрывают красивой скатертью и сервируют лучшей посудой и приборами. Украшают цветами, веточками, бумажными ленточками и гирляндами. Традиционные рождественские блюда — заливной или фаршированный поросенок, жареная или запеченная свинина, фаршированная птица.

Празднично сияет огоньками елка, под которую чьи-то любящие руки положили для всех присутствующих подарки. И даже самый скромный сувенир приобретает в рождественский вечер исключительное значение, символизируя чувства любви и дружбы, связывающие людей. Для детей наступает время чудес, волшебства и исполнения желаний. Ну, а рождественская сказка для взрослых — это традиционные святочные обряды и гадания, многие из которых берут свое начало у древних славян еще с языческих времен.

голову, чтобы был эффект целой рыбы.

## Яйца, фаршированные селедкой

10 яиц, 1 селедка, 100 г масла, яблоко, 2 луковицы, листья салата, соль по вкусу.

— потоньше. Каждое такое «пирожное» сверху полить майонезом, аккуратно обмазать майонезом края, украсить зеленью и поставить в холодильник за 2-3 часа до того, как будете подавать на стол.

Елена КУЗЬМИНА,  
г.Могилев.

Предлагаю Деду Морозу новогоднее меню для пенсионеров.

Стол накрыт белой скатертью. В центре в вазе — большая еловая ветка с новогодними желаниями присутствующим. Игрушки для елки дороги, поэтому приготовим их сами.

## «Игрушки»-прянички

1 бутылка кефира, 2 желтка, 1,5 ст. сахара, 1 ч.л. корицы, 2 ст.л. какао, 2 ч.л. соды (не гасить!), 8 ст. муки.

Желтки растереть с сахаром, содой, какао и корицей, всыпать муку, влить кефир и замесить крутое тесто. Раскатать его в пласт, вырезать фигурки. 2 белка взбить в крепкую пену, подкрасить любым пищевым красителем. Покроить белками прянички и выпечь в духовке. Украсить пряничками елку.

## Бутерброды

### «Вкуснятина»

На 1 бутерброд: 0,5 средней луковицы, 1 ст.л. сыра, натертого на мелкой терке, 1 яйцо, 2 ст.л. майонеза, зелень.

Лук мелко нашинковать, смешать с сыром и сырым яйцом, выложить на ломтик батона, обжарить и сверху посыпать зеленью.

## С «красной икрой»

На 1 батон: 2 вареные моркови, 0,5 средней сельди, 2

плавленых сырка пропустить через мясорубку, соединить с 100 г размягченного сливочного масла. Соль — по вкусу. Гренки натереть с обеих сторон чесноком, сверху положить «икру», посыпать зеленью.

## Мясной рулет «Вдохновение»

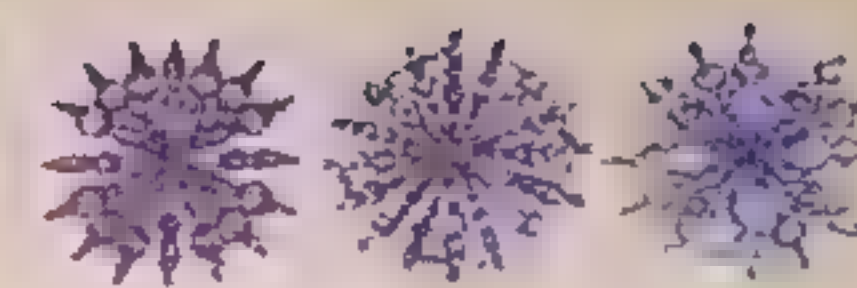
1 кг фарша (лучше взять поровну свинину и говядину), 1/3 ст. молока, 50 г батона, 2 яйца, 1 средняя луковица, 2 дольки растертого чеснока, 1 вареная морковь, соль, перец — по вкусу, 50 г сала.

Фарш смешать с замоченным в молоке батонem. Добавить яйца, измельченный лук и чеснок, соль, перец. Хорошо вымесить. На морковке вырезать 5 продольных желобков, сало порезать на полоски, поперчить. Из фарша сформовать пласт. На всю длину положить морковь, полоски сала. Свернуть рулет, посыпать его сухарями. Запекать в духовке до готовности.

Людмила ТРЕТЬЯКОВА,  
г.Климовичи Могилевской обл.







Наверное,  
ни к одному  
празднику  
не готовятся  
так  
тщательно,  
как  
к Новому году.  
Думается,  
что вам будет  
что выбрать из  
предложенных  
«Нашей кухней»  
рецептов.  
Счастливого  
и вкусного  
праздника!



## В ЭТУ НОЧЬ — СТОЛ ОСОБЫЙ

В нашей большой семье  
чтут народные традиции, с  
уважением относятся к преда-

ка, 2 ст.л. сливочного масла.

**Начинка:** 1 кг мяса или рыбы,  
3 луковицы, жир, соль, перец,  
лавровый лист.

Из отварного картофеля, сли-  
вочного масла, молока, соли приго-  
товить пюре. Мясо или филе рыбы  
нарезать мелкими кусочками, посо-  
лить, поперчить, обжарить с луком,  
а затем немного потушить в воде с  
лавровым листом. Небольшое коли-  
чество пюре выложить на смазан-

ремешать. Наполнить рыбу фар-  
шем. На противень положить не-  
сколько колечек лука (чтобы карп  
не прилип к противню), уложить  
карпа, полить сметаной с майоне-  
зом. Запекать в духовке до готов-  
ности. На стол подавать холод-  
ным.

### Рулет «От кума»

600 г говядины, 200 г шпи-  
ка, 100 г сушеных грибов, 100 г  
масла, 20 г жира, 8 г желатина

**Новый год — праздник удивительный, и новогодний стол, конечно же, должен отличаться от всех других праздничных столов.**

В каждой семье принято свое новогоднее меню. Возможно, кому-то понравятся яства, которыми я потчую своих гостей в этот день, точнее — ночь.

### Жареная утка

Утка весом около 1,5 кг, 30 г сливочного масла, 1 ч.л. тертого хрена, сок лимона, черный молотый перец, соль.

Тушку натереть сна-  
ружи и внутри солью  
и перцем. Сме-  
сью хрена и ли-  
монного сока  
смазать ее сна-  
ружи. Положить на  
смазанный маслом  
противень, плотно  
обернуть фольгой и по-  
ставить на 1,5 часа в  
духовку с температу-  
рой 200 град. Утку мож-  
но подавать горячей с гарниром



или как холодную закуску, наре-  
зав на небольшие кусочки.

### Кролик запеченный

Тушка кролика, 100-150 г  
жира, 500 г сметаны, 2 ст.л.  
томатной пасты, соль, щепот-  
ка красного жгучего перца.

На противне разогреть жир,  
положить натертого солью кроли-  
ка, облить его жиром и поместить  
в разогретую духовку. Запекать  
1,5 часа или больше (в зависимо-  
сти от возраста). Через каждые 15  
мин. поливать соусом и, по  
мере выпаривания, подли-  
вать воду на противень. Раз-  
резать кролика на куски,  
уложить в чугунок,  
подлить воду,  
добавить  
сметану, сме-  
шанную с то-  
матной пастой и  
красным молотым  
перцем, и тушить еще 1  
час. Подать на продол-  
говатом блюде с кар-  
тофелем «фри», зеле-  
ным горошком, сала-  
том, клюквой.

Светлана СУХАНОВА,  
г.Оренбург.

## Новогодний гусь

Тушку выпотрошить, острым ножом сделать в коже много малень-  
ких надрезов и каждый надрез заполнить порезанным **чесноком, пер-  
цем и солью**. Посолить гуся сверху и внутри, вложить внутрь еще 3-4  
измельченных зубчика чеснока, **2 лавровых листа**. «Посадить» гуся  
на чистую пустую бутылку, чтобы тушка сохранила форму, и зашить от-  
верстие. Со всех сторон хорошо побрызгать тушку **уксусом** и оста-  
вить на полчаса для пропитки. Затем положить гуся в гусятницу, на-  
лить **1 ст. воды** и сначала поставить в неразогретую духовку, а потом  
включить огонь, чтобы жар поднимался постепенно. Жарить 3 часа,  
поливая вытопившимся соком.

Перед подачей на стол бутылку вынуть, а тушку подать целиком на  
большом блюде. Гарнир — отварной рис, печеные ябло-  
ки, жареный целиком картофель.

Ирина ДЯЧЕК,  
г.Гомель.





# — Стол особый

В нашей большой семье чтут народные традиции, с уважением относятся к преданиям и приметам, особенно — под Новый год. Все женщины семейства четко соблюдают традиции сервировки праздничного стола. Считается, что новогодний стол должен ломиться от изобилия. И, если количество напитков не имеет значения, то количество блюд должно равняться 12-ти, как дань каждому месяцу. Вот лишь некоторые блюда, которые мы готовим.

## Блюдо вечера — «Часы»

Его смело можно располагать в центре стола на большом красивом блюде.

6 яиц, 20 г колбасы, 100 г майонеза, 100 г отварных грибов, горошек, петрушка, 1 луковица, 10 г растительного масла.

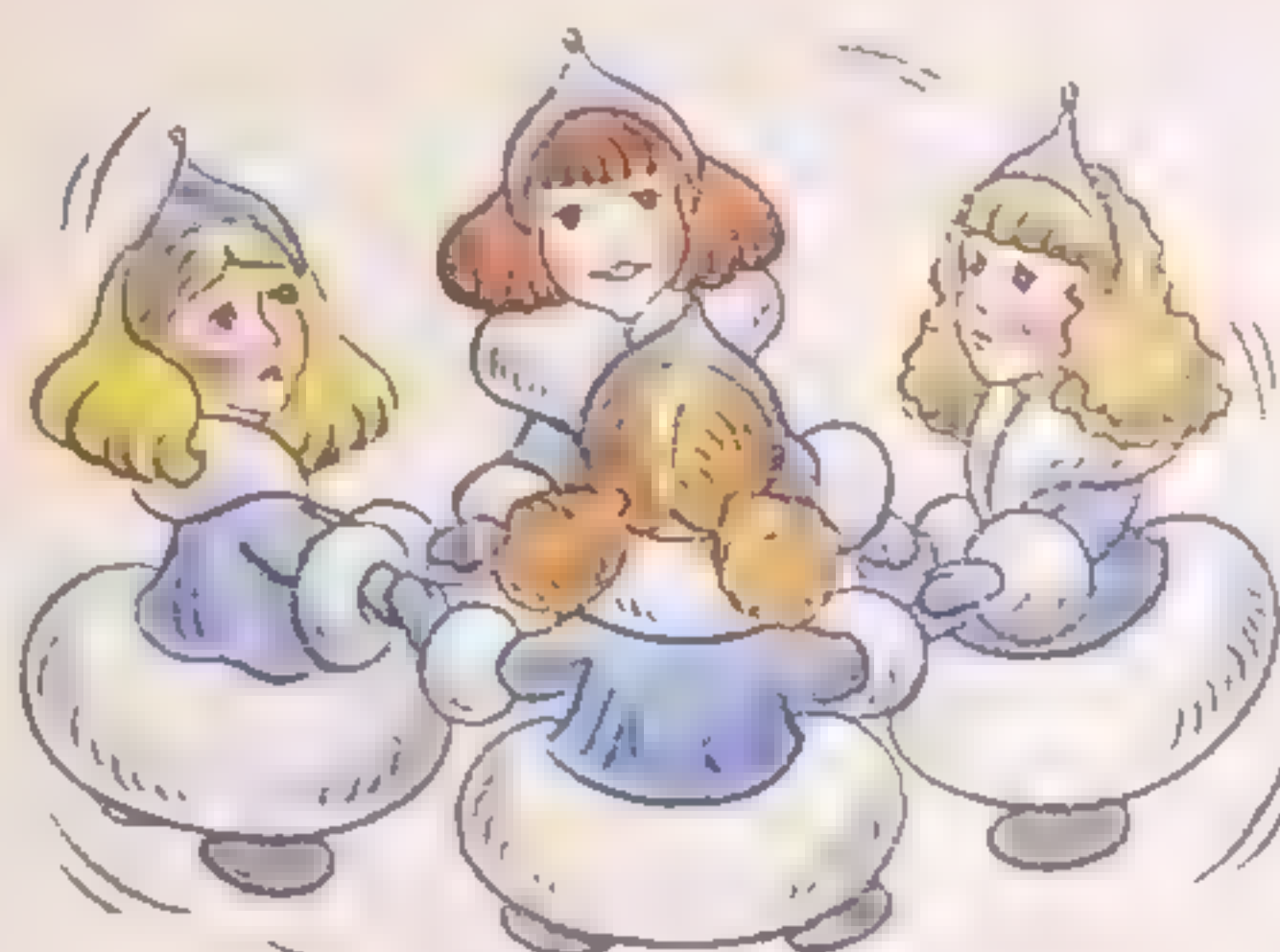
Яйца отварить, очистить от скорлупы, разрезать на половинки, отделить желтки. Грибы отварить в подсоленной воде, мелко нашинковать, пожарить с луком в подсолнечном масле, смешать с майонезом и желтком. Полученной смесью начинить яйца. Яйца выложить на блюдо в форме циферблата. Вырезать из колбасы тонкие полоски, и на каждую яичную половинку выложить римские цифры и стрелки. Украсить горошком, петрушкой.

## «Румяный поросенок»

1 кг картофеля, 1 ст. моло-



Из отварного картофеля, сливочного масла, молока, соли приготовить пюре. Мясо или филе рыбы нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, обжарить с луком, а затем немного потушить в воде с лавровым листом. Небольшое количество пюре выложить на смазанный жиром противень. Сверху уложить начинку в виде продолговатой горки, накрыть ее оставшимся пюре. Теперь вылепить поросенка. Не пугайтесь, это совсем не трудно: удлинить мордочку, сделать «пятячок», вылепить ушки, животик, ножки. Глаза — горошинки перца. Главное — не забыть хвостик! С помощью вилки нарисовать реснички. Когда «хрюша» будет готов, тщательно обмазать его взбитыми яйцами и поставить в духовку на 1 час. При подаче полить жиром.



## Отбивные «Нежные»

100 г вафель (как для тортиков) лучше круглые, но можно и квадратные, 2 яйца, майонез, мука.

Начинка: 200 г фарша смешать с сырым яйцом и 1 измельченной луковицей, соль — по вкусу.

На вафли тонким слоем выложить начинку, сверху закрыть другой вафлей, разрезать на квадраты или треугольники, обмакнуть в яйцо, взбитом с майонезом, обвалить в муке и обжарить каждый кусочек.

## Карп с орехами

Карп весом 1 кг, 100 г сметаны, 50 г майонеза, соль.

Фарш: 2 луковицы, 50 г растительного масла, 1 ст. грецких орехов, соль, черный молотый перец.

Карпа очистить, удалить внутренности, натереть солью. Приготовить фарш: нарезать кружочками лук и обжарить в растительном масле, добавить орехи, соль, перец, пе-

не прилип к противню), уложить карпа, полить сметаной с майонезом. Запекать в духовке до готовности. На стол подавать холодным.

## Рулет «От кума»

600 г говядины, 200 г шпика, 100 г сушеных грибов, 100 г лука, 30 г жира, 8 г желатина, соль и перец — по вкусу.

Для омлета: 2 яйца, 1 ст. л. муки, 1/4 ст. молока, масло, соль.

Говяжью вырезку тонко отбить, посолить, поперчить, посыпать набухшим желатином. Затем на нее выложить тонким слоем шпик, омлет, предварительно отваренные и обжаренные с луком грибы, осторожно свернуть рулетом. Рулет завернуть в марлю, перевязать и варить в бульоне до готовности. Охладить под прессом.

## Салаты

### «Ночь»

150 г вареной или жареной печени, 2 вареных яйца, 1 вареная картофелина, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. л. майонеза, соль, перец — по вкусу.

Печень, яйца, картофель, соленый огурец, репчатый лук нарезать соломкой, посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить зеленью.

### «Нежный»

2 вареных яйца, 250 г крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 100 г вареного риса, 0,5 банки майонеза.

Мелко порезать яйца, крабовые палочки, добавить кукурузу и рис. Заправить майонезом.

### «Торт»

2 вареные картофелины, 1 луковица, 2 яйца, 2 вареные моркови, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 1 вареная свекла.

Натереть на крупной терке картофель, яйца, морковь, свеклу, лук нарезать кольцами и обдать кипятком.

Затем все ингредиенты уложить в круглую глубокую салатницу слоями толщиной в 1 см: картофель, лук, яйца, морковь, зеленый горошек, свеклу. Каждый слой и верх «торта» полить майонезом. Украсить и поставить на холод.

Ирина КОЛЬ,  
г.п. Логишин Брестской обл.

Яйца 1 ст. воды и начала постепенно включать огонь, чтобы жар поднимался постепенно. Жарить 3 часа, поливая вытопившимся соком.

Перед подачей на стол бутылку вынуть, а тушку подать целиком на большом блюде. Гарнир — отварной рис, печеные яблоки, жареный целиком картофель.

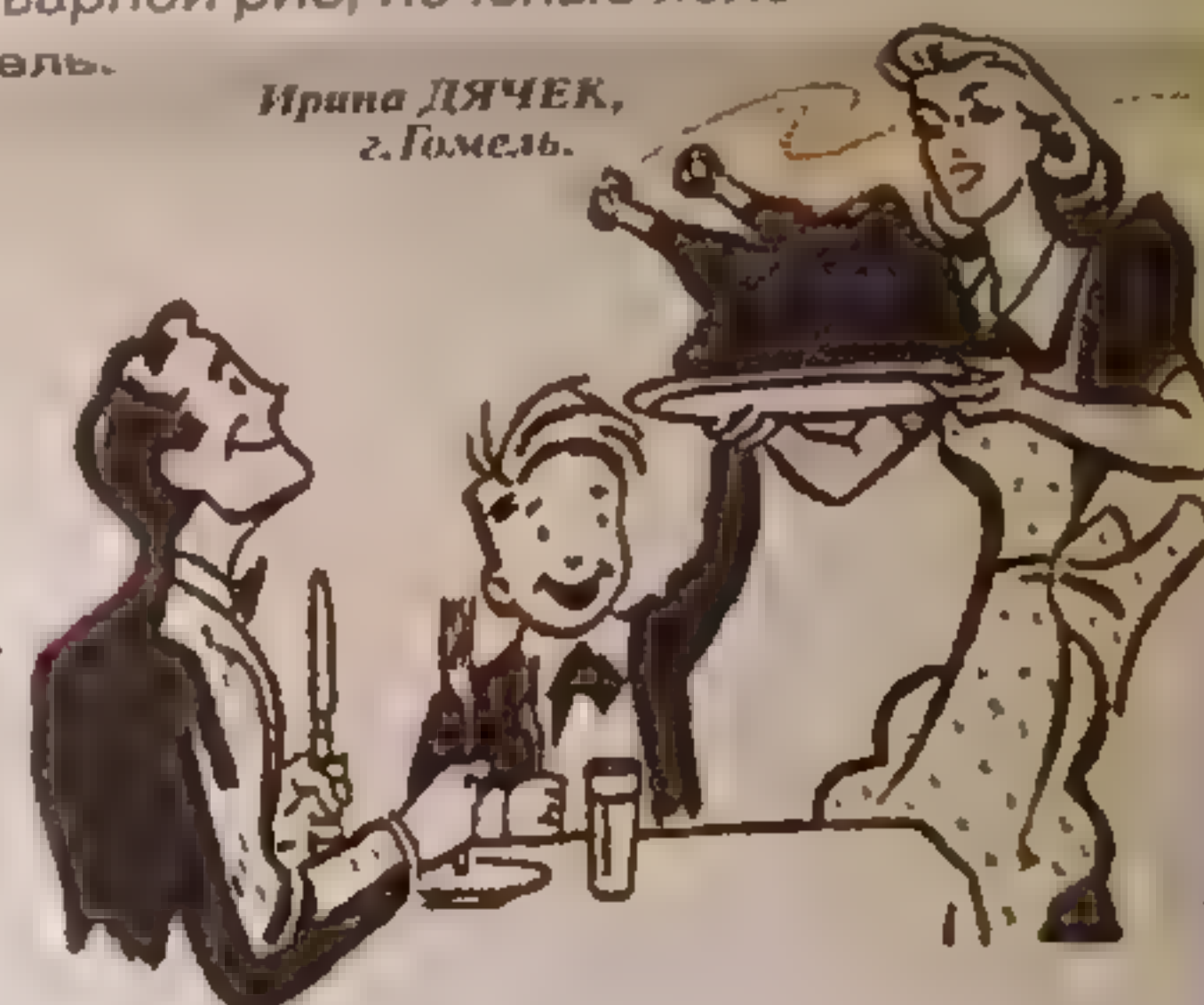
Ирина ДЯЧЕК,  
г. Гомель.

## Утка

### «Дядюшка Скрудж»

1 утка, 5-6 луковиц, 3-4 моркови, 2 плавящихся сырка, 1-1,5 ст. сметаны, соль, перец — по вкусу.

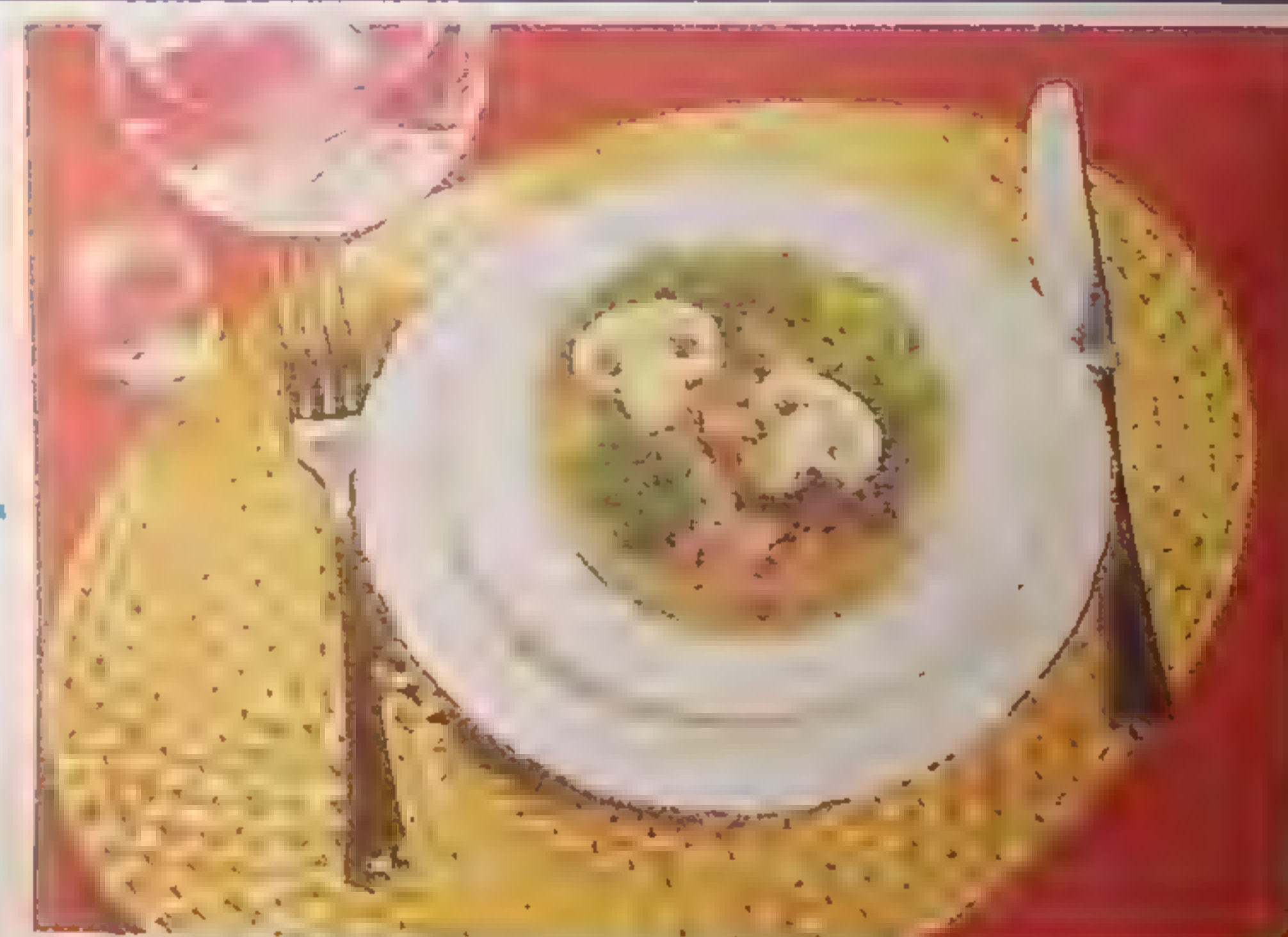
Утку нарезать небольшими порционными кусками, натереть солью и перцем. Удалить внутренний жир и растопить его в утятнице. Если жира недостаточно, добавить животный жир. Тушить утку до полуготовности (40-50 мин.). Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь, выложить в утятницу. Тушить, по-



мешивая, до золотистого цвета лука. Плавящиеся сырки натереть на крупной терке, добавить к общей массе. Тушить 10-15 мин. Влить сметану и довести (еще 10-15 мин.) до готовности.

Олег АНОСОВ,  
г. Воронеж.

## Заливное из боровиков



К празднику принято готовить мясное заливное. А мне понравилось заливное из боровиков. Попробуйте.

В подсоленной воде отвариваю свежие или предварительно замоченные сухие боровики. Мелко рублю, добавляю немного измельченной зелени, чеснока и выкладываю на блюдо.

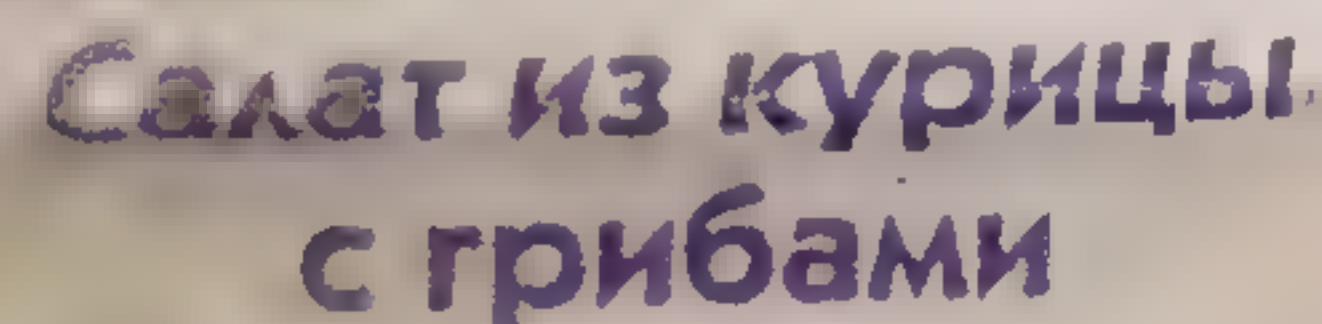
В 0,5 ст. холодной кипяченой воды замачиваю 2 ст. л. желатина. Через час набухший же-

латин смешиваю с процеженным грибным отваром, подогреваю на маленьком огне, чтобы желатин растворился, но до кипения не довожу. Заливаю грибы, ставлю в холодильник для застывания.

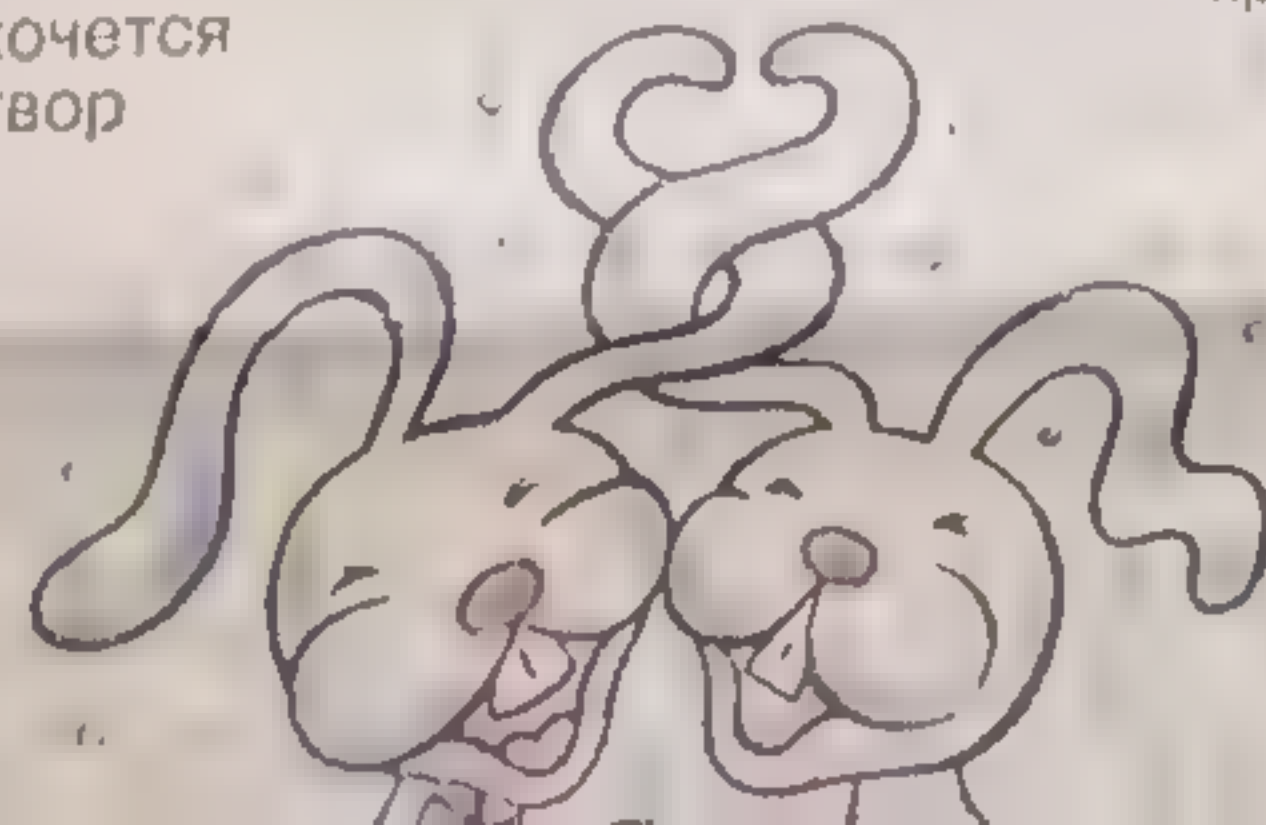
К заливному можно подать соус, приготовленный из растертого с горчицей и растительным маслом желтка сырого яйца. Сахаром, солью и уксусом заправляю по вкусу.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Гомель.





800 г куриного филе, 400 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 г чернослива без косточек, 0,5 ст. измельченных



## Top

крышечка шкатулки). Достать середину торта. Смешать раскрошенную середину и крем с изюмом, черносливом, орехами, мармеладом. Начинку осторожно выложить в торт и закрыть его крышечкой. Далее из мастики вырезать заготовки, соответствующие по размерам бортикам и крышке шкатулки, облепить торт снаружи,



Новогодний праздник — ноч-  
й, поэтому стол должен быть:

3 апельсина очищаю, нарезаю пополам и нарезаю дольками, 2 сладкие фиолетовые луковицы нарезаю кольцами. Укладываю слоями: апельсины, нарезанные тонкими дольками, 1/3 часть лука, 1 ст. л. оливкового масла без косточек. Поливаю соевым соусом, посыпаю черным перцем и так повторяю слоистую заготовку. Поливаю оливковым или подсолнечным маслом без запаха.

## Праздничное



бледно-голубой или розовый цвет. Если хочется иметь белые заснеженные ветки — в раствор не добавлять тушь.

## Салат из курицы с грибами

800 г куриного филе, 400 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 г чернослива без косточек, 0,5 ст. измельченных грецких орехов, 2 средние луковицы, 350 г майонеза. (Пропорцию можно изменить).

Лук нарезать полукольцами; грибы — мелкими ломтиками, жарить вместе до готовности. Мясо отварить со специями, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Все компоненты смешать, заправить майонезом, украсить зеленью.

## Бананы в беконе

4 банана, 8 ломтиков бекона, жир для жаренья, зелень, фрукты или овощи для украшения. Бананы очистить, завернуть в бекон, обжарить на сливочном масле. Обжаренные бананы разрезать пополам, выложить на блюдо, украсить зеленью, фруктами или овощами.

## Торт закусочный

**Коржи:** 500 г куриного филе пропустить через мясорубку, добавить 2 желтка, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, жир, мускатный орех, соль, перец, 2 кубика куриного бульона. 2 белка взбить в крепкую пену и осторожно ввести в тесто. Испечь или обжарить 2-3 коржа.

**Грибной крем:** 2 луковицы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 0,5 кг грибов. Все измельчить, потушить, добавить майонез, соль, перец, зелень петрушки.

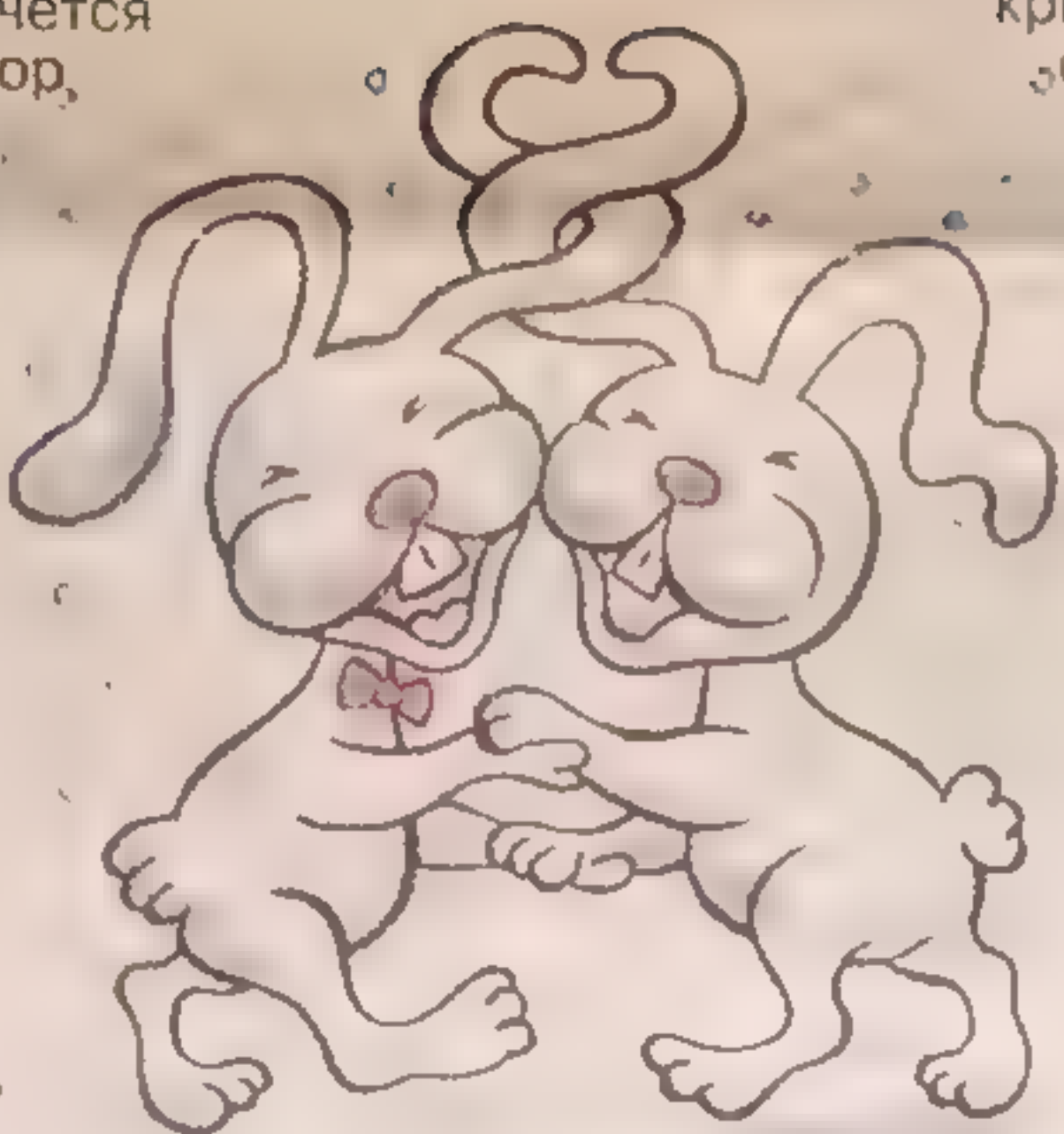
Оставшиеся коржи промазать грибным кремом и покрыть сверху сырным кремом. Украсить и поставить на ночь в холодильник.

**Сырный крем:** 200 г колбасного сыра натереть на мелкой терке. Соль, красная паприка (порошок сладкого перца) — по вкусу. Все смешать и слегка взбить.

## Пикантные «гнезда»

1 черствая булочка, 1 луковица, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, 200 г тертого сыра, 2 помидора, жир для смазывания, пряности, перец, соль — по вкусу.

Размочить в воде булочку, отжать ее. Лук очистить и порубить. Вбить в фарш яйцо, добавить булочку, лук, приправить специями, солью, тщательно перемешать, затем всыпать половину тертого сыра, посолить и поперчить. Разделить полученный фарш на 5 лепешек, положить их на смазанный жиром противень. В центре каждой лепешки сделать небольшое углубление. Нагреть духовку до 200 град. Положить один помидор кубиками, положить немного в каждое углубление и поставить в духовку на 10 минут, затем посыпать сыром. Второй помидор разрезать пополам и нарезать ломтиками. Накрыть «гнездо» одним ломтиком и поставить в духовку еще на 10 минут.



крышечка шкатулки). Достать середину торта. Смешать раскрошенную середину и крем с изюмом, черносливом, орехами, мармеладом. Начинку осторожно выложить в торт и закрыть его крышечкой. Далее из мастики вырезать заготовки, соответствующие по размерам бортикам и крышке шкатулки, облепить торт снаружи, тщательно заделывая стыки, чтобы поверхность была ровная и гладкая. Можно оставить крышечку приоткрытой. В этом случае начинку сверху обсыпать цветным мармеладом, чтобы был красивый внешний вид, а крышечку с боков подпереть спичками, чтобы крышка была слегка приоткрыта. Торт можно приготовить за 1-2 дня до праздника и выставить на холод. За 4 часа до нужного момента внести его в комнату.

Мария ШУРХОВЕЦКАЯ,  
г. Гомель.

## Курица по-испански

На курицу весом 1,2 кг — 100 г жира для обжаривания, 2 луковицы, 1 ст. риса, 150 г консервированного зеленого горошка и 200 г сладкого перца, соль — по вкусу.

Мясо отделить от костей, из костей сварить бульон, мясо нарезать небольшими кусочками, соединить с обжаренным в жире луком, нарезанным сладким перцем и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. Отварить рис, перемешать с горошком.

Подавать так: мясо курицы положить в середину блюда, по краям — рис с горошком, посыпать зеленью и полить бульоном от курицы. Выглядит нарядно и празднично.

## Салат из копченой рыбы

На 350 г копченой рыбы — 1 соленый огурец, 150 г зеленого горошка, 2 вареных яйца, 3 ст. л. рубленой зелени, 250 г майонеза.

Очистить рыбу от костей и кожи. Яблоки, соленый огурец, яйца, нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, рубленую зелень, все перемешать и заправить майонезом. Салат уложить горкой, украсить дольками вареного яйца и зеленью.

## Рулет из печени

1 кг печени очистить от пленок и отварить, 2-3 луковицы нарезать полукольцами и обжарить в сливочном масле. Все пропустить через мясорубку 2 раза, посолить по вкусу. Смазать фольгу маслом, по всей ширине выложить смесь, сверху покрыть тонким слоем сливочного масла. Осторожно свернуть ким слоем сливочного масла. Осторожно свернуть печеночный рулет. Завернуть и запекать в духовке 1 час. Готовый рулет нарезать ломтиками, красиво разложить на блюде, украсить зеленью, дольками лимона, маринованным огурцом.

Елена ПРОСОЕДОВА,  
р.п. Подгорное Воронежской обл.

ся взбитым белком навешиваю «сосульки», чтобы был вид обледеневшего колодца.

Перед каждой тарелкой можно поставить подсвечник из яблок. Для этого вырезаю в яблоке отверстие, вставляю в него маленькую свечку, вокруг нее можно воткнуть несколько зубочисток с нанизанным изюмом, а свечку украшаю ленточкой.

Новогодний праздник — ночной, поэтому стол должен быть легким и разнообразным. Как правило, гости налегают на салаты, закуски, а на основное блюдо у них уже не хватает сил. Итак, начну с закусок и салатов.

## Фаршированные грибы

Свежие шампиньоны с крупными шляпками чищу, ножки вырезаю и измельчаю. Мелко режу 1 луковицу и 2 зубка чеснока, зелень петрушки. К этой массе добавляю мелко нарезанные ножки от грибов и тушу все 5 мин., заправив 1 ст. л. сливочного масла. Потом охлаждаю, добавляю 3 ст. л. натертого сыра и 4 ст. л. сметаны, соль, перец — по вкусу. Смазываю подсолнечным маслом форму для выпечки, укладываю шляпки грибов, а в них — начинку. Посыпаю тертым сыром и запекаю в духовке 10 мин.

## Салаты

### Из фасоли

1 ст. вареной фасоли (можно консервированной), 1 небольшая луковица, нарезанная кубиками, 1-2 маринованных огурца, 1-2 вареные моркови, нарезанные кубиками, 1 долька чеснока, попущенная через чесночницу.

Все перемешиваю с майонезом и ставлю в холодильник на 30 мин.

### «Крабчонок»

Большая пачка крабовых палочек, маленькая баночка зеленого горошка, 5 вареных яиц, небольшая банка шампиньонов в собственном соку, соль.

Грибы, крабовые палочки и яйца нарезаю кубиками, подсаживаю и заправляю майонезом.

Еще из КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК МОЖНО СДЕЛАТЬ

2 сладкие фанты. Фанты нарезаю кольцами. Укладываю слоями: апельсины, нарезанные тонкими дольками, 1/3 часть лука, 1 ст. л. оливок или маслин без косточек. Поливаю соком лимона, посыпаю черным перцем и так повторяю слои еще два раза. Поливаю оливковым или подсолнечным маслом без запаха.

## Праздничная мясная запеканка

1 кг свинины, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. молока, щепотка соды, черный молотый перец, зелень петрушки, 4 консервированных гриба, 1 соленый огурец, 100 г твердого сыра, соль.

Пропускаю через мясорубку свинину, фарш выкладываю в глубокую миску. Взбиваю яйца, добавляю мелко порубленный лук, вливаю молоко, размешав в нем заранее муку, всыпаю соду, черный молотый перец, соль — по вкусу. Соединяю с фаршем и еще раз взбиваю смесь миксером до пышной массы. Добавляю мелко порезанные грибы, огурец, петрушку. Смазываю маслом форму, выкладываю смесь, разравниваю, покрываю фольгой и запекаю около часа в духовке с умеренной температурой. Горячую запеканку переворачиваю на блюдо и посыпаю тертым сыром.

## Фаршированные языки

6 свиных языков, 200 г свинины или говядины, 50 г сыра, 1 головка чеснока, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г шпика, черный молотый перец, соль.

Языки отвариваю и вырезаю середину. Вынутую мякоть соединяю с мелко нарезанной свининой, добавляю нарезанный кубиками сыр, порубленный чеснок, измельченные яйца, шпик, перец, соль. Фарширую языки смесью, укладываю в форму и заливаю соусом так, чтобы языки были покрыты полностью. Ставлю в духовку и тушу при умеренной температуре.

Для соуса смешиваю 1/4 ст. подсолнечного масла, 70 г сливочного масла, 1 ст. белого сухого вина, немного воды, соль.

Елена МАЛЕНКИНА,  
г. Карабаново Владимирской обл.





## Рыба в апельсиновом соусе

Рыбу (лучше треску) нарезать порционными кусочками, обмазать тертым чесноком, молотым перцем, солью и обвалить в панировочных сухарях. Уложить в емкость для запекания и осторожно залить апельсиновым соком, чтобы он покрывал рыбу до половины. На каждый кусочек положить немного сливочного масла.

Поставить в горячую духовку на 15-20 мин. Когда рыба зарумянится, слить половину апельсинового сока, а рыбу опять поставить в духовку.

**Приготовить соус:** слитый сок немного прокипятить и добавить в него жирные сливки. Проварить 5 мин. Полить соусом готовую рыбу.

Ольга ПРУСС,  
г. Мурманск.

Рыба

В этом году я решила, что для новогоднего меню использую свои когда-то «фирменные», но уже порядком подзабывшиеся кулинарные «шедевры». Недаром есть пословица, что новое — это хорошо забытое старое.

## Свекла «Изюминка»

6 шт. свеклы, 1 яблоко, 1 ст.л. изюма, 100 г орехов, 100 г чернослива, майонез, зелень, соль.

Свеклу средней величины сварить в воде, чуть подкисленной уксусом. Вареную свеклу очистить от кожицы, вырезать отверстие, вынутую мякоть нарезать кубиками. Нарезать кубиками очищенное от кожуры и семечек яблоко, мелко нарезать предварительно замоченный чернослив, добавить изюм, слегка обжаренные и мелко нарубленные орехи, кубики свеклы. Все перемешать и заправить майонезом. Полученным фаршем заполнить вырезанное в свекле отверстие. Фаршированную свеклу сверху полить майонезом и посыпать рубленой зеленью и орехами.



## Колбаски домашние

600 г говядины, 200 г свинины, 6 зубков чеснока, 150 г сметаны, сливочное масло, специи, соль — по вкусу.

Говядину нарезать порционными кусками и хорошо отбить. Кусочки жирной свинины нарезать небольшими полосками. На отбитые куски говядины положить измельченный чеснок, соль, перец и полоску свинины. Завернуть рулетиком и закрепить зубочисткой. Жарить колбаски в сливочном масле, затем добавить сметану и тушить до готовности. Подавать к столу с зеленым горошком или жареным картофелем.

## «Нарядная» селедка

Филе сельди нарезать и положить в селедочницу. Сверху положить нарубленный перчатый лук и очи-

свеклы, кусочков соленого огурца, зелени. Смотрится ярко и красиво, а вкус не хуже, чем у традиционной селедки «под шубой».

## Рулетики «Праздничные»

4 дольки чеснока, 4 ст.л. измельченных грецких орехов, 4 ст.л. вареного куриного мяса, зелень, майонез.

Испечь на сковороде 4 блинчика. На 1 блин: 1 яйцо, 1 ст.л. майонеза, 1 ст.л. муки.

Каждый блинчик промазать майонезом, посыпать зеленью, тертым чесноком, молотыми орехами и мелко нарезанным куриным мясом. Затем завернуть в рулетик, нарезать кусочками и красиво разложить на блюде.

## Пирожное «Шоколадное безе»

200 г любых очищенных и измельченных орехов, 100 г шоколада, 2 белка, 100 г сахарной пудры и ванильный сахар.

Взбить белки в крепкую пену, добавить тертый шоколад, сахарную пудру, молотые орехи и ванильный сахар. Все хорошо перемешать. На смазанный противень чайной ложкой выложить шарики белковой массы и подсушить в духовке при средней температуре.

## Торт «Зимний вечер»

**Для теста:** 200 г маргарина, 3 яйца, 300 г пряников любого сорта, 0,5 ст. орехов, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. молока, 0,5 ч.л. соды.

Маргарин взбить с сахаром, добавляя по одному желтку. Затем добавить пропущенные через мясорубку пряники, молоко, измельченные орехи и соду. Все перемешать и ввести взбитые белки. Когда тесто станет однородным, выложить его в круглую форму, смазанную маслом, и выпекать 25-30 мин. в духовке. Охлажденный торт разрезать на три пласта и промазать кремом.

**Для крема:** 1 ст. сахара, 0,5 ст. молока, 2 яйца, 300 г сливочного масла, 0,5 ст. орехов, 3 ст.л. какао, ванилин.

Сварить молоко с сахаром. Горячий сироп, размешивая, понемногу добавлять к хорошо взбитым яйцам. Смесь остудить и взбить со сливочным маслом, всыпать ванилин. Готовый крем поделить на две части. В одну добавить 2 ст.л. какао, в другую — 1 ст.л.

Нижний корж промазать вареньем из красной

## Мясо «С Парижу»

1 кг говяжьей вырезки, 1 головка чеснока, 0,5 кг лука, 1 ст.л. сухой зелени петрушки и укропа, 1 бутылка красного вина, 1 лимон, 2 лавровых листа, 10 горошин перца, 200 г растительного масла, соль — по вкусу.

За 12 часов до приготовления зачистить вырезку, положить ее в эмалированную кастрюлю, добавить нарезанные лук и чеснок, зелень, соль и специи, влить растительное масло, сок лимона, перемешать и вынести на холод. Периодически мясо нужно перемешивать. Перед тушением влить бутылку красного вина, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности (примерно 2 часа). Перед подачей на стол нарезать мясо ломтями, уложить «чешуей» на большое прогретое блюдо и полить соком, в котором оно тушилось. По краю блюда разложить гарнир, украсить солеными огурцами, помидорами, свежей зеленью, фигурками и цветами из вареных свеклы и моркови, «лилиями» из лука.

## Запеченное узорное пюре

Сварить 2 кг картофеля и потолочить. Добавить 100 г сливочного масла, 3 яйца и взбить. С помощью кондитерского шприца выпустить пюре в виде шариков и небольших



## Рыба в кокосовой стружке

Подготовленную рыбу (подойдет любая мясистая рыба — треска, пикша, сайра) разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обмакнуть в сырое яйцо и обвалять в смеси панировочных сухарей и кокосовой стружки. Выложить на сильно разогретую с подсолнечным маслом сковороду и обжарить с двух сторон.

Елена КОВАЛЕНКО,  
г. Стерлитамак, Башкортостан.

## Телятина с вишнями

На 500 г парной телятины — 1 ст. вишни (можно мороженой), 120 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 0,5 ст. вишневого сока, соль, пряности.



Нашпиговать мясо вишнями без косточек, и натереть сверху солью. Положить телятину в разогретый сотейник, полить растопленным маслом, посыпать корицей и запечь в духовке на противне до полуготовности. Затем полить телятину смесью вишневого сока, мучной пассеровки, бульона и тушить до готовности. При подаче на стол нарезать порциями и обильно полить соусом.

Ольга ЛЫЧКОВСКАЯ,  
г. Витебск.



## «Нарядная» селедка

Филе сельди нарезать и положить в селедочницу. Сверху положить нарубленный репчатый лук и очищенное нашинкованное яблоко. Залить майонезом или сметаной. Сделать «калейдоскоп» из нарезанных кусочками сладкого красного консервированного перца, вареной

лаженный торт разрезать на три части и промазать кремом.  
Для крема: 1 ст. сахара, 0,5 ст. молока, 2 яйца, 300 г сливочного масла, 0,5 ст. орехов, 3 ст. л. какао, ванилин.  
Сварить молоко с сахаром. Горячий сироп, размешивая, понемногу добавлять к хорошо взбитым яйцам. Смесью остудить и взбить со сливочным маслом, всыпать ванилин. Готовый крем поделить на две части. В одну добавить 2 ст. л. какао, в другую — 1 ст. л. Нижний корж промазать вареньем из красной или черной смородины, средний корж — темным кремом. Верх и бока торта обмазать более светлым кремом и посыпать измельченными орехами.  
Торт украсить разломанными кусочками шоколада и обсыпать сахарной пудрой с цветной обсыпкой.  
Антонина ПАНАСОВИЧ,  
г. Орша Витебской обл.

## пюре

Сварить 2 кг картофеля и потолочь. Добавить 100 г сливочного масла, 3 яйца и взбить. С помощью кондитерского шприца выпустить пюре в виде шариков и небольших колец на обильно смазанный жиром противень. Испечь, подрумянив все кольца и шарики, разложить вокруг мяса на блюде.

Антонина КУЗНЕЦОВА,  
г. Северск Томской обл.

## Салат «Красная шапочка»

1 средняя луковица, 4 шт. вареного картофеля, 400 г отварного мяса, 3 яйца, 3 вареные моркови, 300 г твердого сыра, 100 г грецких орехов, 1 крупный гранат, баночка майонеза.

Выкладывать слоями: ошпаренный мелко нарезанный лук майонез; нарезанный мелкими кубиками картофель, майонез; мясо — кубиками, пропитать майонезом; толченые грецкие орехи, майонез; рубленые яйца, майонез; измельченная морковь, натертый сыр, пропитать майонезом. Образовавшуюся горку засыпать очищенными зернами граната.



## Крабовые палочки в кляре

300 г крабовых палочек, 1 г лимонной кислоты, 1 ст. растительного масла, 2/3 ст. муки, 3 яйца, зелень петрушки, соль, перец — по вкусу.

Крабовые палочки сложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, перец, 1 ч. л. растительного масла, сбрызнуть разведенной лимонной кислотой (можно заменить лимонным соком), перемешать и поставить в холодильник для маринования на 20-30 мин.

Для приготовления теста муку развести теплым молоком или водой, размешать, добавить соль, желтки и поставить на 20 мин. в тепло. Перед жарением в тесто ввести охлажденные взбитые белки. В глубокую сковороду налить растительное масло и нагреть. Крабовые палочки обмакнуть в тесто и обжарить в масле 2-3 мин. до образования поджаристой корочки. Подавать, посыпав зеленью, с маринованными огурчиками, дольками лимона.

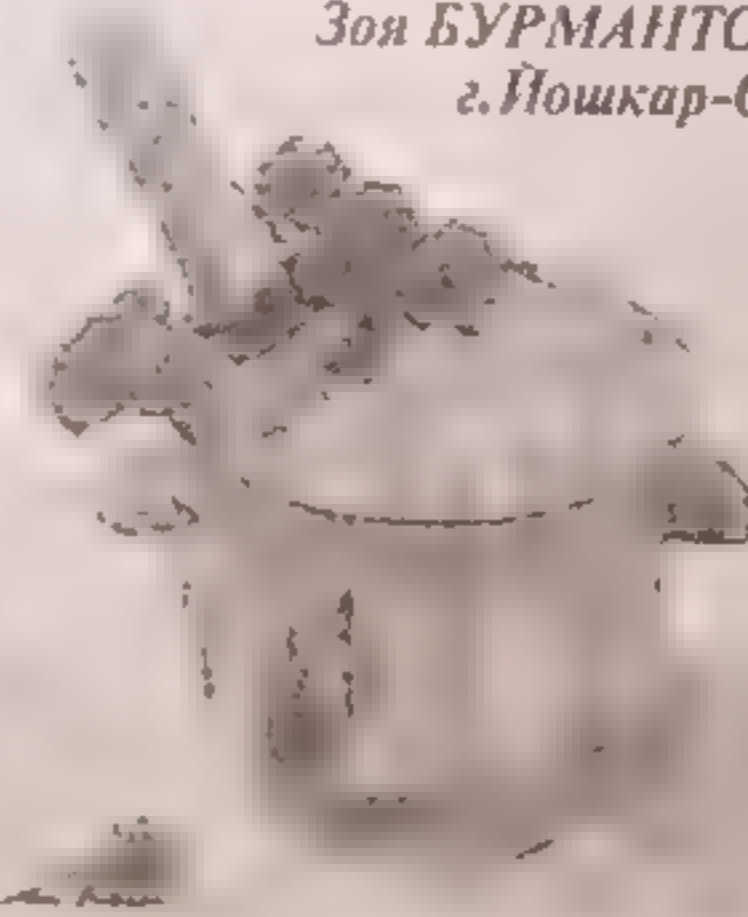
Ольга МАРКОВА,  
с. Березовка Волгоградской обл.

## Салат «Гранатовый браслет»

В центре большого блюда поставить бутылку с шампанским, а вокруг бутылки уложить салат слоями: отварная свекла, натертая на крупной терке и смешанная с грецкими орехами, майонез, жареная курица, нарезанная соломкой, вареная морковь, натертая на терке, майонез, картофель, натертый на терке, майонез. Верхний слой засыпать зернами граната, чтобы не оставалось пустого места.

Этот салат очень вкусный и выглядит на столе празднично и экзотично.

Зоя БУРМАНТОВА,  
г. Йошкар-Ола.



## Рулет из окорочка

Окорочок отделить от косточки. Отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, натереть чесноком, хмели-сунели. Грибы обжарить с луком, заполнить отверстие, где была косточка, свернуть в рулет, запечь в духовке.

## Салаты

### «Рафаэлло»

Укладывать слоями: вареное мясо 1-2 окорочков, 200-300 г нарезанных маринованных грибов, майонез, 100 г натертого сыра. Залить майонезом, украсить свежими помидорами и зеленью.

### «Надежда»

Укладывать слоями, промазывая майонезом: обжаренные измельченные грибы, нарезанные соломкой консервированные огурцы, измельченное куриное мясо, перемешанное с пропущенным через чесночницу чесноком. Сверху посыпать натертым сыром и рубленой зеленью.

Алифия АГДЗЕ,  
г. Самара

## Ножка хрюши

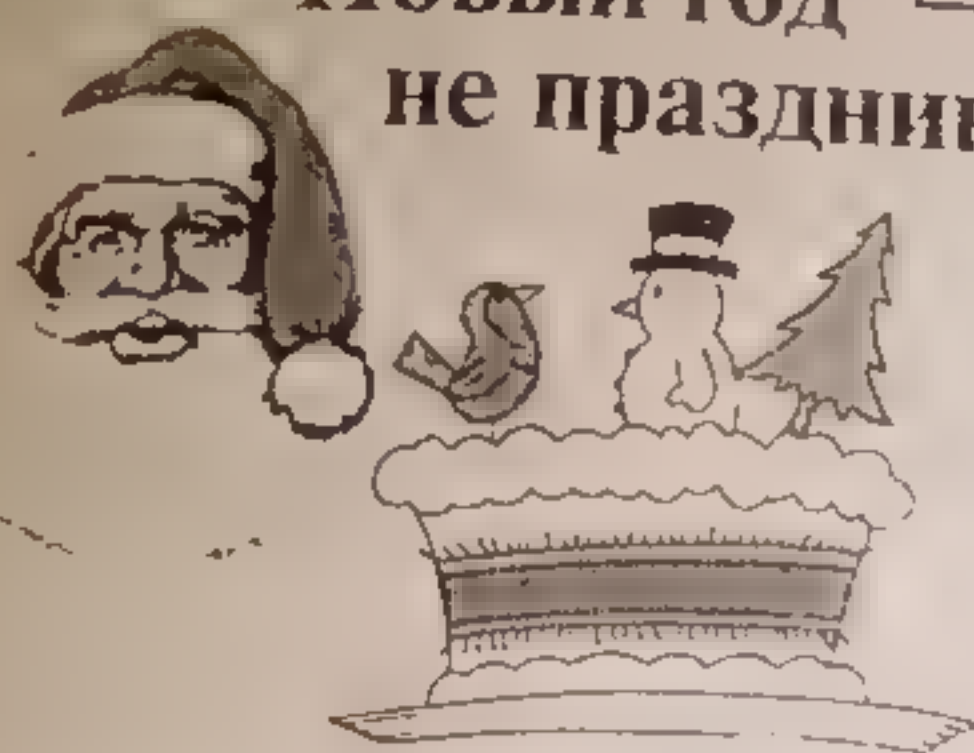
Свинные ножки вымыть, выскоблить кожу до белизны, поставить варить, снимая пену. Добавить соль, перец — по вкусу, мелко нарезанный лук, в конце варки — чеснок и лавровый лист. Варить долго, как на

холодец. Чтобы ножки не расползлись, их можно завернуть в марлю и завязать. Когда будут готовы, остудить и осторожно вынуть косточки. Обвалять в муке, обжарить до румяной корочки. Нарезать поперек и подать к столу.

Ольга ТЕПЛОУХОВА,  
с. Березовка Пермской обл.



Без сладкого  
Новый год —  
не праздник



На Новый год можно  
порадовать гостей, пред-  
ложив им погрызть

## «СЛАДКИЙ ЧЕРЕП».

Вначале нужно пригото-  
вить **марципановую мас-  
су**. Взбить хорошо 1 **яич-  
ный белок**, добавить 2 ч.л.  
лимонного сока, 100 г са-  
харной пудры и 100 г тол-  
ченых орехов.

Затем приготовить **бел-  
ковый крем**: 2 яичных бел-  
ка взбить с 1 ст. сахара.

Вылепить «череп» из  
марципановой массы и гус-  
то обмазать его кремом.  
Вставить в «глазницы» кру-  
жочки из фольги или поло-  
винки киви, а в «челюсти» —  
«зубы» из цветного марме-  
лада. Украсить «череп»  
орешками, кусочками  
апельсина, изюмом, урю-  
ком, мелкими конфетка-  
ми, ягодками.

Количество «черепов» —  
по количеству гостей. Мо-  
жете выложить их на краси-  
вый поднос или тарелку, а  
по краям зажечь праздни-  
чные свечи.

Алифия ГУСТОВА,  
г. Бирск, Башкортостан.

## «Забавные котят»

## ТОРТЫ

### «Новогодний сюрприз»

1 бисквит: 4 яйца, 1 ст. са-  
хара, 1 ст. муки.

2 бисквит: 2 яйца, 0,5 ст.  
сахара, 0,5 ст. муки.

Яйца взбить с сахаром в гус-  
тую тягучую массу, затем осто-  
рожно добавить муку. Из полу-  
ченного теста выпечь 2 бискви-  
та.

Для безе: 3 белка взбить  
миксером в крепкую пену, до-  
бавить 1 ст. сахара. Взбивать  
до растворения сахара, поло-  
жить щепотку лимонной кислоты  
Белковую массу при помощи  
конверта выкладывать на проти-  
вень, застеленный пищевой  
фольгой, в виде круглых лепеше-

чек. Выпекать на очень маленьком  
огне 2-2,5 часа. Печенье должно  
быть воздушным, не должно тянуть-  
ся.

Для крема: 400 г сливочного  
масла взбить с 1 банкой сгущен-  
ки, добавить ванильный сахар.

Первый бисквит пропитать 4 ст.  
л. любого сиропа, смешанного с 2  
ст. л. спиртного (водка, коньяк,  
крепленое вино). Лимон натереть  
на мелкой терке и перемешать с 2  
ст. л. сахара, выложить на бисквит.  
Затем осторожно кондитерским  
шприцем выложить 1/3 всего кре-  
ма, положить один слой безе, затем  
— еще 1/3 крема, посыпать ореш-  
ками, снова — слой безе, потом  
крем, орехи. Все накрыть вторым  
(тонким) бисквитом.

Белковый заварной крем:

1/3 ст. воды и 1 ст. сахара ува-  
рить до состояния «твердый ша-  
рик». Отдельно в сухой чистой посу-  
де взбить три белка в крепкую пену  
Не переставая взбивать миксером  
белки, постепенно добавив горя-

### «Карнавальная ночь»

50 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ст.л. меда,  
1 ч.л. соды (погасить в уксусе), 1 ст. сахара.

Смешать все ингредиенты, варить на водяной  
бане 10 мин. В эту массу всыпать 3 ст. муки, заме-  
сить тесто и поставить варить еще на 3 мин. Выло-  
жить тесто на стол, замесить, подсыпав еще немно-  
го муки, разделить на 9 частей. Раскатать коржи,  
испечь.

Крем: 1,5 ст.л. манной крупы, 1,5 ст.л. муки,  
1,5 ст.л. крахмала, 0,5 ст. молока.

Молоко вскипятить, постепенно всыпая туда

### «Золушка»

1 ст. сахара, 2 яичных бел-  
ка, 14 шт. печенья крекер, 1  
ст.л. панировочных сухарей,  
1 ст. (неполный) толченых  
орехов, 1 ст.л. топленого  
масла, 2 ст.л. сахарной пуд-  
ры или натертого шоколада,

немного ванильного сахара.

Белки взбить, добавить сахар и  
продолжать взбивать до пышной  
крепкой пены. Измельчить печенье,  
смешать с орехами, положить эту  
смесь во взбитые белки, добавить  
ванилин. Все хорошенько переме-  
шать. Форму смазать маслом, об-  
сыпать сухарями. Тесто выложить в

манную крупу, крахмал и муку. Помешивая, заварить  
смесь и остудить.

Отдельно взбить 1,5 ст. сахара, 300 г сливоч-  
ного масла, 2 ст.л. какао. Соединить с заварен-  
ной смесью и смазать полученным кремом коржи.  
Готовый торт полить **шоколадной глазурью** (сме-  
шать 2 ст.л. какао, 100 г сахара, 70 г сливочно-  
го масла, 5 ст.л. молока, варить 5 мин.).

Поверх глазури положить трафарет, на котором вы-  
резаны звездочки, и обсыпать кокосовой стружкой.  
Затем трафарет убрать, а на торте появятся звезды.

Зоя БУРМАНТОВА,  
г. Йошкар-Ола.

### Шоколадно-банановый

200 г шоколада, 250 г сахара, 125 г сливоч-  
ного масла, 100 г орехов, 4 яйца, 3-4

белки и аккуратно ввести в тесто. Выпечь бисквит в  
форме.

Приготовить крем: взбить 200 г жирных сливок  
с 1 пачкой ванильного сахара.



чий сахар. Ввести щепотку ли-  
монной кислоты. Этот крем  
можно подкрашивать в любые  
цвета. Обмазать верх и бока  
торта кремом, украсить.

Торт очень трудоемкий, но,  
поверьте, он того стоит, чтобы с  
ним повозиться!

Елена КАМИНСКАЯ,  
г. Докшицы Витебской обл.

## ПЕЧЕНЬЕ

### «Киндер- сюрприз»

250 г маргарина, 0,5  
ч.л. соли, 3 ст.л. сметаны,  
4 сваренных вкрутую жел-  
тка, 1 ч.л. соды, погаше-  
ной уксусом, 3 ст. муки.

Маргарин растопить, со-  
единить с остальными  
компонентами, замесить те-  
сто. Из него скатать шарики,  
положив внутрь ядрышко  
орешка, выпечь в духовке.

Сварить **шоколадную  
помадку**. Для этого 200 г  
сахара смешать с 4 ст.л. ка-  
као и 6 ст.л. молока. Ва-  
рить на слабом огне 20-30  
мин. Сняв с огня, добавить  
50 г сливочного масла или  
маргарина.

Затем натереть на терке  
1 пачку вафель. Выпечен-  
ные шарики обмакнуть в го-  
рячую помадку, затем — в ва-  
фельную крошку. «Киндер-  
сюрпризы» готовы. Сюрпри-  
зом в них является начинка  
— от клубники из варенья до  
маленьких металлических  
игрушек.

Светлана ШАЛАЕВА,  
д. Пижма, Марий Эл.

### «Бум»

350 г муки, 150 г меда,  
150 г маргарина, 150 г са-  
хара, 1 яйцо, 2 ст. овсяных  
хлопьев, 150 г изюма, 0,5  
ч.л. соды, 1 ч.л. молотых  
корицы и гвоздики.

Растопленные мед и мар-  
гарин соединить с сахаром  
яйцом, добавить овсяные  
хлопья, муку, соду, пряности  
изюм и замесить тесто.  
Сформовать шарики, обмазав  
ной с орех и выложить

Елена ОВЧИННИКОВА,  
с. Насадка Пермской обл.



## «Забавные котята»

Для белого теста: 0,5 ст. муки, 1/4 ст. сахара, 0,5 ст. сметаны, 50 г маргарина или масла, 0,5 ст. крахмала, 1/4 ч. л. соды, кардамон и мускатный орех — по 0,5 ч. л.

Смешаем муку, крахмал, кардамон, мускатный орех, погашенную уксусом соду, сметану. Масло разотрем добела с сахаром, замесим тесто.

Приготовим **темное тесто** из таких же продуктов, как для белого теста, только с маслом и сахаром размешиваем 2 ст. л. какао.

Затем раскатываем одно и другое тесто в пласты толщиной 5 мм и ножиком вырезаем фигурки в виде головок котят, причем из белого теста головки должны быть меньшего размера.

Белую фигурку накладываем на темную и склеиваем при помощи сгущенки, предварительно проварив ее 1 час в кипящей воде. Затем прикрепляем по 3 усика с каждой стороны. Усиками может быть длинная вермишель. Разломаем ее на кусочки разной длины, при запекании она становится коричневого и похожа на усики. Запекаем при 200-220 град. примерно 10-15 мин. до золотистого цвета. Затем печенье даем остыть.

Готовим **глазурь**: 4 ст. л. молока, 3 ч. л. какао, 1 ст. л. масла, 0,5 ст. сахара варим 20 мин. При помощи кондитерского шприца рисуем глазурью глазки. Для носа берем красные драже, разрезаем на половинки, приклеиваем сгущенкой.

Анна ПЕСТРАК,  
г. Барановичи Брестской обл.

1 ст. сахара, 2 яичных белка, 14 шт. почечья крокер, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. (неполный) толченых орехов, 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. сахарной пудры или натертого шоколада,

## Шоколадно-банановый

200 г шоколада, 250 г сахара, 125 г сливочного масла, 75 г муки, 100 г орехов, 4 яйца, 3-4 банана.

Шоколад растопить, смешать с маслом и 4 желтками, добавить сахар, орехи, муку. Отдельно взбить

Белки взбить, добавить сахар и продолжать взбивать до пышной крепкой пены. Истолочь печенье, смешать с орехами, положить эту смесь во взбитые белки, добавить панилин. Все хорошенько перемешать. Форму смазать маслом, обсыпать сухарями. Тесто выложить в

форму и выпекать при средней температуре. Готовый торт остудить, поставить в холодильник на 1-2 часа, после чего достать, посыпать сахарной пудрой или натертым шоколадом.

Елена ОВЧИННИКОВА,  
г. Пасадка Пермской обл.

белки и аккуратно ввести в тесто. Выпечь бисквит в форме.

Приготовить крем: взбить 200 г жирных сливок, 1 пачку ванильного сахара, 3 ст. л. сахара.

Выпеченный бисквит разрезать на 2 части, уложить кружочки бананов и смазать кремом.

Марина УДАЛОВА,  
г. Шарья Костромской обл.

## «Снежинка»

Для теста: 2 яйца, 1 ст. сметаны, 1 ст. сахара, 0,5 банки сгущенного молока, 1 ч. л. соды, 2 ст. муки.

Для крема: 250 г сливочного масла, 0,5 банки сгущенного молока.

Для глазури: 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. какао, 3 ст. л. молока, 50 г сливочного масла.

Яйца растереть с сахаром,

добавить сметану, сгущенное молоко, перемешать, всыпать муку с содой. Приготовленное тесто выложить в форму для торта, смазанную маслом и слегка присыпанную мукой, и выпекать в умеренно нагретой духовке 25 мин. Остывший корж разрезать на 2 пласта.

Приготовить крем: сливочное масло хорошо взбить со сгущенным молоком. Крем разделить на 2 части: одну часть использовать для прослойки торта, а другую оставить

для оформления. Приготовить глазурь: масло, сахар и какао перемешать, всыпать в посуду с молоком и варить, помешивая, до полного растворения сахара, затем снять с огня.

Первый пласт выпеченного торта промазать частью крема и накрыть вторым пластом. Верх покрыть горячей глазурью. Когда глазурь остынет, нарисовать оставшимся кремом большую снежинку.

Фекляя ТЕЛЕГИНА,  
г. Гремячинск Пермской обл.

## Пирог «Дамский каприз»

70 г дрожжей, 400 г сметаны, 5 яиц, 250 г сливочного маргарина, 1 ст. л. сахара, муки — сколько возьмет тесто, соль — по вкусу.

Размешать в сметане дрожжи с сахаром. Дать подняться. Отделить белки от желтков. Поставить белки в холодильник, а желтки растереть с солью добела. Смешать желтки с мягким маргарином, дрожжами и постепенно всыпать муку (не меньше 3-х стаканов). Тесто должно получиться мягким,

эластичным, не крутым и не жидким, можно добавить ванилин. Тесто раскатать на смазанном маслом противне, поставить в теплое место на 2 часа. После этого очень осторожно разложить начинку: яблоки, вишню, курагу без сахара и поставить еще на полчаса в теплое место. А затем — в духовку на 35-40 мин.

Пирог открытый, без решеток. Тем временем взбить в густую пену белки, постепенно добавляя 1 ст. сахара. Через 20 мин. достать из духовки пирог, залить взбитыми белками и снова поставить в духовку. Выпекать до готовности.

Антонина КУРНОСОВА,  
г. Березовка Волгоградской обл.

## Суперпряник

1,5 ст. молока вскипятить с 3 ст. сахара и 1 ст. л. какао. В горячее всыпать муку, замесив тесто консистенции жидкой сметаны. Остудить. Добавить 4 яйца, 1 ст. л. соды и еще столько муки, чтобы получилось эластичное тесто. Разделить его на 2 части. Одну положить на противень, раскатать, сверху выложить начинку (любое варенье, а чтобы не растекалось — добавить крахмал или муку), закрыть второй раскатанной частью теста, края защипать. Выпекать в негорячей духовке. Готовый пряник залить шоколадной глазурью.

Для глазури закипятить 1 ст. сахара, 1 ст. л. какао, 0,5 ст. молока, остудить.

Валентина КЛИМЕНКОВА,  
п. Куликовка Челябинской обл.

хара, 1 яйцо, 2 ст. овсяных хлопьев, 150 г изюма, 0,5 ч. л. соды, 1 ч. л. молотых корицы и гвоздики.

Растопить маргарин, соединить с сахаром, яйцом, добавить овсяные хлопья, муку, соду, пряности, изюм и замесить тесто. Сформовать шарики величиной с орех и выложить на смазанный жиром противень. Каждый шарик придавить пальцем. Выпекать в духовке до готовности.

Елена ЗАДІРЯКО,  
г.п. Паричи Гомельской обл.

## Кокосовое

1 ст. творога, 1 ст. муки, 200 г сливочного масла, 0,5 ст. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ч. л. корицы, соль, 1 пакетик ванилина, сода — на кончике ножа.

Муку, сахар, творог, масло порубить ножом. Добавить кокосовую стружку, соду, взбитое яйцо и пряности. Замесить тесто и поместить его в холодильник на 10 мин. Затем тесто раскатать в пласт толщиной примерно 1 см и вырезать квадратики. Выложить печенье на противень, смазать взбитым белком и выпечь в духовке в течение 30 мин.

Татьяна ПОЦЕЛУЙКИНА,  
г. Михайловка Волгоградской обл.







## Сладкий стол

### Торт «Елочка»

Для теста: 1 кг муки, 1 ч.л. корицы, 2 яйца, 1 ст. сахара, щепотка соли, 400 г сливочного масла, 1 ч.л. соды.

Для крема: 3 яичных белка взбить с 1,5 ст. сахара.

Замороженное масло натереть на терке, добавить соду, соль, корицу, взбитые с сахаром яйца, пере-

мешать и всыпать муку.

Замесить тесто и поставить на 2 часа на холод. На стол насыпать муку и раскатать тесто толщиной 1 см, вырезать из него 5 разной величины треугольников, выпечь их в духовке. Выложить треугольные коржи один на один в форме елочки, промазывая кремом. Если есть зеленая кокосовая стружка, посыпать ей елочку. По углам каждого треугольника можно поставить маленькие свечи.

Ирина СОРОКА,  
д.Орепичи, Брестской обл.

## Новогодние декорации

Особенность новогоднего интерьера — елка. Но теперь вместо живой душистой красавицы в квартирах все чаще царит ее имитация. Это не менее красиво, к тому же сторонники движения «зеленых» пожмут вам с благодарностью руку. Такой елочке подойдет забавный наряд из апельсинов или мандаринов. Фрукты перевязывают разноцветными атласными лентами, делают сверху очаровательные бантики и вешают на ветки. Последний штрих — на елку брызгают ароматическое масло хвои или бергамота, и пусть гости удивляются, почему искусственное дерево так благоухает.

Но может, вы все-таки предпочитаете натуральную елочку? Она и о запахе сама позаботится, и раскрасить ее тоже можно, направив на кончики веток струю аэрозоля с золотой краской.

Перейдем к елочным украшениям. Можно развесить традиционные блестящие шары, снежинки, домики и грибки, которые целый год ждали своего часа в шкафу, а между игрушками (вспомните свое детство!) — конфеты и орехи. Кстати, тот, у кого на елке висит золотой орех, по преданию, будет весь год счастлив. Для его золочения пригодится краска-аэрозоль или блестящая фольга.

Но не лучше ли сделать елочные украшения самим? «Совместный труд — он объединяет», — говорил Матроскин. Если и вы дружно возьметесь за самодельные игрушки для елки, наградой будет не только творчески наряженная зеленая пушистая красавица, но и счастливые лица домочадцев. Вот, к примеру, очень простое и симпатичное решение:

плотная бумага разрисовывается маркерами, а сюжет может быть любой — цветочки, снежинки, бабочки, медвежата. Важно лишь, чтобы рисунок был один и тот же: либо только медвежата, либо одни цветочки. Потом из этой разрисованной бумаги вырезают звезды и вешают на елку. Можно сделать такие же салфетки на стол — и стиль выдержан.

А если хочется чего-то со-

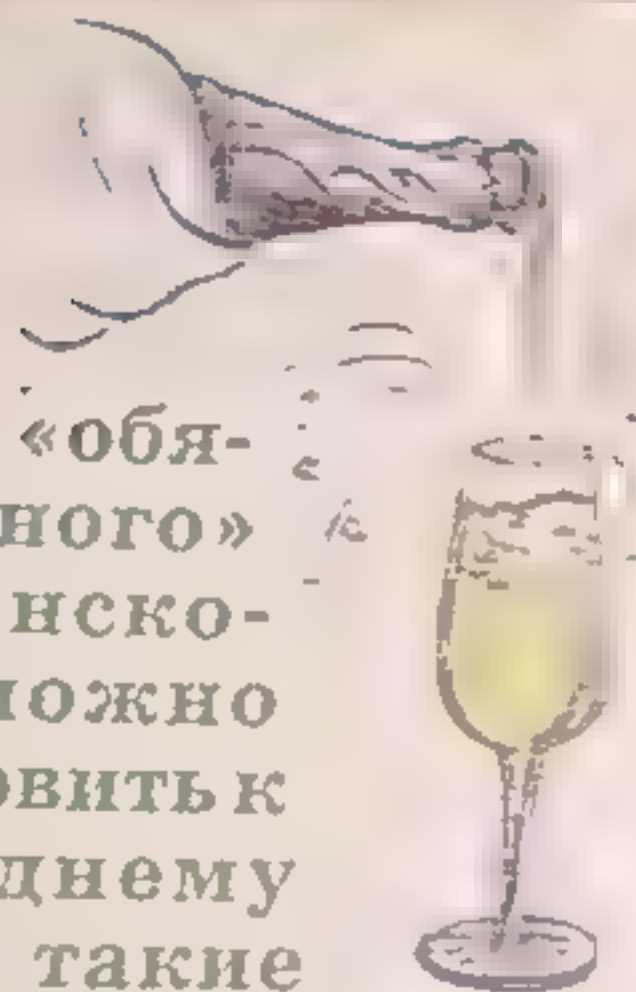


всем особенного? Нарядите елку самодельными крошечными книжками или свитками из разноцветных бумажек, украшенных лентами. На каждом листке напишите доброе новогоднее предсказание-пожелание.

Чем зимой дом теплее, тем он уютнее. Тепло — это огонь, а огонь на Новый год — это свечи. Композиции составляют из разных по цвету и форме свечей. Их можно поставить на поднос, а между ними разложить мишуру, фрукты, еловые ветки.

Окна — прекрасное место для создания новогодней «картины». По раме пустите елочную гирлянду, на подоконник поставьте фигурку Деда Мороза, насыпьте орехи и фрукты, цветы в горшках нарядите с помощью узких лент серпантина и легких игрушек.

Проявите фантазию в сервировке праздничного стола. В качестве посуды для горячего используйте тыкву (без мякоти, разумеется). Бокалы обвейте длинной спиралью апельсиновой корки. Края блюда с холодными закусками смажьте белком и обмакните в мелко нарезанный укроп или красный перец. Поставьте на стол прозрачные емкости с разноцветными леденцами для коктейлей.



Кроме «обязательного» шампанского, можно приготовить к новогоднему столу и такие напитки:

### Мятный пунш

750 мл красного крепкого вина, 0,5 л воды, 100 г сахара, 1 лимон, пучок мяты, палочка корицы, 8 шт. гвоздики.

Из лимона выжать сок, влить в кастрюлю, всыпать сахар, измельченную мяту и натертую лимонную цедру. На слабом огне, помешивая, растворить сахар, положить корицу и гвоздику, влить горячую воду. Затем соединить с вином, подогреть, но не кипятить. Разлить в чашки горячим.

Анна ДЮЖИЙ,  
г.Болхов Орловской обл.

НАПИТОК

Мята

1 бутылка водки, 1 ст.

### Любимое блюдо Короля-Солнце Людовика XIV

### Желе из вина

0,25 л красного вина, 0,25 л белого вина, 1 лимон, 200 г сахара, 2 ст. воды, 4 ч.л. желатина, любые ягоды (можно замороженные), сметана или мороженое, 1 ст. крепкого холодного чая.

Прокипятите красное вино, 1 ст. воды и 100 г сахара, влейте сок 0,5 лимона, добавьте 2 ч.л. желатина, предварительно замоченного в 0,5 ст. чая и подогретого (чтобы растворился). Непрерывно помешивайте до тех пор, пока жидкость не станет вязкой. После этого разлейте в бокалы. Выложите на желе ягоды. Таким же образом приготовьте желе из белого вина. Охладите. Желе нужно готовить за день до приема гостей. Перед подачей на стол подогреть.



### Кофе

### замороженный

50 г молотого кофе, 1 л воды, 100 г сахара, 200 г сливок, 200 г сметаны или мороженого.

■ нагретый кофейник всыпать половину количества кофе, залейте половиной кипятка. Через 20 мин. всыпать оставшийся кофе и долейте кипятка. Поставьте на водяную баню на 6-10 мин. Ставить на огонь не следует — ухудшается качество кофе. Заваренный кофе слейте, смешайте с сахаром, охладите, влейте прокипяченные и охлажденные сливки и поставьте в морозильник. Время от времени перемешивайте. Когда кофе заморозится, образовав крупчатую массу, разложите его в высокие узкие



тит. Разлить в чашки горячим.  
Анна ДЮЖИЙ,  
г. Болхов Орловской обл.

## Напиток «Мечта»

1 бутылка водки, 1 ст. сахара (меда), 0,5 л черносмородинового компота, 1 лимон.

В компоте растворить сахар (мед), можно подогреть, но не кипятить. Дать немного остыть, перелить в банку. Добавить водку. Опустить нарезанный тонкими кружками лимон, настаивать 2 недели. Процедить, перелить в бутылку.

Елена ПОСТОЛ,  
г. Кондрово Калужской обл.

## Ликеры

Смешать 1 л молока, 60 г апельсиновой цедры и 300 г воды, проварить и влить 1 л спирта. Из 750 г сахара и 400 г воды сварить сироп, охладить. Соединить жидкости, хорошо перемешать, влить в 5-литровую банку, плотно закрыть и поставить в теплое место на 8 дней. Ежедневно взбалтывать. Затем перенести на 6-8 недель в темное место. Профильтровать через бумажную салфетку, разлить в бутылки.

## «Пепси»

В маленькой бутылке (330 г) «Пепси-колы» или «Кока-колы» растворить 1 ст. сахара (можно немного подогреть), влить 150 г спирта, добавить 1 ч.л. растворимого кофе. Варить не надо.

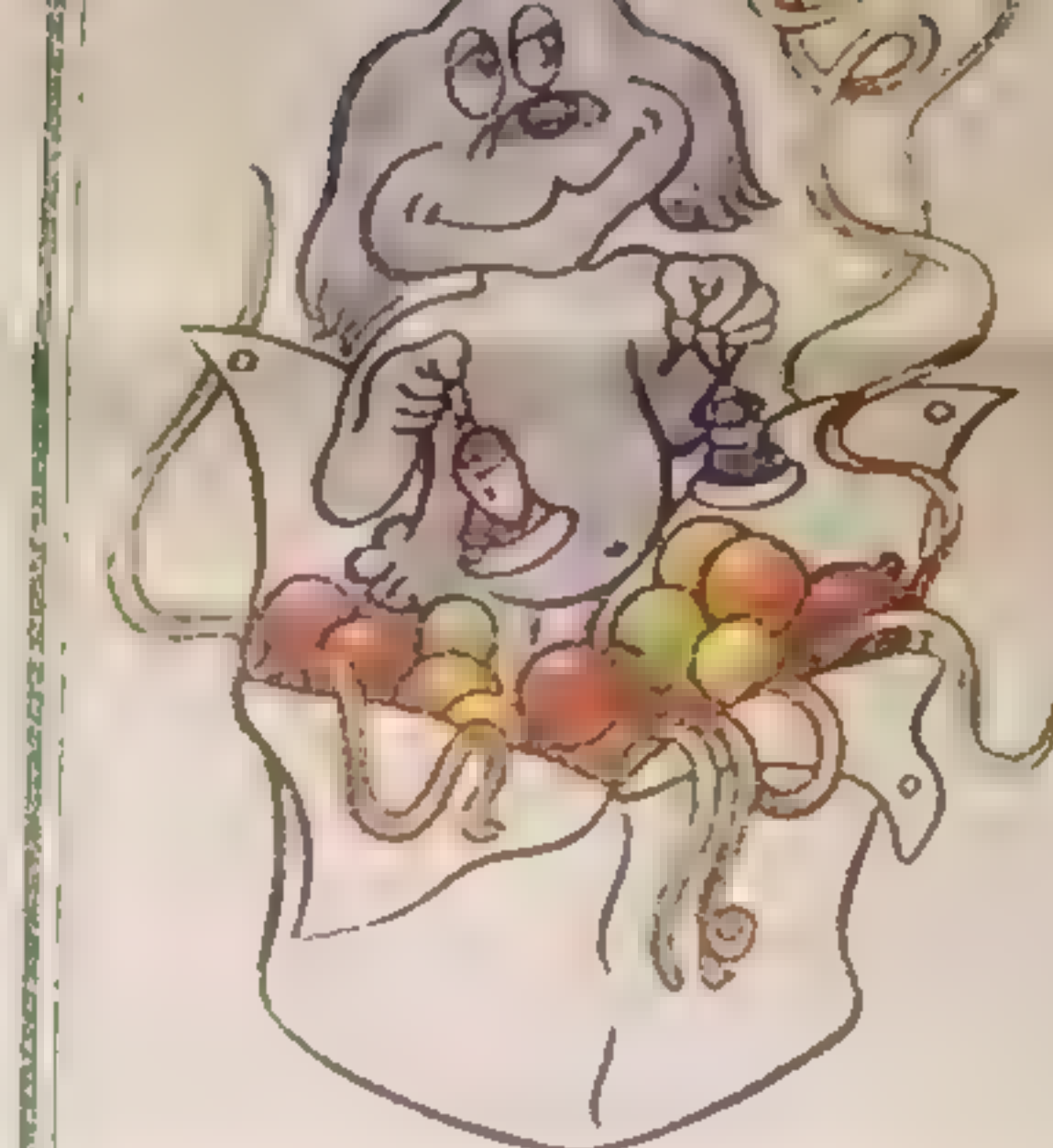
Ирина ЛЕВА,  
г. Смолениново Приморского края.

Если любите готовить,  
В «Нашу кухню»  
Вас попросим.  
Индекс выучить  
несложно —  
63-2-48.  
Цифры эти запиши  
И на почту пошлешь —  
На откладывай  
ва завтра,  
А сегодня подпишись!

ягоды. Таким же образом приготовить желе из белого вина. Охладите. Желе нужно готовить за день до приема гостей. Перед подачей на стол положите на него мороженое или сметану, взбитую с сахарной пудрой.

смешайте с сахаром, охладите, влейте прокипяченные и охлажденные сливки и поставьте в морозильник. Время от времени перемешивайте. Когда кофе заморозится, образовав крупчатую массу, разложите его в высокие узкие стаканы, сверху положите ложку мороженого или сметаны, смешанной с сахарной пудрой и бананом.

Елена ЗАДІРЯКО,  
г.п. Паричи Гомельской обл.



честные посуды для горячих напитков. Используйте тыкву (без мякоти, разумеется). Бокалы обвейте длинной спиралью апельсиновой корки. Края блюда с холодными закусками смажьте белком и обмакните в мелко нарезанный укроп или красный перец. Поставьте на стол прозрачные емкости с разноцветными леденцами, лед для коктейлей тоже сделайте цветным (и вкусным), заморозив всевозможные соки и морсы. А лед из «тархуна» или «кока-колы»? Экзотика.

Все готово? Поднимайте занавес, то есть открывайте дверь гостям. Новогоднее веселье начинается!

## Неллишнний совет

### После кутежа

Старые лечебники рекомендуют следующие средства отрезвления пьяных и лечения состояния «похмелья»:

- Пять капель нашатырного спирта нужно растворить в стакане холодной воды и дать пьяному выпить — протрезвеет.

- Взять голову перепившего так, чтобы ладони были наложены на его уши. Быстро и интенсивно потереть оба уха. Прилив крови быстро приведет невменяемого в сознание.

- Состояние «похмелья» снимают двадцатью каплями мятного спирта (настойка мяты на спирту), растворенными в стакане холодной воды.

- Последствия вчерашнего кутежа можно в некоторой степени облегчить, выпив натощак стакан теплого молока.

- В старину на Руси большой популярностью пользовалось блюдо, носившее название «похмелье». Это кушанье состояло из холодной, нарезанной тонкими ломтиками баранины, смешанной с мелко накрошенными солеными огурцами, огуречным рассолом, уксусом и перцем.

## Рассол или каша-малаша?

Многим наверняка знакомо прескверное самочувствие, что нещадно мучает перепившего на второй день после застолья. Прежде всего «хорошо посидевшему за столом» лучше заставить себя сделать этот день разгрузочным.

Для любителей пожевать рекомендуется фруктово-овощная диета. На 24 часа ограничьте свой рацион килограммом овощей и фруктов. Можно про-

вести суточное соковое голодание. Никакой пищи, кроме овощных и фруктовых соков без мякоти. По потребности можно употреблять обычную или минеральную воду.

А как же капустный рассол? Разве он — не спасение? Может быть, может быть... Во-первых, он стимулирует выделение слюны и желудочного сока, помогает восстановить процесс «варки» пищи. Во-вторых, кислотный рассол помогает привести в порядок баланс, который был нарушен алкоголем. Дело в том, что алкогольные напитки имеют способность сдвигать кислотно-щелочное равновесие в тканях организма к щелочному глосу — капустный рассол в данном случае вполне действенное лекарство. Многим помогают кефир и ряженка — достаточно выпить пол-литра свежего кефира, и вы в полном порядке.

Для того, чтобы помочь организму как можно скорее справиться с потерями, понесенными в схватке с токсинами, нужно ускорить ток крови, подстегнуть обмен веществ. Начать «трудный день» надо с проявления силы воли. Поднявшись с постели, заставьте себя сделать несколько интенсивных движений. Затем примите душ — сначала теплый, затем горячий, наконец, прохладный. Приготовьте себе теплое питье: чай или «одинарный» кофе. Если вы избегаете разгрузочных дней, имейте в виду, что «с похмелья» желаете

употреблять пищу, богатую витаминами, особенно витаминами группы В. Они содержатся в хлебе крупного помола, овсянке, гречке, твороге, картофеле, капусте, рыбе. Не очень захочется после деликатесов и разносолов есть овсяную кашу-малашу. Но, наоборот, придется, потому что в ней — спасенье от неприятнейшего из всех неприятных состояний. На второй день перепившему потребуется также энергетический витамин С. Его много в черной смородине, шиповнике, красном перце, зеленом луке, щавеле, капусте. Вам будет необходим и витамин А — для нормальной работы сетчатки глаз. Большое количество этого витамина содержится в молоке, сливочном масле, сметане, рыбьем жире, моркови.

Да, не просто избежать обильного возлияния во время застолья. Но надо стараться.

Следующий номер газеты  
выйдет 8 января 2002 г.

## «НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно  
Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс  
(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель —  
ЗАО «Редакция газеты  
«Толока»

Свидетельство  
о регистрации № 34  
Индекс 63248

### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Смоленск,  
ул. Первомайская, 89,  
Дом печати, ком. 77, 79, 79а.  
ТЕЛЕФОНЫ (8-10-375-222)  
32-71-37 (факс), 32-71-03

### Адрес в России:

214004 г. Смоленск,  
2-й Краснинский пер.,  
д. 6 «б», офис 3.  
Тел.: (8-0812) 61-19-80,  
61-19-90.

Для писем из России:  
214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.  
Подписано в печать 3.12.2001 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 849657 экз.

2-й завод  
(115658-849657 экз.)

отпечатан в ГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 3116.

Газета набрана  
и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».

E-mail: toloka@mail.  
telecom.smollev.by  
Издается с марта 1996 г.

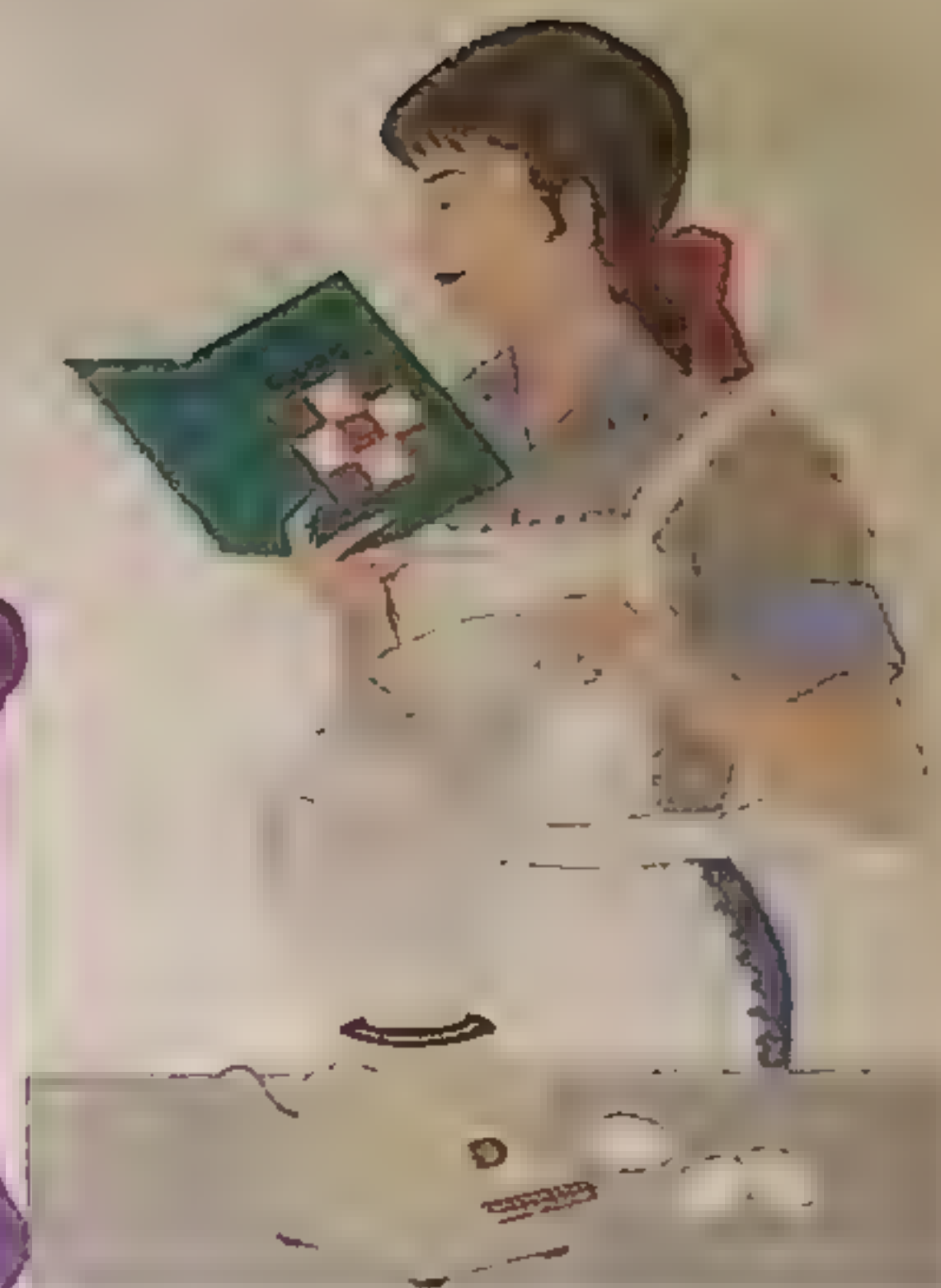
Авторам, не указавшим свои паспортные данные, гонорар не выплачивается.



Март 2002 г.  
№ 3 (73)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 1 048 200 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

## ТОЛОКА

*Март — месяц особый,  
Женский праздник,  
Масленица —  
разгул веселья,  
встреча весны.*

*И затем — строгий и  
долгий Пост — до Пасхи.  
Но и во время  
воздержания от мясного  
можно полноценно  
питаться.*

*И мы вам подскажем, как.*

### БАНИНЫ

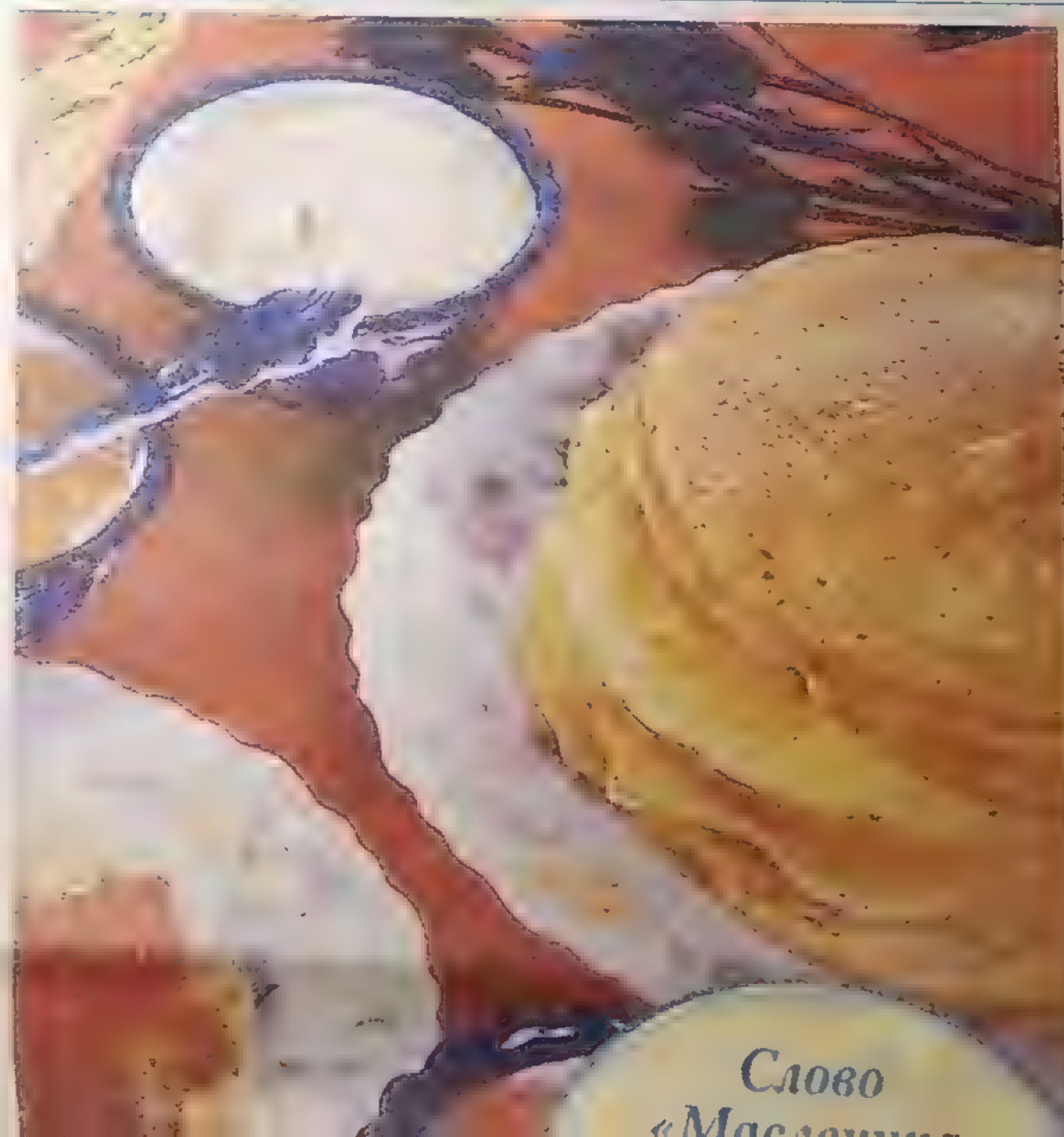
300 мл молока, 1/4 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. сухих дрожжей, 100 г просеянной пшеничной муки, 100 г просеянной гречневой муки, 1 яйцо, разделенное на белок и желток, 15 г растопленного сливочного масла + для смазки, 0,5 ч. л. соли.

Для сервировки: 150 мл сметаны, 50 г икры, 4 сваренных вкрутую, мелко нарезанных яйца, 1 мелко нарезанная большая луковица.

Нагрейте молоко. Смешайте небольшое количество молока с сахарной пудрой. Насыпьте сверху сухие дрожжи и оставьте в теплом месте, пока дрожжи не разойдутся в жидкости и смесь не станет пенистой.

Насыпьте пшеничную муку в блюдо и сделайте углубление в центре. Добавьте дрожжевую смесь и еще немного теплого молока. Постепенно перемешивайте муку со смесью, добавляя, если необходимо, еще молока, пока не получится густое, однородное тесто. Закройте блюдо и поставьте в теплое место приблизительно на 1 час.

Деревянной ложкой переме-



Слово  
«Масленица»



можно полноценно  
питаться.  
И мы вам подскажем, как.



Читайте «Нашу кухню»

разойдутся в жидкости и смесь не станет пенистой.

Насыпьте пшеничную муку в блюдо и сделайте углубление в центре. Добавьте дрожжевую смесь и еще немного теплого молока. Постепенно перемешивайте муку со смесью, добавляя, если необходимо, еще молока, пока не получится густое, однородное тесто. Закройте блюдо и поставьте в теплое место приблизительно на 1 час.

Деревянной ложкой перемешайте тесто с просеянной гречневой мукой и достаточным количеством молока, чтобы получилось тесто консистенции жидкой сметаны.

Добавьте желток, растопленное сливочное масло и соль. Взбейте яичный белок до густой, плотной, но не твердой массы и аккуратно положите во взбитое тесто. Закройте и отложите еще раз, пока оно не удвоится в объеме.



Нагрейте сковороду и слегка смажьте небольшим количеством растопленного сливочного масла. Налейте 25-35 мл теста и готовьте как обычные блины. Держите готовые блины теплыми, пока жарите остальные. Подавайте блины со сметаной, икрой, измельченными яйцами и луком.

Слово  
«Масленица»  
ассоциируется  
с блинами. О том,  
какие они бывают,  
как их приготовить  
— читайте на 4-  
5 страницах.

Оригинально

### Запеканка «Экстравагантная»

200 г крабовых палочек,  
200 г сыра, 200 г черного хлеба.  
Все порезать кубиками, пере-

мешать, выложить в сковороду, поставить в духовку на 10-15 мин. Как только сыр расплавится, вынуть из духовки, подать, полив майонезом.

Алла КРИЦКАЯ,  
г. Краснодар.

### Постный стол

#### Салат из квашеной капусты

1 ст. квашеной капусты, 1-3 ч.л. сахара, 0,5 апельсина, 0,5 луковицы, растительное масло — по вкусу.

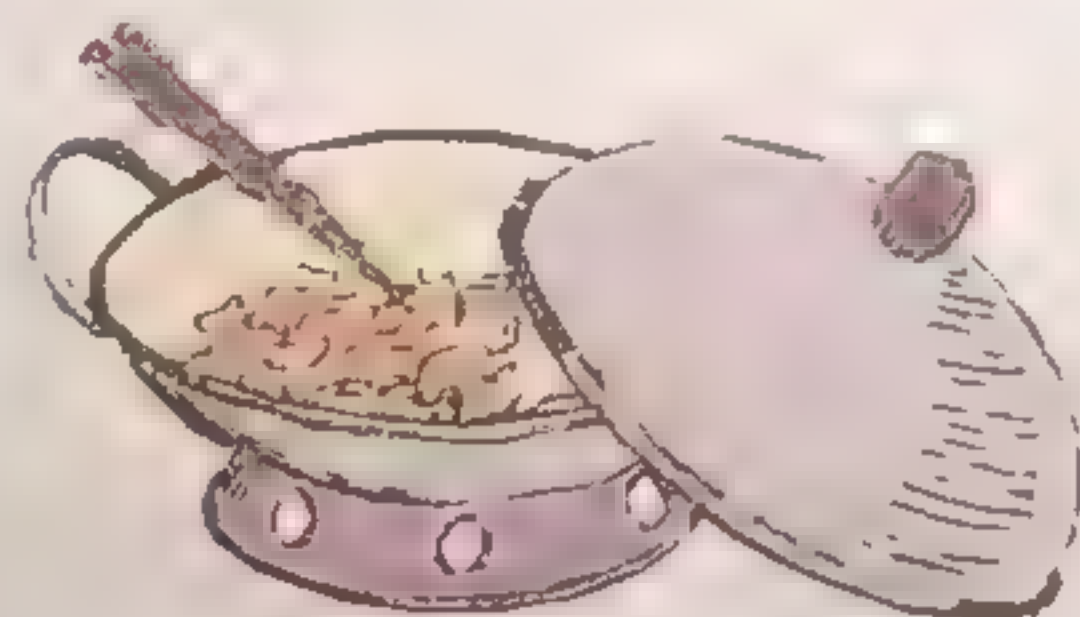
Квашеную капусту (не промывать) заправить сахаром, растительным маслом. Затем добавить тонко нарезанный апельсин и мелко нарезанный, ошпаренный кипятком лук.

Татьяна КОВАЛЕНКОВА,  
г. Ярцево Смоленской обл.

### Дешево и вкусно

1 ст. гречневой крупы, 2 ст.л. растительного масла, 2,5 ст. воды, 1 бульонный кубик, 2-3 средних картофелины, 1 ст.л. топленого масла, 1 луковица, соль — по вкусу.

Нагреть сковороду, влить растительное масло и всыпать промытую крупу.



ГРЕЧНЕВЫЙ  
КУЛЕШ

Помешивая, обжаривать 2-3 мин., затем залить водой, добавить раскрошенный бульонный кубик. Накрыть сковороду крышкой, довести до кипения, огонь уменьшить. Очищенный картофель нарезать соломкой, положить в крупу. Когда крупа впитает в себя всю жидкость, добавить измельченный лук, топленое масло, перемешать и выключить огонь. Накрыв крышкой, выдержать 5 мин. на плите, затем опять перемешать и оставить еще на 10 мин.

Альбина ЕГОРОВА,  
г. Рязань.

### Мужчины — к женскому празднику

#### Рыба праздничная

1 кг филе рыбы, 1 ст. воды, перец, соль, лавровый лист, 60 г сливочного масла, 2 ст.л. муки, 2 ст. молока, немного петрушки (можно сушеной), 2 вареных яйца, 4-5 отваренных картофелин, 4 ст.л. тертого сыра, 2 соленых помидора, 1 луковица.

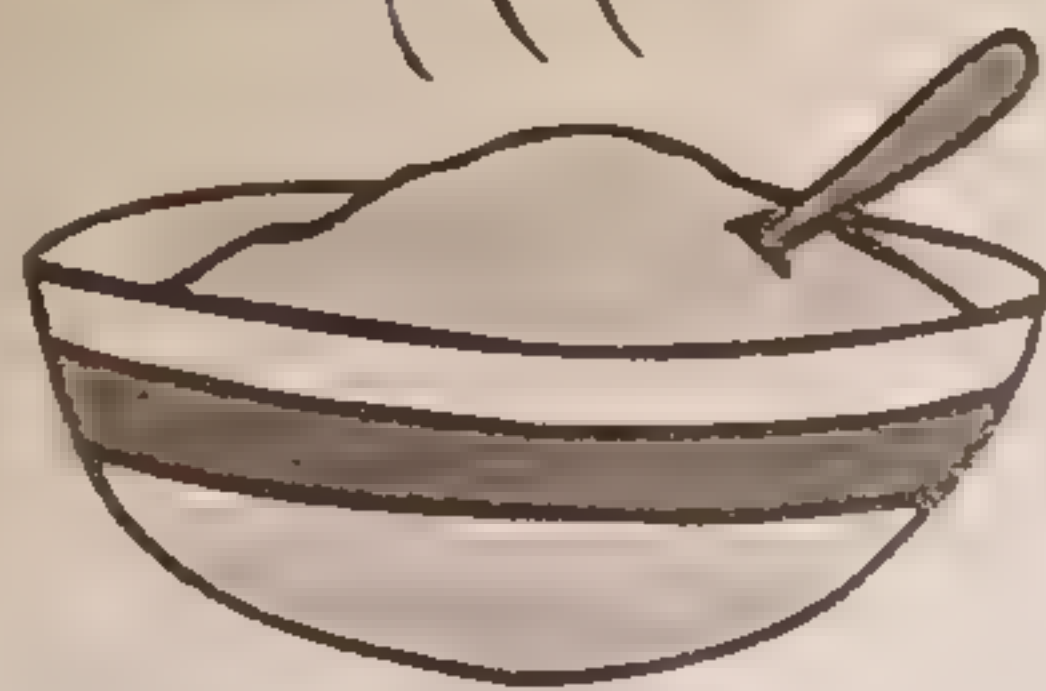


Рыбу отварить вместе со специями, разделить филе от костей, нарезать кусочками. Бульон процедить. В сливочном масле обжарить муку, постепенно влить бульон и молоко. Прокипятить смесь 5 мин. Затем опустить измельченную петрушку, ломтики вареного яйца, приправы — по вкусу. В глубокую посуду выложить рыбу, на нее — ломтики вареного картофеля. Залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке. Подавая на стол, украсить дольками помидоров, колечками лука.

Игорь ЗАЙЦЕВ,  
г. Александровск.



## Каши



### для гурманов

Уральскую кашу готовили из 1 ст. крупы (рис, гречка, пшено) и 2 ст. грибного отвара. **Верхнеуральскую** — из 1 ст. крупы, 1 ст. грибного отвара и 1 ст. рыбного или мясного бульона. А вот «**Девичья утеха**» была приготовлена на малиновом соке, украшена земляникой. Для приготовления каши «**Девичья забава**» понадобится 1 ст. крупы, 0,5 ст. яблочного сока, 0,5 ст. сока крыжовника и 1 ст. малинового сока. Украсить взбитыми сливками.

### Царская

1 ст. пшена, 1 ст. риса, 1 ст. гречки, 3 сырых яйца, 1-2 листа капусты, 1 ст. меда питного, 1 ст. грибного отвара, 1 ст. кваса, 1 ст. светлого пива, 1 ст. сока крыжовника, 1 ст. томатного сока, 250 г белых грибов, 250 г свинины, 2 луковицы, 1

Кто не помнит поговорку: «Щи да каша — пища наша». Каши бывают не только вязкими и рассыпчатыми. Из круп готовят супы, котлеты, клецки, биточки, оладьи, запеканки, салаты, начинки для пирогов и т.д. На Руси каждая каша имела свое название, свою подливку и заправку. Так, сладкие каши подавали на де-

### Купеческая

1 ст. риса, 1 ст. гречки, 1 ст. пшена, 3 яйца, 1-2 капустных листа, 2 ст. светлого пива, 2 ст. томатного сока, 1 ст. грибного отвара, 1 ст. кваса, 1 лавровый лист, 3 гвоздики, 4 горошины перца, 4 зубка чеснока, соль — по вкусу.

Крупы промыть, подсушить, вбить яйца, перемешать и подсушить до сыпучести. Отварить листья капусты, выстелить ими дно кастрюли, влив немного отвара. Всыпать крупы, залить пивом, соком, квасом, грибным отваром, добавить пряности, зашитые в марлевый мешочек, поставить в нагретую духовку. Готовую кашу украсить помидорами, рыбой, раками.

### «Новгородская»

1 ст. ячменя, 0,5 ст. воды (кваса или грибного отвара), 1-2 ст. гороха, вода или отвар от копченого мяса.

Ячмень потолочь с водой (квасом, грибным отваром) в большой ступе, затем просушить и просеять. Соединить крупу с горохом, залить водой и варить. Если кашу варить на воде, то приправить в конце варки медом и маслом. А если на бульоне, тогда приправой будет измельченное копченое мясо или грибы.

### Салат «Березка»

1 ст. гречневой крупы, 1 ст. березового сока, 1 ст. хлебного кваса, 0,5 ст. пшена, 1 ст.

грибного или рыбного бульона, 2 соленых огурца, 4 вареных яйца, 50 г твердого сыра, 1 соленая сельдь, 1 копченая скумбрия, 1 отварная рыба (путассу или др.), 1 ст. грибов (вареных, жареных или соленых), 250-300 г сметаны, 1 ст. л.

### Спрашивали — отвечаем

Изготовили коптильню для копчения мяса и рыбы. Мясо прокоптили (по совету знакомых) ветками яблони, ольхи и лапками ели. И — первая неудача. Мясо имело налет сажи, «бразлось» за руки, что очень неприятно. Подскажите, в чем причина?

Эльвира БАРАНОВСКАЯ, г. Жлобин Гомельской обл.

Прежде всего, птицу, которая предназначена для копчения, после забоя нужно выдержать 2-3 дня. Парное мясо нельзя сразу класть в холодильник, его нужно выдержать 5-6 часов при комнатной температуре, а затем положить в морозильную камеру.

Приготовить рассол. В теплой воде растворить крупную соль. Насыщенность раствора должна быть такой, чтобы сырое куриное яйцо всплывало на кружок с 3-копеечную монету.

Тушку птицы проколоть вилкой в области груди и опустить в рассол. Положить лавровый лист, душистый перец. Чтобы тушка не всплывала, положить на нее перевернутую тарелку и поставить небольшой груз. Варить 40-50 мин. Если птица старая, то продолжительность варки увеличить в 2-3 раза. Отваренную птицу остудить, дать обсохнуть.

Чтобы на продукте было

меньше копоти, дрова должны быть сухими, ни в коем случае не хвойных пород — горький смолистый дым даст налет сажи.

Коптить нужно 7-9 часов. В начале копчения дым должен быть густым, для этого бочку с продуктом сверху накрыть плотной тканью. Через час бочку немного приоткрыть, чтобы температура дыма была 15-20 град. При этом продукты подвергаются постепенному действию дыма, влага из них удаляется равномерно, копчености хорошо подсыхают, что позволяет хранить продукты достаточно длительное время.

Если дрова в печке горят пламенем, нужно приглушить огонь нетолстым слоем влажных опилок, которые будут тлеть, выделяя дым, но не давая дровам гореть.

После окончания копчения продукт подвесить в прохладном вентилируемом помещении. Ни в коем случае нельзя есть мясо сразу после копчения, так как в нем много канцерогенных веществ от дыма. Нужно дать хотя бы сутки повисеть, «выветриться». Вообще-то, чтобы продукт «дошел до кондиции», созрел, ему необходимо повисеть хотя бы месяц. Чем дольше висит, тем становится вкуснее.

Что касается небольшого налета сажи, то нет ничего страшного. Нужно аккуратно ножичком соскоблить или вообще снять с птицы кожицу. Таким же образом можно коптить и кусочки свинины, рыбы.

Валентина КРИВОШЕЕВА, ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Купила в магазине так называемое мягкое масло и обнаружила, что в состав входят растительные масла и гидрогенизированные жиры, с растительными маслами все понятно, а вот что такое гидрогенизированные жиры?

Валентина СОЛОВЬЕВА, г. Могилев.

Прочитав нужную информацию в энциклопедическом словаре, мы узнали, что гидрогенизированные жиры — это жидкие растительные масла, подвергшиеся гидрогенизации: через них при высокой температуре пропускают водород. В результате масла приобретают более твердую структуру. Если говорить проще, то гидрогенизированный жир (или масло) — это обычный маргарин.

Но, оказывается, все не так просто. Как показывают последние научные данные, в ходе процесса гидрогенизации некоторые молекулы полезных жирных кислот, которыми богато растительное масло, ломаются, нарушается их структура и расположение отдельных фрагментов. Попадая в организм, такие молекулы-уроды изменяют клеточные оболочки, что и приводит к различным сбоям в их работе и, как следствие, к различным заболеваниям.

Поэтому сегодня уже нет сомнений: даже самое жирное сливочное масло с огромным количеством холестерина гораздо полезнее самого «диетического» маргарина.

Приготовить ароматную заправку или соус для салатов — это большое искусство. От них в большой степени зависит вкус этих изысканных низкока-

малиновый или уксус на травах, которые уже сами по себе являются очень ароматными заправками.

• При приготовлении различных соусов в маринаде как правило, добавляют мелко нарезанные ананасы, яблоки или манго.



пива, 1 ст. сока крыжовника, 1 ст. томатного сока, 300 г белых грибов, 300 г свинины, 2 луковицы, 1 морковь, подсолнечное масло, 2 горошины кориандра, 3 гвоздики, 4 горошины перца, соль — по вкусу, 3 вареных яйца.

Для питного меда: 300 г меда, 2 л воды, 0,5 лимона, 10 г дрожжей, 5-6 изюминок.

Закипятить мед в воде, положить нарезанный лимон, остудить. Добавить разведенные дрожжи, изюм и оставить бродить на 3 дня. Разлить по бутылкам и поставить в холодное место на неделю. Питный мед — это и квас, и пиво, и водка славы. Пчеловоды знают, что неопытный человек, выпив лишку 5-10-летнего меда, «отключается» на сутки. Недаром на Руси была поговорка: «Мед и быка с ног сшибает».

Пшено, рис, гречку отдельно друг от друга промыть и просушить на сковороде. В каждый вид крупы вбить яйцо, быстро перемешать и обжарить до сыпучести.

Отварить капустные листья. На дно посуды влить немного капустного отвара, затем застелить листьями. Измельчить лук, морковь, грибы и свинину, обжарить в подсолнечном масле до готовности. На капустные листья насыпать крупу, на нее выложить поджарку, залить кипящей смесью питного меда, грибного отвара, кваса, пива, сока крыжовника и томатного сока, аккуратно перемешать. В марлевый мешочек положить пряности, опустить в кашу, накрыть крышкой и варить в средне нагретой духовке на 30-50 мин. Готовую подавая, посыпать нарезанными вареными яйцами.

и рассыпчатыми. На круп готовят супы, котлеты, клецки, биточки, оладьи, запеканки, салаты, начинки для пирогов и т.д. На Руси каждая каша имела свое название, свою подливку и заправку. Так, сладкие каши подавали на десерт с соусом, киселем, взбитыми сливками, с ягодами, вареньем. Кашами фаршировали поросят, птиц, мяса, мясные рулеты. Каша — высокопитательный продукт, хорошо усваивается организмом.

копченая скумбрия, 1 отварная рыба (путассу или др.), 1 ст. грибов (вареных, жареных или соленых), 250-300 г сметаны, 1 ст. л. грибного бульона, 1 зубок чеснока, 1 ч.л. отвара цветков мать-и-мачехи, 1 ч.л. меда, соль, перец, зелень — по вкусу, 2-3 ст.л. зеленого консервиро-

ванного горошка.

Гречку подсушить, пшено промыть, залить кипятком и перемешать. Отварить огурцы, снять с них кожицу, удалить семена, мелко нарезать. У рыбы отделить филе, мелко порубить. Белки яиц измельчить, желтки растереть со сметаной, добавить сахар, соль, перец, раздавленный чеснок, отвар мать-и-мачехи, мед, измельченные грибы. Все продукты перемешать, добавить горошек и натертый на крупной терке сыр.

Если в этот салат добавить сок лимона и черную или красную икру, украсить раками и зеленью, то такой салат называется «Тоска по Родине».

#### Маленькие секреты приготовления каш

● Гречка (ядрица) разваривается за 30-40 мин., пшено — за 40-50 мин. Каша из подсушенной крупы варится вдвое быстрее. Подсушивают крупу на противне без жира в нагретой и выключенной духовке или на сковороде, все время помешивая.

● Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы добавляют сливочное масло.

● Кашу лучше варить в чугунной посуде. В эмалированной она пригорит. Для улучшения вкуса и для предупреждения подгорания, на дно посуды кладут отваренные листья крапивы, вишни, смородины, капусты.

Подготовил Олег ГЛАЗУНОВ, г. Гродно.

Чтобы на продукте было

Приготовить ароматную заправку или соус для салатов — это большое искусство. От них в большой степени зависит вкус этих изысканных низкокалорийных блюд.

Салатные заправки и соусы бывают простыми и сложными, содержащими множество компонентов. Так, например, для мясо-овощного салата заправка должна состоять из уксуса, подсолнечного масла, хрена, соли, сахара, перца, чеснока, сельдерея, томатной пасты, лимонной цедры. Но если в состав такого салата входят бобовые, то хрен к заправке не добавляют, а заменяют его порошком мяты или жареным луком.

### Соус винегрет

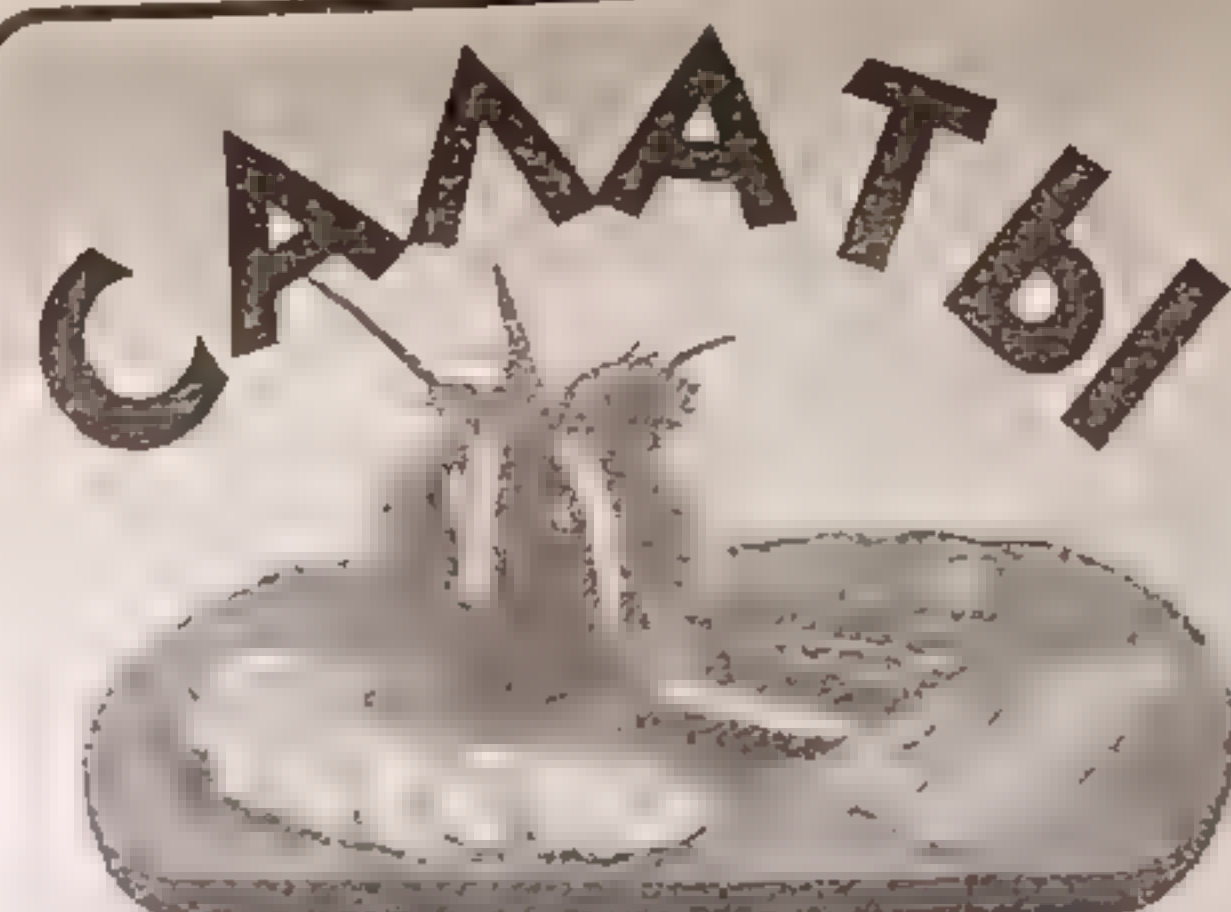
Этот соус готовят из одной части уксуса и трех частей растительного масла. Аромат, помимо соли и перца, придают пряные травы, горчица и репчатый лук. Соус всегда должен быть свежеприготовленным, а заправлять им салат следует незадолго перед подачей на стол.

#### Низкокалорийные варианты:

● Смешать 1 часть уксуса, 1 часть растительного масла и 2 части бульона из кубиков. Много калорий вы сэкономите, если вообще откажитесь от растительного масла и целиком замените его бульоном. В такой соус нужно добавлять больше специй. Немного фруктового сока тоже улучшит его вкус.

● Обезжиренным получается соус при полном отказе от растительного масла и бульона. В этом случае используйте более ароматный уксус, например

малиновый или уксус на травах, которые уже сами по себе являются очень ароматными заправками.



**бывают  
разные  
Соусы  
и заправки  
к ним — тоже**

### Домашний майонез

Все ингредиенты должны иметь комнатную температуру.

Взбить желток, соль, перец, щепотку сахара, добавить по 1 ст. л. лимонного сока и горчицы. Влить тонкой струйкой и взбивать 125 мл растительного масла до тех пор, пока масса не загустеет.

Существует три эффективных способа снижения калорийности этой заправки.

● Разбавьте майонез большим количеством йогурта, имеющего низкое содержание жира.

● Введите в заправку переработанные в пюре фрукты или томатный кетчуп.

● При приготовлении экзотических соусов в майонез, как правило, добавляют мелко нарезанные ананасы, абрикосы или манго.

● Карри, имбирь или мускатный орех придадут особую «изюминку» блюду.

### Заправка горчичная

Смешать 50-60 г горчицы, 50 г сахара, соль, 3-4 желтка вареных яиц и хорошо растереть. Затем, понемногу подливая в смесь растительное масло (300 мл), продолжать растирать. В конце развести заправку 3%-ным уксусом.

### Яблочная горчица

Испечь 3 кислых яблока и протереть. На 3 ст. л. горчицы положить 4 ст. л. яблочного пюре, перемешать, добавив 2 ст. л. сахара, и развести уксусом со специями, можно добавить соль. Горчица будет готова через 2-3 дня.

### Соус ткемали

Алычу или незрелые зеленые сливы разрезать пополам, положить в кастрюлю, влить немного воды и варить до тех пор, пока кожица не отстанет. Протереть плоды через дуршлаг, отделяя косточки и кожицу. Пюре уварить до густоты, помешивая, добавить по вкусу соль, красный перец, чеснок, молотые семена кинзы и кипятить 5 мин. В горячем виде разлить по бутылкам, добавить немного горячего растительного масла и закрыть пробками.





## Для тех, кто любит мясо

### Салаты

#### «Остров сокровищ»

230 г куриного мяса, 50 г отварных или консервированных шампиньонов, 75 г лука, 75 г сладкого перца, соль, перец, соевый соус, 50 г листьев зеленого салата.

Куриное мясо отварить, мелко нарезать, положить на сковороду и обжарить вместе с нарезанными грибами 2-3 мин. Посолить, добавить лук, перец, перемешать и жарить еще 2-3 мин. Залить соевым соусом. Охлаждать, выложить на блюдо. Рядом разложить нарезанный салат. Отдельно подать соус: перемешать 30 г майонеза, 10 г кетчупа, перец, 10 г вина.

«Экзотика»



### Из утки

300 г вареного филе утки, 3 яйца, 2 яблока, 6 ст.л. майонеза, соль — по вкусу.

Филе утки или гуся тонко нарезать, обжарить, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца, отделив при этом желтки, мелко нарезанные яблоки без кожицы и семян, заправить все майонезом, смешанным с растертыми яичными желтками.

#### Винегрет с уткой

200 г мяса утки, 2 свеклы, 2 картофелины, 2 моркови, 2 соленых огурца, 6 ст.л. майонеза, перец, соль, зелень салата, укропа, петрушки.

Вареное мясо утки нарезать тонкими ломтиками. Отварные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать и перемешать с мясом и рубленым яйцом, заправить солью, перцем, майонезом. При подаче украсить листьями са-

#### Мясные «конфетки»

1 свиная голова, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, немного перца горошком, соль.

Голову порубить, вымочить и варить 5-6 часов на слабом огне, добавив специи и морковь.

После варки снять с поверхности жир, вынуть перец, лавровый лист, лук и морковь. Отделить мясо от костей, пропустить через мясорубку и смешать с процеженным бульоном. После этого размешать и разлить в маленькие формочки из-под конфет. Заполненные формочки вынести на холод. Когда «конфетки» застынут выдавить их на тарелку и украсить зеленой петрушкой.

#### «Пальчики оближешь»

4 свиных ножки, 1 луковица, черный перец, лавровый лист, соль, 0,5 ст. молока, 1-2 зубчика чеснока.

Хорошо вычищенные свиные ножки залить холодной водой и варить до готовности, добавив в воду луковицу, несколько горошин черного перца, лавровый лист и соль по вкусу. За 20 мин. до конца варки добавить молоко и толченый чеснок. Готовые ножки выложить на блюдо, полить бульоном и украсить зеленью.

Людмила КАРНАУХОВА,  
п. Кромы Орловской обл.

### Правильно подготовить и поджарить

Качество готового блюда во многом зависит от мяса, из которого были нарезаны бифштексы. Если берут вырезку, то с нее срезают пленки, жилы и неровности. Куски мяса, нарезанные из поясничной части говядины, и ромштексы жарят вместе с кусочками жира, так сохраняется сочность мяса. Перед подачей на стол жирные места обрезают. Между жиром и мясом находится плотная соединительная ткань, которая при жарении стягивается. Чтобы бифштекс не стал «волнистым», следует или удалить ее совсем, или надсечь. Помните: бифштексы никогда не отбивают.

#### Степени готовности

Раскалить жир на сковороде. Первый этап — быстрое обжаривание мяса с обеих сторон. Затем огонь уменьшить в два раза. Толщина бифштекса должна быть как минимум 3 см, а лучше — 4-5 см. Толщина ромштексов — не меньше 2 см.

Степени готовности для бифштекса толщиной 4 см и весом 200 г:

**почти сырой:** обжарить на сильном огне и жарить по 1 мин. с обеих сторон. Зажаривается корочка;

**с кровью:** после обжаривания жарить еще по 2 мин. с каждой стороны. Прожаривание на 2 см, при разрезании вытекает сок с кровью;

**розовый:** время дожаривания увеличивают до 3-4 мин. Мясо внутри розовое, без крови.

**сильно прожаренный:** после обжаривания жарить еще по 5 мин. с каждой стороны.



### В помощь родителям

#### Тренажер для малыша

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложном виде помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 305 руб. + почтовые расходы.

454052 г. Челябинск,  
а/я 4945/123. «НК».

Предлагаю клубеньки **чужы** (земляной миндаль — орехи с огорода) — 5 клубеньков, **семена земляники** крупноплодной постоянно плодоносящей (клубники) Соблазн (10 семян), мелкоплодной постоянно плодоносящей Желтое чудо (30 семян), **расторопши** пятнистой (7 семян). Все — по 8 руб. Семена **лимонника китайского** (7 семян — 19 руб.).

Семена высокоурожайных сортов **помидоров** различных сроков созревания, роста и окраски плодов (красных, зеленых, желтых, оранжевых). В том числе — очень скороспелых, не требующих пасынкования, штамбовых, безрассадных, морозостойких; **перца сладкого** и **пряного**. 7-10 семян — 3, 5 руб.

Заказавшим 15 и более пакетов — рекомендации по выращиванию помидоров вышлю бесплатно.

Оплата почтовым переводом или наложенным платежом. Каталог — бесплатно в вашем конверте с о/а.

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,  
216790 Смоленская обл., г. Рудня, а/я 29.

Вышлю н/платежом семена **суперранних томатов**, **лофанта**, **физалиса**, **шпинат-малины**. От вас — конверт с о/а.

А.И. МУКОВНИН,  
399840 Липецкая обл., Данковский р-н,  
с. Требушки

### Сосиски- «ежики»



Охладить, выложить на блюдо. Рядом разложить нарезанный салат. Отдельно подать **соус**: перемешать 30 г майонеза, 10 г кетчупа, перец, 10 г вина.

### «Экзотика»

Кусочки утки, курицы отварить, охладить, мелко нарезать, выложить на блюдо. Посыпать нарезанными маринованными сливами. Ошпарить кипятком лимонную цедру, нарезать мелкой соломкой. Лук нарезать тонкими кольцами, ошпарить кипятком. Все перемешать. Полить **соусом**: растереть 2 ст.л. черносмородинового варенья с горчицей, добавить красное вино, сок лимона или апельсина, протереть через сито.

### Из сердца

300 г говяжьего сердца, 2 луковицы, майонез, соль, перец.

Сердце отварить, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле или замариновать в слабом растворе уксуса. Добавить к сердцу, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Елена КУДЕЛЯ,  
г. Волковыск Гродненской обл.

### Мясо «Фантазия»

500 г свинины, 0,5 ст. измельченного чеснока, душистый молотый перец, соль — по вкусу, 1 банка майонеза, 200 г сыра.

Мякоть свинины нарезать тоненькими ломтиками, отбить, уложить на смазанный маслом противень, посолить, поперчить, положить на каждую отбивную измельченный чеснок, 0,5 ст.л. майонеза, сверху посыпать натертым на терке сыром. Запечь в духовке до готовности.

Ирина ПЕВНЕВА,  
с. Заветное Ростовской обл.

Вареное мясо утки нарезать тонкими ломтиками. Отварные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать и перемешать с мясом и рубленым яйцом, заправить солью, перцем, майонезом. При подаче украсить листьями салата, зеленью.

Лариса КОБКО,  
ст. Платнировская  
Краснодарского края.

### «Перепелиные яйца»

2 крупных окорочка, 1 крупная луковица, 2 вареные моркови, 5 вареных яиц, 100 г жареных грибов, майонез, 1 ч.л. сливочного масла, зелень, круглые чипсы.

В салатник выкладывать слоями: мелко нарезанное куриное мясо, измельченный ошпаренный лук, измельченные грибы, натертую на крупной терке морковь, рубленые белки яиц. Каждый слой промазать майонезом, сверху засыпать зеленью. Желтки растереть со сливочным маслом, добавить немного грибов. Сформовать маленькие шарики — «перепелиные яйца», положить их на зелень. По краям салатника выложить чипсы

Галина МАЗУРИНА,  
г. Самара.

стороны. Прожаривание на 2 см, при разрезании вытекает сок с кровью;

**розовый**: время дожаривания увеличивают до 3-4 мин. Мясо внутри розовое, без крови.

**сильно прожаренный**: после обжаривания жарить еще по 5 мин. с каждой стороны.

### «Райская» утка

1 небольшая утка, 2 ст. удлиненного риса, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, специи, соль.

Разрезать утку на куски, обжарить в собственном соку и оставить на медленном огне на 45 мин. Нарезать кружочками помидоры и лимон, уложить на утку, посолить, поперчить. Через 10 мин. добавить рис, залить водой и поставить томиться в духовке до готовности. Подать блюдо горячим, можно добавить зеленый горошек.

Ирина ДАНИЛЬЧУК,  
г. Брест.

### Из птицы

#### Фаршированная курица

1 курица (около 1,2 кг), соль, молотый черный перец, 1 луковица, 60 г топленого масла, по 130 г шампиньонов, свиного и говяжьего фарша, мускатный орех, зелень, 1-2 ст.л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 20 мл вина или коньяка.

Курицу вымыть снаружи и внутри, натереть сверху солью и перцем.

Репчатый лук мелко нарезать, шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками.

Разогреть в сковороде 2 ст.л. масла, обжарить лук, затем добавить грибы, фарш, все хорошо потушить, приправить солью, перцем, мускатным орехом, дать немного остыть.

Добавить мелко нарезанную зелень, панировочные сухари, яйцо, вино, немного мяс-

ного бульона (можно из кубиков), если фарш будет сухим. Наполнить курицу полученной начинкой, хорошо уплотняя, зашить нитками.

Курицу смазать оставшимся маслом, запекать в духовке примерно 1-1,5 часа, время от времени поливая выделившимся соком.

Ольга СЕВОСТЬЯНОВА,  
г. Волгоград.

#### Курица с черносливом

Филе курицы порезать на кусочки и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. 10 шт. чернослива промыть и, залив кипятком, настоять 30 мин. Курицу переложить в утятницу, подсолить, влить черносливовый настой вместе с ягодами и тушить на слабом огне 20-30 мин. 5-7 луковиц нарезать кольцами и выложить на курицу. Посолить, поперчить и тушить, пока лук не станет прозрачным. Влить 1 ст. сметаны, выдержать на огне еще 2-3 мин.

Екатерина ЧЕПАЙКИНА,  
г. Йошкар-Ола.

та, физалиса, шпинат-малины. От вас — конверт с о/а.

А.И. МУКОВНИН,  
399840, Липецкая обл., Данковский р-н,  
с. Требушки.

### Сосиски-«ежики»

2 сосиски, 2-3 шт. картофеля, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Картофель натереть на крупной терке, слить выделившийся сок, в картофельную массу вбить яйцо, посолить. Сосиски разрезать поперек на 2 части, обернуть картофельной массой и обжарить в кипящем растительном масле до золотистой корочки.

Вместо сосисок можно взять ветчину, фарш, колбасу.

Людмила АНДРЕЕВА,  
г. Дубровка Волгоградской обл.

### Колбаса в тесте

На 200 г муки — 2 яйца, 0,5 ст. воды, 1 ст.л. сахара, 3 ст.л. растительного масла, 400 г колбасы, соль — по вкусу.

**Для жарения**: 2 ст.л. растительного масла.

Замесить тесто из муки, яиц, сахара, соли, растительного масла и воды. Колбасу нарезать на кусочки, обмакнуть каждый в тесто и обжарить в масле.

Александра ЖИГУНОВА,  
д. Арютенки Смоленской обл.





Считается, что Масленица называется так потому, что в течение этой недели ели сливочное масло. В пост потребляли в пищу только конопляное.

В Масленицу прощались с длинной холодной зимой, встречали весеннее солнце. Веселье длилось несколько дней. Верили, что злые духи не выносят шума, поэтому с криком сжигали старый мусор — считалось, что нечистая сила прижилась за зиму в захламленном хламе. Жгли или топили соломенное чучело, переодевались в чужую одежду, рядились в шкуры животных, мазали лицо сажей — с той же целью — обмануть, отвратить злых духов.

В Масленицу в течение всей недели пекли блины, оладьи, пряженицы. А вот мясо было под запретом.

## Блины

### Манные

3 ст. молока, 1 ст. воды, 2/3 ст. манной крупы, 1 ст.л. масла, 3/4 ст. муки, 2 яйца.

Сварить манную кашу на 1 ст. молока. Остудить ее. Затем всыпать просеянную пшеничную муку и, размешивая, развести молоком, смешанным с водой. Положить желтки и соль. Все тщательно размешать (тесто должно быть однородным), прибавить взбитые в пену яичные белки. Осторожно перемешать. Жарить на маленьких сковородах. К блинам подать сахар, варенье.

### С тыквой

0,5 ст. муки, 2 яйца, по 1 ст. молока и измельченной тыквы, 2 ст.л. растительного масла, соль, сахар — по вкусу.

Желтки растереть с солью, мукой, постепенно вливая молоко. Затем ввести взбитые белки. Из этого теста выпечь тонкие блинчики. В центр каждого положить сырой тыквенный фарш (тыкву

(по густоте оно должно напоминать сметану). Выпекать блины. Посыпать их сахаром. Складывать горкой один на другой. Можно посыпать корицей.

### Красные

5 ст. молока, 70 г дрожжей, 2 ст. пшеничной муки, 3 моркови, 1 ст. гречневой муки, 3 яйца, 1 ст.л. сахара, 3 ч.л. соли.

2 ст. чуть теплого молока влить в кастрюлю, развести в нем дрожжи, всыпать 2 ст. пшеничной муки, размешать и дать подойти. Морковь сварить до мягкости в подсоленной воде, протереть сквозь сито и положить в подошедшую опару, смешать, прибавить гречневую муку, 3 ст. молока, 3 желтка, сахар, соль, 3 взбитых белка и хорошо перемешать. Дать еще раз подняться и выпекать блины.

### «Проводы зимы»

Для теста: 2 яйца, 30 г сахара, 0,5 л молока, 1,5 ст. муки, 1 ст.л. растительного масла, соль.

Наверное, каждая хозяйка старается на Масленицу удивить гостей и домашних необычными блинами. По давнему обычаю в субботу — предпоследний день праздничной недели, невестка угощает блинами родственников мужа. Я до замужества жила в Украине, очень хорошо у нас там готовят. Поделюсь со всеми молодыми хозяйками секретом, как удивить свекровушку да золовушек своим мастерством.

### «Колодец»

Из 1 ст. муки, 1 ст. молока, 1 ст. пива, 2 яиц, 2 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. сахара и щепотки соли приготовить тесто. Выпечь из него тонкие блинчики.

В глубокой сковороде растопить 2 ч.л. сливочного масла, добавить измельченную крупную луковицу, обжарить. Затем всыпать 300 г измельченных вареных грибов (я беру замороженные, но можно предварительно замочить и отварить сушеные), 1 ч.л. муки, 1 ст.л. с горкой приправы «Вегета». Немного обжарить, влить 200 г сметаны и довести до кипения.

Каждый блин смазать грибным соусом, свернуть трубочкой. Из трубочек на блюде сложить «колодец», скрепляя очищенными от серы и отточенными спичками. Внутрь «колодца» поставить вазочку со сметаной.

Поверьте, муж от гордости за свою молодую жену будет просто счастлив.

Ольга ИВАНОВА,  
д. Бибирево Тверской обл.

### Блины

Для теста: 0,5 л воды, 10 г сухих дрожжей, соль, мука.

Замесить тесто, как на пирожки. Дать постоять 5-6 часов. Добавить 0,5 л горячего молока, 3 яйца, 0,5 ч.л. соды. Хорошенько перемешать, дать постоять 10 мин. Выпекать на горячей сухой сковороде. Блины смазать сливочным маслом.

Любовь ЛИМШИНА,  
г. Стерлитамак,  
Башкортостан.

### Старинный рецепт блинов

Промыть 1 ст. пшеничной крупы и сварить на молоке жидкую пшеничную кашу без соли, остудить, перелить в небольшую эмалированную кастрюлю, добавить немного дрожжей, разведенных в теплой воде, 4 яйца, 1 ст. манной крупы, соль, соду — на кончике ножа, немного муки. Все

хорошо перемешать руками и поставить на ночь в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить 1 ст. крутого кипятка, размешать, оставить на 30 мин. Выпекать блины на медленном огне на сухой сковороде, накрыв крышкой. Перед подачей на стол смазать маслом.

Зухра ХАТАНАЗОВА,  
д. Палачье,  
Карачаево-Черкесская



солью, мукой, постепенно вливая молоко. Затем ввести взбитые белки. Из этого теста выпечь тонкие блинчики. В центр каждого положить сырой тыквенный фарш (тыкву лучше всего пропустить через мясорубку). Завернуть блинчики конвертиком и обжарить.

## Пшениные

По 300 г пшена, гречневой муки, 3-4 ст. л. масла, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. молока, 0,5 ст. воды, 15 г дрожжей, соль.

Вязкую пшениную кашу, сваренную на молоке, охладить, протереть сквозь сито. Молоко, прибавив в него сливочное масло, довести до кипения, всыпать гречневую муку (1 ст.) и заварить густое тесто. Дать ему остыть до комнатной температуры. Затем влить разведенные в теплой воде дрожжи, размешать и дать тесту подойти. Добавить протертую кашу, остальную гречневую муку, яичные желтки, растертые с сахаром, соль. Все хорошо размешать и дать еще раз подойти. Прибавить взбитые в пену яичные белки. Размешать и выпекать блины. Подавать с маслом и сметаной.

## Ирландские

1 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. л. топленого масла, 3 ст. л. сахарной пудры, мука, корица, мускатный орех, 1 ст. л. рома, 2 ст. л. сахара.

В теплое молоко всыпать просеянную пшеничную муку, добавить яйца, топленое масло, сахарную пудру, мускатный орех и ром. Замесить однородное тесто

солью, мукой и хорошо перемешать. Дать еще раз подняться и выпекать блины.

## «Проводы зимы»

Для теста: 2 яйца, 30 г сахара, 0,5 л молока, 1,5 ст. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Для начинки (для трех блинов): 10 г сельди, 1 яйцо, 5 г зеленого лука, по 10 г мяса вареного, шпика, 1 белок сырого яйца, 20 г зелени петрушки и укропа.

Яйцо, соль, сахар взбить, во взбитую массу ввести молоко, муку. Все тщательно перемешать, добавить растительное масло.

Выпекать небольшие блины на горячей сковороде.

На середину первого блина положить кусочек сельди без костей, 1/4 часть вареного яйца, зеленый лук, завернуть рулетиком.

На второй блин уложить пропущенное через мясорубку отварное мясо, на третий — шпик, нарезанный брусочками, завернуть рулетиком. Положить готовые блины на сковороду, смазанную маслом, покрыть взбитым белком, учитывая, что объем белка увеличивается в 2-3 раза. Поставить в духовку на 1-2 мин.

Перед подачей посолить, украсить зеленью петрушки и укропа.

Для начинки можно использовать мясные и рыбные фарши, пассерованные овощи, вареный рис, жареные и соленые грибы, квашеную капусту и многое другое.

Валентина ЗБЕНЯКОВА,  
г. Орел.



кашу без соли, остудить, перелить в небольшую эмалированную кастрюлю, добавить немного дрожжей, разведенных в теплой воде, 4 яйца, 1 ст. манной крупы, соль, соду — на кончике ножа, немного муки. Все

ст. крутого кипятка, размешать, оставить на 30 мин. Выпекать блины на медленном огне на сухой сковороде, накрыв крышкой. Перед подачей на стол смазать блины маслом.

Зухра ХАДЖИКУЛОВА,  
аул Псаучье-Дахе,  
Карачаево-Черкессия.

## Скорые

2 яйца, 1 ст. воды, 2 ст. молока, соль, сахар — по вкусу, 1 ч. л. уксусной эссенции, 0,5 ч. л. соды, мука.

Все компоненты смешать, муки положить столько, чтобы тесто получилось

консистенции густой сметаны. Добавить соду, погашенную уксусной эссенцией. Перемешивать до образования пузырьков. Выпекать блины с двух сторон на смазанной жиром сковороде.

Валентина  
КУРБАТОВА,  
г. Новоосновск  
Тульской обл.

## Необычные

По любому рецепту выпечь тонкие несладкие блинчики. Приготовить начинку: тонко нашинковать 100 г белокочанной капусты и 1 луковицу, перетереть с солью. Добавить 1 пакетик раздробленной сухой вермишели быстрого приготовления, 250 г мясного фарша, 1 сырое яйцо, 100 г свиного жира, 0,5 кубика «Галлина Бланка». Хорошо вымесить, начинить блинчики, накладывая не слишком много, обжарить в растительном масле на слабом огне со всех сторон.

Оксана АТРОШКИНА,  
г. п. Коханово Витебской обл.

## Русские

2 ст. пшеничной муки, 1 ст. гречневой муки, 20-25 г дрожжей, 3 ст. молока, 1,5 ст. л. топленого масла или маргарина, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, соль.

Из пшеничной муки, разведенных в 2 ст. теплого молока дрожжей поставить опару. Когда она подойдет, добавить гречневую муку, яйца, масло, развести теплым молоком и перемешать. Дать тесту подняться и, не перемешивая, печь блины.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

Масленица — самый старинный и раздольный праздник древних славян на Руси, праздник Солнца и приближающейся весны. С ней наши предки связывали свои надежды на хорошее лето и щедрый урожай.

## Блинчатый пирог

Для блинного теста: 1,5 ст. муки, 2,5 ст. молока, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, соль — по вкусу, 2-3 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 500-600 г свежего хорошо отжатого творога, 2 ст. л. сахара, щепотка соли, 1 ч. л. корицы, 1 ст. л. сухарей.

Для смазывания блинов — 250 г сливочного масла.

Молоко, желтки, соль, сахар тщательно перемешиваем, всыпаем просеянную муку и вводим взбитые в стойкую пену белки, все снова перемешиваем (лучше миксером). В последнюю очередь добавляем растительное масло. Под первый блин на горячую сковороду наливаем 1 ч. л. растительного масла, последующие блины и сами хорошо отстают от сковороды, так как в тесто добавлено масло. Каж-

дый испеченный блин смазываем растопленным сливочным маслом и посыпаем творогом, протертым через сито, заправленным сахаром и корицей (или ванилином). Последний слой творога покрываем блином, посыпанным сухарями (можно смазать сметаной) и запекаем в духовке.

## Красные

0,5 л молока, 1 ст. воды, 1-2 яйца, 50 г сливочного масла, 0,5 кг муки, 2 ч. л. сахара, полпачки дрожжей, 0,5 ч. л. соли.

Опару приготовим на теплой воде, добавим половину муки и сахар, поставим в теплое место на 30-40 минут. Яичные желтки растираем с солью, белки взбиваем отдельно. Вводим теплое сливочное масло (можно маргарин) в опару, тщательно размешиваем, постепенно всыпаем остальную муку, разводим теплым молоком. Ставим в теплое место, даем дважды подняться. Добавляем взбитые белки, размешиваем и даем подойти тесту еще раз. Затем выпекаем.

## С изюмом

2 ст. кислого молока, 12 ст. л. муки, 2 яйца, соль, 100 г изюма, орехи, 2 ст. л. маргарина, абрикосовый или апельсиновый джем.

Изюм замачиваем в воде, обсушиваем. Из молока, муки, яиц, щепотки соли приготовим тесто. Добавляем изюм и толченые орехи. Выпекаем небольшие блинчики. Складываем их по два, промазывая джемом.

Галина ШЕМЕТ,  
с. Подкалужинка  
Воронежской обл.





## БЛИНЫ



### Боярские

3 ст. гречневой муки, 2 ст. пшеничной муки, 4 ст. молока, 1 ст. густых сливок, 1 ст. сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, соль — по вкусу.

Вскипятить 2 ст. молока, остудить его до температуры парного, отлить полстакана и в нем размешать дрожжи. Вылить молоко и дрожжи в эмалированную кастрюлю и замесить на гречневой муке опару.

Когда опара подойдет (через 1,5-2 ч), долить остальное молоко, добавить яичные желтки, растертые со сметаной, маслом, солью и сахаром, пшеничную муку. Все хорошо вымешать и дать снова подняться. Когда тесто вновь подойдет, взбить отдельно сливки и яичные белки, влить в тесто. Осторожно перемешать тесто лопаточкой сверху вниз. Дать тесту постоять 15-20 мин. и выпекать блины.

### Крестьянские

3 ст. гречневой муки, 1 ст. пшеничной муки, по 2 ст. молока и воды, 2-3 ст. л. растопленного сливочного масла, 4-5 яиц, 25-30 г дрожжей, соль — по вкусу.

Гречневую муку смешать с пшеничной и, отделив половину, замесить опару на смеси из воды и молока, предварительно разведя в ней дрожжи. Все хорошо размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его деревянной ложкой, всыпать остальную муку и хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место. После того, как тесто снова подойдет, в него добавить яйца, растертые с растопленным сливочным маслом, сахаром, солью. Все продукты перемешать. Снова поставить в теплое место на 15-20 мин. и вы-

пекать на сковороде, смазанной маслом.

### Царские

5 ст. пшеничной муки, 4 ст. молока, 0,5 ст. густых сливок, 200 г сливочного масла, 6 яиц, 50 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, соль — по вкусу.

Приготовить опару из 3 ст. муки, 3 ст. молока и дрожжей. Все хорошо размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его деревянной ложкой, добавить оставшееся молоко и муку, хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место. После того, как подойдет, ввести яичные желтки, растертые со сливочным маслом, сахаром, солью, все перемешать. Взбить отдельно сливки и яичные белки. Добавить их в тесто и, осторожно перемешав, снова поставить в теплое место на 15-20 мин.

Выпекать блины обычным способом.

### Яичные

3 ст. пшеничной муки, 10 желтков, 3 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу.

Вылить в кастрюлю яичные желтки и, добавив к ним соль и сахар, хорошо растереть. Затем всыпать муку, добавить сливочное масло, молоко и замесить жидкое тесто.

Тесто нужно хорошо взбить. Чем лучше будет взбито тесто, тем вкуснее получатся блины. Наливать на сковороду тонким слоем и выпекать с двух сторон.

### «Нешенка»

2 ст. пшеничной муки, 2 ст. молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. сливок, 2 ст. л. сахара, соль — по вкусу.

Всыпать в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбитые белки и снова все тщательно размешать. Выпекать блинчики очень тонкими.

Нван ГОРКОВЕЦ,  
п. Козловский Воронежской обл.



### Блинчики с печенью

Для теста: 2 ст. муки, 2 яйца, 3 ст. молока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Для фарша: 300-400 г печени, 2 луковицы, 2 ст. л. смальца или масла — 3-4 сваренных яйца, соль, перец, мускатный орех — по вкусу.

Для соуса: 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. л. томат-пюре, растительное масло для жарки лука и моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки.

Испечь блины, сложить в кастрюлю, смазывая маслом и

перекладывая фаршем. Запечь в духовке на небольшом огне. Подавая на стол, полить соусом.

Для фарша печеньку обжарить с луком и пропустить с яйцами два раза через мясорубку, добавить смалец или сливочное масло, соль, перец, мускатный орех.

Соус: мелко нарезанный лук, натертую на мелкой терке морковь обжарить в растительном масле, добавить томат-пюре, еще подержать на огне 5-10 минут, подлить стакан бульона или воды, посолить, поперчить, заправить мукой, обжаренной в 1 ст. л. сливочного масла, добавить сметану и сливочное масло.

Галина БОРИСЕНКО,  
г. Куртамыш Курганской обл.

### Блинчики «Фантазия»

Тесто: на 800 г муки — 4 яйца, 300 г сливочного масла (маргарина), 3,5 ст. молока, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 150 г изюма без косточек, 500 г творога.

Растереть яйца с мукой, добавляя постепенно молоко, соль, сахар и растопленное масло. Все хорошо размешать, чтобы не было комочков.

Творог и изюм пропустить через мясорубку, немного посолить.

Налить на смазанную сковородку тонким слоем тесто, чуть поджарить с одной стороны, положить на блин тонким слоем творог с изюмом и залить его сверху тонким слоем теста. Прикрыть крышкой и, когда тесто сверху «схватится», перевернуть блин. Получится блин с творогом внутри.

Нина КОСТИКОВА,  
г. Угловая Тульской обл.

### Блинчики

Одним из самых ярких и широко отмечаемых праздников была и осталась Масленица, возникшая на Руси задолго до принятия православия. В дни праздника готовили мучные, молочные, масляные блюда. При этом, на

заправку: масло, желтки, соль, сахар растирают добела с 1 ст. крупитчатой муки, постепенно вливают 1 ст. молока. Размешивая, вливают эту массу в готовую опару. Если тесто густовато, прибавляют молоко. За 20 мин. перед выпечкой вливают взбитые белки.

### Блины с яблочным припеком



## Блинчики «Дамские пальчики»

На смазанную маргарином сковородку маленького диаметра влить взбитое с перцем и солью яйцо, выпечь, как обычный блин. Таким образом выпечь 5 блинов.

300 г ливерной колбасы очистить от оболочки, 2 луковицы измельчить и обжарить в 5 ст.л. растительного масла. Добавить нарезанную кусочками колбасу и потушить на медленном огне 4-5 мин. Разделить начинку на 5 равных частей, завернуть в блинчики трубочкой.

Татьяна НЕМЦОВА,  
ст. Раздольная Краснодарского края.

## Оладьи

### Скороспелки

200 г фарша, 400 г сырого овоща одного вида (картофель, морковь, кабачок, капуста, баклажаны), 2-3 ст.л. муки, 1 луковица, долька чеснока, 1 яйцо, соль, перец.

Овощи натереть на терке или пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить фарш, яйцо, муку, соль, перец, хорошо вымесить, взбить и жарить в растительном масле. Готовые оладьи полить томатным соусом или майонезом.

Галина КАРИМОВА,  
г. Кичеево, Башкортостан.

Одним из самых ярких и широко отмечаемых праздников была и осталась Масленица, возникшая на Руси задолго до принятия православия. В дни праздника готовили мучные, молочные и рыбные блюда. При этом опару на блины ставили потаенно, на дворе, при свете месяца. Считалось, что полночное светило помогает выпекать самые вкусные — рыхлые, белые блины. И по сей день именно блины — символ Масленицы. На Масленицу пекут тестяные шишки, левашники, перепечи, хворост и пироги с сыром, блины красные (из гречневой) и молочные (из пшеничной муки). Масленица — это проводы зимы, неделя перед Великим постом. Неделю народ гулял, ведь потом семь недель поста, наедались как бы впрок, стол огромный, чего только нет на нем! Рыбы соленые, копченые, запеченные, глыбы сыра, вазы со сметаной, масленки с маслом, графинчики, бутылки, уха, расстегаи, блины с припеком, блины с яйцами, с поджаркой. Вот так праздновали Масленицу.

## Блины

### Красные

1 ст. гречневой муки, 3 ст. крупитчатой муки, 50 г дрожжей, 5 ст. молока, 6 яиц, 1 ст.л. сахара, 100 г сливочного масла, 1 ст.л. соли, 2 ст.л. растительного масла для смазывания сковороды.

Ставят в теплое место опару из 1 ст. гречневой муки и 2 ст. крупитчатой, 3 ст. теплого молока и дрожжей. Пока опара подходит, готовят

заправку: масло, желтки, соль, сахар растирают добела с 1 ст. крупитчатой муки, постепенно вливают 1 ст. молока. Размешивая, вливают эту массу в готовую опару. Если тесто густовато, прибавляют молоко. За 20 мин. перед выпечкой вливают взбитые белки.

### Гречневые

3 ст. гречневой муки, 1 ст. пшеничной муки, 50 г дрожжей, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 100 г масла, 2 яйца.

Гречневую муку соединяют с 3 ст. теплой воды или молока, дрожжами, размешивают и ставят в теплое место. Когда тесто подойдет, вновь размешивают и опять дают подняться. Когда поднимется, кладут соль, сахар, пшеничную муку, перемешивают. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Если слишком густое, разбавляют молоком. Дают еще раз подняться и выпекают блины.

### Скороспелые

400 г пшеничной муки, 5 яиц, 100 г любого масла, 1 ч.л. соли.

В посуду кладут муку, яичные желтки, растопленное масло, хорошо перемешивают и разводят кислым молоком, чтобы тесто стало консистенции густой сметаны, затем вводят взбитые белки и выпекают блины.

### Блинница

Выпеченные блины кладут на сковороду стопкой, смазывая каждый блин сырыми яйцами, затем запекают в духовке. Подают, разрезав на части.

Мария ШИШПОР,  
п. Ленок Минской обл.

## Оладьи из горбуши

На 500 г горбуши — 1-2 яйца, 1 ст. кефира или простокваши, соль, перец — по вкусу, мука.

Мелко порезать филе горбуши, посолить, поперчить. Вбить яйца, влить кефир,

хорошо перемешать. Постепенно всыпать муку до получения консистенции теста, как на оладьи.

Обжарить в кипящем масле с двух сторон.

Ольга КРАВЧЕНКО,  
г. Брянск.

## Оладьи необычные

1 л сметаны, 0,5 кг манки, 4 яйца, щепотка соды, соль, сахар — по вкусу.

Сметану смешать с манкой и оставить для набухания на 30 мин. За-

тем добавить яйца, соль, сахар. Хорошо вымесить, добавить питьевую соду, снова вымесить и печь на сковороде в растительном масле.

Светлана БАЛЫКИНА,  
д. Бугровка Пензенской обл.



## Блины с яблочным припеком

4 яичных белка взбить миксером с 1 ст.л. сахара. 4 желтка смешать с 3 ст. молока, 1 ст.л. соли и 2 ст. муки. Соединить обе смеси, влить 50 г растительного масла, взбить миксером. 3 яблока очистить от кожуры и сердцевин, пропустить через мясорубку. На смазанную сковороду положить 1 ст.л. яблочной массы, залить блинным тестом и выпечь блинчики. Готовые свернуть трубочкой, посыпать сахарной пудрой или полить медом.

Любовь ТИХОНЕНКО,  
г.п. Шумилино Витебской обл.

## Блинчики по-венгерски

Для блинчиков: 250 г муки, 2 яйца, 500 г молока, 40 г жира, соль.

Для фарша: 200 г брынзы, 1 яйцо, 200 г сметаны, 10 г муки.

Яйца тщательно перемешать с мукой, солью и молоком. Выпечь блинчики чуть толще, чем обычно.

Брынзу размять, размешать с 2 ст.л. сметаны, начинить этим фаршем блинчики, уложить их в кастрюлю, залить смесью из яиц, муки и сметаны, запечь в духовке.

Наталья ЛУЦЕНКО,  
с. Мартыновка Курской обл.





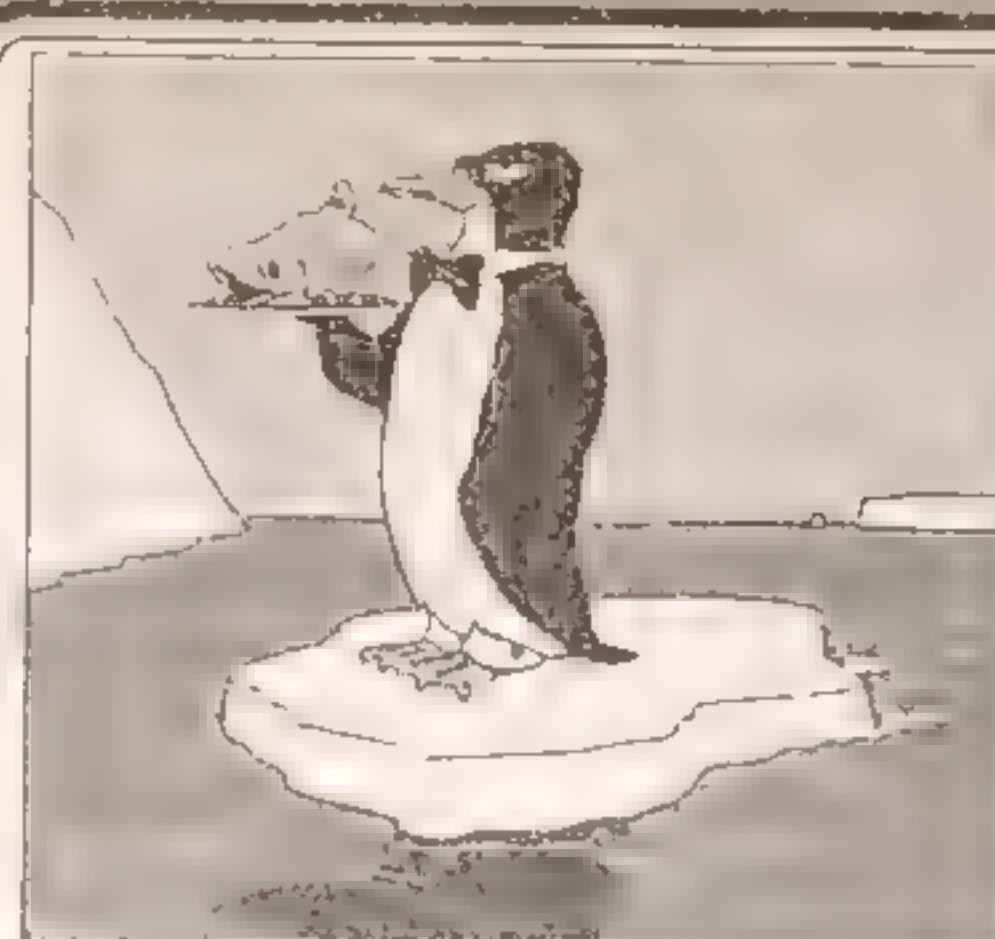
Опытный — отменный. Опыт — это богатство. Опыт — это мудрость. Опыт — это сила. Опыт — это красота. Опыт — это здоровье. Опыт — это счастье. Опыт — это жизнь.

## Праздники и обычаи марта

На Руси март издавна приходился на время Великого поста. Для наших предков это было не только время самоограничения и духовного подвига, но и особой радости. Вот как описывает И.С.Шмелев памятное ему с детства великопостное настроение: «Радостное что-то копошится в сердце: новое все теперь, другое. Теперь уж «душа начнется».

Пост полезен не только для души, но и для тела — по современным научным данным, в начале весны организм остро нуждается в растительных белках, которых в нашей обычной пище недостает в это время года. А вот наши предки это знали и именно в это время переключались на растительную пищу, из организма выводились шлаки и токсины, длительная диета помогала расстаться с лишними жировыми накоплениями, омолаживала организм. Это и хорошая профилактика атеросклероза, заболеваний печени и суставов. По строгим церковным правилам примерно половина дней в году приходилась на посты, и крестьянское население, строго их соблюдавшее, отличалось отменным здоровьем.

## На Благовещение разрешается во время поста есть рыбу



### Соленая горбуша

Покупаю свежемороженую горбушу длиной около 40 см. Отрезаю голову, хвост и плавники. Затем разрезаю по спинке вдоль и удаляю хребтовую кость. Обрезь использую для ухи, а полученное филе обсыпаю смесью соли с сахаром (1 ч.л. сахара и 2 ст.л. соли), выкладываю на длинное блюдо сначала одну филейку кожицей вверх, на нее — вторую, тоже кожицей вверх. Сверху кладу двухлитровую пластмассовую бутылку, наполненную водой. Выдерживаю горбушу в холодильнике сутки, затем развешиваю, зацепив крючками, над плитой или батареей. Немного подсушив, выкладываю на блюдо, посыпаю зеленью.

Наталья АНИСКЕВИЧ,  
г.Жодино Минской обл.

### «Семгушка»

Очищенную и выпотрошенную семгу обсушить салфеткой, отрезать голову, хвост, плавники, аккуратно разрезав спинку, вынуть хребет — из этого сварим уху. Филе разрезать на порционные кусочки, на каждый насы-

### Маринованная рыба «Хе»

Филе судака, щуки или красной рыбы обвалить в соли и выдержать 3-4 часа, затем рыбу промыть и нарезать мелкими кусочками. Развести 1 ст.л. уксусной эссенции в 1 ст. холодной кипяченой воды и залить кусочки рыбы. Дать настояться 6-7 часов, затем, чуть отжав, переложить в блюдо с приправами (перец молотый, растертый чеснок, мелко порезанный репчатый лук, измельченные укроп, петрушка) и залить подсолнечным маслом. Поставить на 2-3 часа в холодное место, чтобы рыба пропиталась.

Людмила ИРХИНА,  
г. Астрахань.

### Килечка «Для папы»

500 г свежей кильки, 0,5 ст. яблочного уксуса, 1,5 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, соль, перец, 1 ст. растительного масла, 1 ст. воды.

Рыбу почистить, удалить головы, промыть. Уксус смешать с водой и полить рыбу. Дать постоять 2 часа. Чеснок потолочь с солью, зелень мелко порезать и смешать с чесноком. С рыбы слить маринад, посыпать перцем, зеленью с чесноком и залить маслом. Дать постоять еще 3 часа.

Алла ВОЛКОВА,  
г.Рязань.

### Килька маринованная

Разделать 500 г свежей кильки. Приготовить горячий маринад из 1,5 ст. 3%-ного уксуса, соли, сахара, перца,

пересыпать солью, обильно полить маслом, добавить перец, лавровый лист, сверху прижать гнетом, поставить в прохладное место. Рыба даст сок, и, когда спинка сузится, — рыба готова.

Лариса ФИЛИППОВА,  
с.Троицкое Воронежской обл.

### Филе сельди в маринаде

На 0,5 кг филе берем 1 ст. воды и добавляем 50 г яблочного уксуса (можно спиртового), 10-12 горошин черного перца, 1 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли, 2-3 лавровых листика и порезанную кольцами 1 большую луковицу. В этой смеси замачиваем сельдь и выдерживаем в холодильнике около суток.

Ирина ГАРАМЬЕВА,  
д.Столбун Гомельской обл.

### Вяленая скумбрия

Филе скумбрии промыть, хорошо посолить и плотно сложить в эмалированную миску. Выдержать в холодильнике 3 дня. Соль смыть, а рыбу подвесить, подстелив бумагу для стекания жира, на 3 дня. Вкус у такой скумбрии, как у балыка.

Ирина ЛЕРИ,  
п.Смоляниново Приморского края.

Практически любую рыбу можно мариновать в домашних условиях. Для маринада на 5 л воды понадобится: 60 г сахара, 3 г душистого перца, 2 г гвоздики, 3 г кориандра, 100 г яблочного или лимонного уксуса и 40 г соли. Воду вместе с сахаром, перцем, кориандром и гвоздикой довести до кипения, добавить уксус и соль, перемешать.



но в это время переключались на растительную пищу, из организма выводились шлаки и токсины, длительная диета помогала организму. Это и хорошая профилактика атеросклероза, заболеваний печени и суставов. По строгим церковным правилам примерно половина дней в году приходилась на посты, и крестьянское население, строго их соблюдавшее, отличалось отменным здоровьем.

Что же ели во время поста? Ведь в это время нельзя есть мясо, яйца, молоко и молочные продукты, масло, а в Великий пост — и рыбу. Но это не значит, что стол во время поста был скудный. В первые дни поста москвичи, например, отправлялись на богатый постный рынок, ломившийся от продуктов. Морюшка, клюква, брусника, моченые яблоки, горох, соленая капуста, огурцы, вороха моркови и свеклы, тертая редька с подсолнечным маслом, кадки с солеными арбузами, противни с ягодными и овсяными киселями, бублики, сайки, сушки... Одних сортов хлеба не пересчитать: хлеб лимонный, маковый, с шафраном, ситный весовой, пеклеванный, с изюмом. Тут же сладости: чернослив моченый, мушмула, винная ягода, сушеные абрикосы, сахарная кунжутка, малина и рябина в сахаре, бруски помадки, масляная халва, пастила, пряники. Поражали изобилием и грибные ряды — соленые рыжики, «архиерейские» грузди, маслята, боровики... Горы сушеных грибов. Вся Россия собиралась на этот рынок с товаром.

Так что хорошо поест москвичи и в пост умели. Хотя блюли строго — после Масленицы даже снимали с окон праздничные занавески, скоблили-намывали дом в первый понедельник поста, названный чистым, на увеселения не ходили, театры закрывались. Чаше, чем в другие дни, ходили в церковь, друг с другом старались не ссориться, недаром перед постом все просили друг у друга прощения — прислуга у хозяев, хозяева у прислуги, дети у родителей и родители у детей. Потому и называлось последнее на Масленицу воскресенье Прощеным.

Но в строгой череде поста случались и праздники. Один из них — 22 марта, в день весеннего солнцестояния, по церковному календарю — Сорока мучеников, погибших в озеро Севастийском. В этот день по обычаю пекли жаворонков — постные сладкие булочки в виде птичек, с глазками-изюминками. Считалось, что к этому дню жаворонки весну приносят. В одном из жаворонков запекали серебряный гривенник — на счастье: кому попадется, тот весь год удачлив будет.

Чуть позже — 7 апреля — Благовещение, празднование того дня, когда ангел явился Деве Марии и сообщил, что она будет матерью Иисуса Христа. В этот день было принято «купать соловьев» — домашних, которых держали в клетках для услаждения слуха. Соловья брали в руки, зажимали ему носик и окунали в ведро с водой, а то петь не будет. После купания пернатый любимец получал угощение — мучного червя или таракана.

С Благовещением связан и еще один русский обычай, который А.С. Пушкин описал в своем стихотворении «Птичка», — отпускать на волю щеглов, чижей и других мелких пернатых, которые прожили зиму в клетках или специально для этого случая покупались на Птичьем рынке. Подарить свободу крылатому вольному певцу считалось хорошим, богоугодным делом.

Само собой, что и праздновали этот день по-особенному, шли в храм, а потом разрешали себе немного повеселиться. Да и пост в этот день нестрогий — разрешалась рыба. В старинных московских семьях по этому случаю пекли специальную благовещенскую кулебяку — «на четыре угла» — с семгой, с грибами, с налимьей печенкой и с судачьей икрой.

Умели прадеды поститься, умели и веселиться, ничего не скажешь.

## «Семгушка»

Очищенную и выпотрошенную **семгу** обсушить салфеткой, отрезать голову, хвост, плавники, аккуратно разрезав спинку, вынуть хребет — из этого сварим уху. Филе разрезать на порционные кусочки, на каждый насыпать по 1 ч.л. соли и оставить на 30-40 мин. Затем соль смыть, а рыбу вновь обсушить салфеткой. В глубокой сковороде разогреть **растительное масло**. Рыбу обвалить в муке и обжарить в масле. На блюдо положить **листья салата**, на них — рыбу. Украсить зернами граната.

Любовь ТИХОНЕНКО,  
г.п.Шумилино Витебской обл.

## «Консерва»

1 соленая сельдь, 3 луковицы, 2 моркови, 2 ст.л. растительного масла.

Измельчить лук и морковь, обжарить в растительном масле, остудить. Сельдь очистить от костей и кожицы, нарезать мелкими кубиками и перемешать с обжаренными овощами. Подавать с картофельным пюре.

Наталья БОШКО,  
г.Слоним Гродненской обл.

## Рыбные котлетки

1 банка консервов «Сардины в масле», 1 ст. риса, 3 шт. картофеля, 1 луковица, 1 ст.л. муки, растительное масло, соль — по вкусу.

Рис отварить, остудить. Картофель очистить, отварить, размять и остудить. Лук почистить и мелко порезать. Все компоненты смешать с размятыми вилкой консервами, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалить в муке каждую и обжарить в растительном масле.

Выход — 18-20 шт.

Ольга СОЛОВЬЕВА,  
г.Тверь.

еще 3 часа.

Алла ВОЛКОВА,  
г.Рязань.

## Килька маринованная

Разделать 500 г свежей кильки. Приготовить горячий маринад из 1,5 ст. 3%-ного уксуса, соли, сахара, перца, лаврового листа — по вкусу. Залить им рыбу, накрыть крышкой, укутать и выдержать до остывания. Затем маринад слить, снова подогреть и залить рыбу. Повторить эту операцию 3-4 раза.

## Рыба в масле

На ведро речной рыбы — пол-литровая банка соли, 0,5 л растительного масла, перец горошком, лавровый лист.

Рыбу не мыть, не потрошить,

Практически любую рыбу можно мариновать в домашних условиях. Для маринада на 5 л воды понадобится: 60 г сахара, 3 г душистого перца, 2 г гвоздики, 3 г кориандра, 100 г яблочного или 6%-ного уксуса и 40 г соли.

Воду вместе с завязанными в марлевый узелок специями кипятить полчаса и остудить. Затем положить туда приготовленную рыбу и выдержать 3-4 часа, маринад отцедить, а рыбу уложить в банки. Добавить лавровый лист и вновь залить маринадом. Банки укупорить и хранить в прохладном месте.

Заготовленная таким образом маринованная рыба не теряет своих питательных свойств в течение 3-4 месяцев.

## Салат картофельный с селедкой

Количество продуктов произвольное. Порезать кубиками и смешать сваренные картофель и свеклу. Добавить нарезанные и очищенные яблоки и 2 соленых огурца. Селедку очистить, освободить от костей, нарезать кусочками и смешать с салатом. Поперчить, полить растительным маслом и уксусом.

Ольга СЕНЬКОВА,  
г.Чебоксары.

## Рыба под маринадом

Рыбу (хек, минтай) обжарить и сложить в кастрюлю. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле вместе с натертой на крупной терке морковью. Выложить на рыбу. В 1 ст. го-

рячей воды растворить 3/4 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, влить 1 ст.л. 9%-ного уксуса. Залить маринадом рыбу, тушить 15 мин. Затем добавить натертое на крупной терке яблоко, бутон гвоздики, щепотку молотой корицы и варить еще 5 мин.

Ольга МИШИНА,  
г.Полоцк Витебской обл.

## «Осетрина» из скумбрии

1 кг свежемороженой скумбрии очистить и разрезать на куски по 3-4 см. Голову без жабр и плавники сложить в кастрюлю, залить 1 л воды, посолить по вкусу, варить 20 мин. Отвар процедить, положить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, влить 2 ст.л. 9%-ного уксуса. Довести отвар до кипения и опустить в него куски рыбы. Варить от момента закипания 10 мин. Затем кастрюлю снять с огня и быстро охладить со всем содержимым. Отвар превратится в желе. Рыбу подавать с хреном.

Наталья ЮРКЕВИЧ,  
д. В-Телеханская Брестской обл.



## Забытые рецепты постного стола

«...А калья, необыкновенная калья,  
с кусочками голубой икры,  
с маринованными огурчиками...»

И.С. Шмелев «Лето Господне».



Одно из любимых старинных русских блюд — калья. Это жидкое горячее первое блюдо, распространенное на Руси в XVI-XVIII веках. Готовили его с рыбой, икрой, курицей, почками, грибами, но обязательно с добавлением соленых огурцов, огуречного рассола, лимонов или лимонного сока. Наиболее популярна была рыбная калья. Для нее использовали обычно жирную рыбу — осетрину, белугу, севрюгу, калугу, карпа, палтуса, зубатку и др. В калю, как правило, клали много пряностей, а бульон был концентрированный, острый и ароматный. В долгие дни Рождественского и особенно Великого поста это блюдо доставляло радость и утешение постящимся.

### КАЛЮ

#### Из осетровых или карпа

600-700 г рыбы, 2 соленых огурца, 0,5-1 л огуречного рассола, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. картофеля,

1 луковица, 1 небольшой корень петрушки, 1 морковь, вода.

Для калю — 200 г рыбного филе, 400 г икры, 1 маринованный огурец, 1 луковица, растительное масло, 2 картофелины, соль, перец, лавровый лист, зелень.

При разделке рыбы (щуки, судака, минтая и др.) оставить икру и хранить ее в морозильнике, пока не соберется нужное количество. Из отходов рыбы (головы, костей, плавников) сварить бульон с добавлением лука, моркови и петрушки. Бульон слить, положить в него подготовленную икру, не снимая пленки, посолить и довести до кипения. Бульон процедить, а икру охладить и нарезать на куски. Репчатый лук нашинковать, положить в кастрюлю, влить масло и спассеровать. Затем добавить нарезанный дольками картофель, влить бульон, довести до кипения и варить почти до готовности. После этого положить маринованные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, лавровый лист, перец горошком и довести до кипения. В тарелки положить куски вареной рыбы и икры, залить калюй и посыпать зеленью.

#### С грибами

Для бульона: 2-3 свежих или сушеных гриба, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 лавровый лист, 3-4 горошины перца, соль, 1,5 л воды.

Для калю: 2 соленых огурца, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. картофеля,

## 48-дневный ПОСТ

С 18 марта у православных начинается Великий пост.

Христианство исходит из того, что в человеческой природе нарушена гармония между духовным и плотским началом, плоть стремится возобладавать над духом. Посты утверждены церковью с целью возвысить в людях духовно-нравственные стремления над чувственными физическими.

Постились ветхозаветные праведники, а сам Христос своим примером положил основание христианскому сорокадневному посту. Издавна поститься обязаны были все — начиная от царя и кончая крестьянином.

### Салат «Северный»

2 вареные картофелины, 100 г белокочанной капусты, 0,5 ст. соленых грибов, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. л. растительного масла, клюква, соль.

Свежую капусту нарезать мелкой соломкой и перетереть с солью. Картофель нарезать ломтиками, лук — соломкой, чеснок натереть на терке. Соленые грибы (грузди, волнушки, рыжики) мелко нарезать. Все компоненты соединить, заправить растительным маслом, выложить горкой и украсить клюквой или брусничкой.

### Икра из сельди

сок или разведенную лимонную кислоту, хорошо перемешать, уложить на тарелку и украсить мелко нарубленной зеленью.

### Борщ

2 свеклы, 40 г сушеных белых грибов, 1 банка кильки в томате, 4 картофелины, 0,25 кочана свежей капусты, 1 ст. фасоли, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, перец, соль, зелень.

Грибы и фасоль отдельно замочить в холодной воде. Через 2-3 часа положить их в кастрюлю и варить до готовности. Свеклу нашинковать и потушить. Корень петрушки и морковь нарезать кубиками и с мелко рубленным луком поджарить на растительном масле. Смешать их с тушеной свеклой, добавить томат-пюре, развести бульоном и прокипятить. В кипящий бульон с грибами и фасолью, положить картофель, нарезанный кубиками, нашинкованную капусту, посолить и варить 10-15 мин. Затем добавить свеклу с кореньями, лавровый лист, перец и — в конце варки — кильку в томате, довести до кипения. Подавая, посыпать борщ зеленью.

### Форшмак

#### картофельный

10-12 картофелин, 2 сельди, 2 луковицы, 0,75 ст. вареного риса, 3 ст. л. растительного масла, панировочные сухари, соль.

Картофель сварить и протереть, сельдь разделить на филе и мелко порубить. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить в растительном масле. Соединить все

### Печеная свекла

#### с орехами

4 свеклы, 3/4 ст. грецких орехов, 3 зубка чеснока, 1/4 ст. яблочного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

Вымытую свеклу, не очищая, запекаем в духовке до мягкости, затем снимаем кожицу, мелко шинкуем, слегка посыпав солью.

Орехи, соль, чеснок мелко толчем в ступке, перчим по вкусу, разводим уксусом, соединяем с нарезанной свеклой, перемешиваем, вливаем растительное масло и посыпав зеленью.

Людия ГУБАЙДУЛЛИНА,  
г.Гродно.

### Картофель с рисом

500 г картофеля, 1/4 ст. риса, 1 луковица, 2 помидора, 1 головка чеснока, 1/4 ст. подсолнечного масла, 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. красного молотого перца.

Овощи нарезать и добавить перебранный и промытый рис, соль и перец. Добавить чуть больше 1 ст. воды, подсолнечное масло и хорошо перемешать. Варить 20 мин. на слабом огне, время от времени помешивая, чтобы не подгорело. Готовое блюдо можно гарнировать салатом из свежей капусты.

Надежда ЧИКУНОВА,  
г.Бамаль.

### Спагетти с чесночным соусом



## Из осетровых или карпа

600-700 г рыбы, 2 соленых огурца, 0,5-1 л огуречного рассола, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 2-3 картофелины, 2 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 2 ст. л. лимонного сока, черный перец горошком, соль.

Очищенную рыбу нарезать порционными кусками, залить 2 л холодной воды и поставить на огонь. Через 10 мин. после закипания влить огуречный рассол и варить почти до готовности рыбы. Добавить нарезанный дольками картофель, пассерованный репчатый лук, промытый рис, петрушку, перец, лук-порей, мелко нарубленные очищенные огурцы, посолить и варить до готовности. По окончании варки калю снять с огня и влить в нее лимонный сок.

## С икрой

Для бульона — 500-600 г пищевых рыбных отходов,



## С грибами

Для бульона: 2-3 свежих или сушеных гриба, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 лавровый лист, 3-4 горошины перца, соль, 1,5 л воды.

Для калю: 2 соленых огурца, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. муки, 0,5-1 ст. огуречного рассола, 0,25 ст. миндального молока.

Сварить грибной бульон с кореньями, луком, специями, посолить и процедить. Отварные грибы нарезать соломкой или ломтиками, смешать с нарезанными кубиками солеными огурцами, мукой и жарить на масле в течение 15-20 мин. Положить их в грибной бульон, влить процеженный огуречный рассол и варить 10-12 мин. Разлить в тарелки, добавить в каждую по 0,5-1 ст. л. миндального молока и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Для миндального молока ядра миндаля измельчить в ступке, залить водой (соотношение 1:2), варить 10 мин., затем процедить.

картофеля нарезать ломтиками, лук — соломкой, чеснок натереть на терке. Соленые грибы (грузди, волнушки, рыжики) мелко нарезать. Все компоненты соединить, заправить растительным маслом, выложить горкой и украсить клюквой или брусникой.

## Икра из сельди

1 сельдь, 100 г манной крупы, 3 луковицы, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. красного перца, зелень, соль.

Сварить на воде густую манную кашу и охладить. Сельдь очистить, филе пропустить через мясорубку с мелкой решеткой и смешать с манной кашей. Добавить молотый красный перец и взбить вначале вилкой, а затем ложкой, непрерывно добавляя растительное масло. Когда получится однородная масса, добавить лимонный



10-12 картофелин, 2 сельди, 2 луковицы, 0,75 ст. вареного риса, 3 ст. л. растительного масла, панировочные сухари, соль.

Картофель сварить и протереть, сельдь разделить на филе и мелко порубить. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить в растительном масле. Соединить все со сваренным рисом, посолить, выложить в форму.

Поверхность разровнять, смазать маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке до румяной корочки.

## Лепешки со свеклой и яблоками

0,5 ст. муки, 0,5 ст. манной крупы, 3 свеклы, 2 яблока, 10 г дрожжей, соль, растительное масло.

Пшеничную муку смешать с манной крупой. Свеклу и яблоки очистить, пропустить через мясорубку и соединить с крупой и мукой. Влить дрожжи, растворенные в теплой воде, и посолить по вкусу. Через 30-45 мин. сформовать из этой массы лепешки (по 50-100 г) и выложить на сухой противень. Выпекать в духовке 20-30 мин., затем смазать растительным маслом.

бы не подгорело. Готовое блюдо можно гарнировать салатом из свежей капусты.  
Надежда ЧИКУНОВА,  
г. Гомель.

## Спагетти с чесночным соусом

250 г макарон, 6 помидоров, 2-3 зубка чеснока, 1 пучок петрушки, соль, перец, 3 ст. л. растительного масла. Помидоры, чеснок, петрушку, измельчить и хорошо перемешать в миксере с растительным маслом, солью и перцем. Перелить в глубокую миску и отставить.

Спагетти сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, горячими выложить в соус, хорошо перемешать. Сразу же подать.

## Салат из кукурузы с грибами

50 г сушеных грибов хорошо промыть, отварить до готовности, нарезать соломкой. Отварить 2 небольшие картофелины, очистить, нарезать ломтиками. 200 г консервированной кукурузы смешать с грибами, картофелем, 1 мелко нарезанной луковицей. Смешать растительное масло, уксус, сахар, соль и перец, заправить салат.

Елена КУДЕЛЯ,  
г. Волковыск.

Подготовил Алексей СМАГИН, г. Могилев.

## Спрашивали — отвечаем

Приближается Великий пост. Каждый год стараюсь соблюдать его, но часто возникают вопросы, можно ли кушать, например, консервы или шоколад, крабовые палочки или майонез?

Марина СОРОКИНА,  
г. Гагарин.

Во время всех постов к употреблению в пищу **ЗАПРЕЩАЮТСЯ**: мясо, мясопродукты (субпродукты, колбасы, мясные консервы), птица, яйца, молочные продукты (в т.ч. пахта, сыворотка, мороженое), жиры животные, маргарины, майонезы, макаронные изделия (как правило, в их состав входят яйцепродукты), хлебобулочные изделия с добавками яиц, молока и животных жиров,

пищевые концентраты обеденных блюд, полуфабрикаты для мучных кондитерских изделий, сахаристые кондитерские изделия (шоколад, зефир, ирис), мучные кондитерские изделия, желатин.

**РАЗРЕШАЮТСЯ**: свежие и консервированные овощи, фрукты, ягоды, грибы, все виды бобовых и круп, мука, крахмал, хлеб и хлебобулочные изделия без добавок яиц, молока и животных жиров, семена масличных растений, дрожжи, сода, пектин, пиво, квас, орехи.

**В умеренном количестве разрешаются** сахаристые кондитерские изделия (мед, леденцовая карамель, мармелад, варенья, джемы), вкусовые продукты (специи, приправы).

Рыба, нерыбные продукты моря (кальмары, крабы, мидии, морская капуста) и консервы из них исключаются из рациона постящихся только в дни и недели, определенные церковным уставом.

## Томатный сок с мятой

300 г томатного сока, пол-лимона, 3 ч.л. натертого на мелкой терке лука, 4 стебля свежей мяты, черный молотый перец, соль, сахар — по вкусу.

Томатный сок смешать с луком и отжатым лимонным соком, добавить измельченную мяту и пряности. Наставить 2 часа, процедить. Подавать холодным.

Иван КУЗНЕЦОВ,  
г. Северск Томской обл.





## Немного истории

«Заедки» — старинное русское название десерта, подававшегося после парадных обедов. В него входили яблоки, орехи, сухие фрукты (изюм, чернослив, финики, сушеные абрикосы); старинные русские сладости домашнего приготовления: пастила, пряники, коврижки, смоквы и т.д.

С «заедками» подавали и сладкие вина: малагу, токайское, носившее название «Венгерское», домашние наливки.

Иногда «заедки» предшествовали званому обеду или ужину; в этом случае ассортимент расширяли. Подавали икру, балык, семгу, моченые яблоки и бруснику, соленые грибы и др. закуски, горячие пирожки, разные водки и настойки.

Таковыми «заедками» встречал жениха дочери купец Чапурин в эпосе П.И. Мельникова-Печерского «В лесах». Этот древний русский десерт до сих пор можно встретить на новогодних елках в некоторых городах. Здесь он носит название «подноса» и действительно подается на большом, покрытом салфеткой подносе, где раскладываются яблоки, мандарины, конфеты, орехи, пряники и др. сладости.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.

**Мужчины!**  
Поспешите на кухню,  
чтобы испечь своим любимым  
торт. Поверьте, женщины  
будут вам безмерно благодарны  
за внимание к ним.



## Медовый торт

2 яйца, 1 ст. сахара, 2 ст.л. меда, 50 г маргарина, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, мука.

Яйца растереть с сахаром, смешать с медом и размягченным маргарином, содой. Подогреть на слабом огне, помешивая, до растворения сахара и побеления массы, до-

бавить муку и замесить крутое тесто. Разделить тесто на 5 частей, каждую тонко раскатать и выпечь в течение 3 мин. в нагретой духовке.

Для крема закипятить 1 ст. молока, растворить 0,5 ст. сахара, добавить разведенные в небольшом количестве холодного молока 2 ст.л. муки и 2 ст.л. какао. Помешивая, проварить до загустения, остудить, вбить 50 г сливочного масла.

Прослоить коржи кремом, верх украсить орехами, кокосовой стружкой. Дать торту пропитаться.

Владимир СИРОТИН,  
с. Караванное Астраханской обл.



## «Ласточкины гнезда»

3 белка взбить со 150 г сахара. Сахар вводить постепенно. Добавить 150 г мелко рубленых орехов. Выложить массу на смазанный жиром противень, подсушить на очень слабом огне.

Антонина БЛИНОВА,  
с. Гвардейцы Самарской обл.

## Коржики

> 100 г молока, 100 г мягкого маргарина, 200 г сахара, 2 ст. муки, 1 ч.л. соды. Замесить не очень тугое тесто.

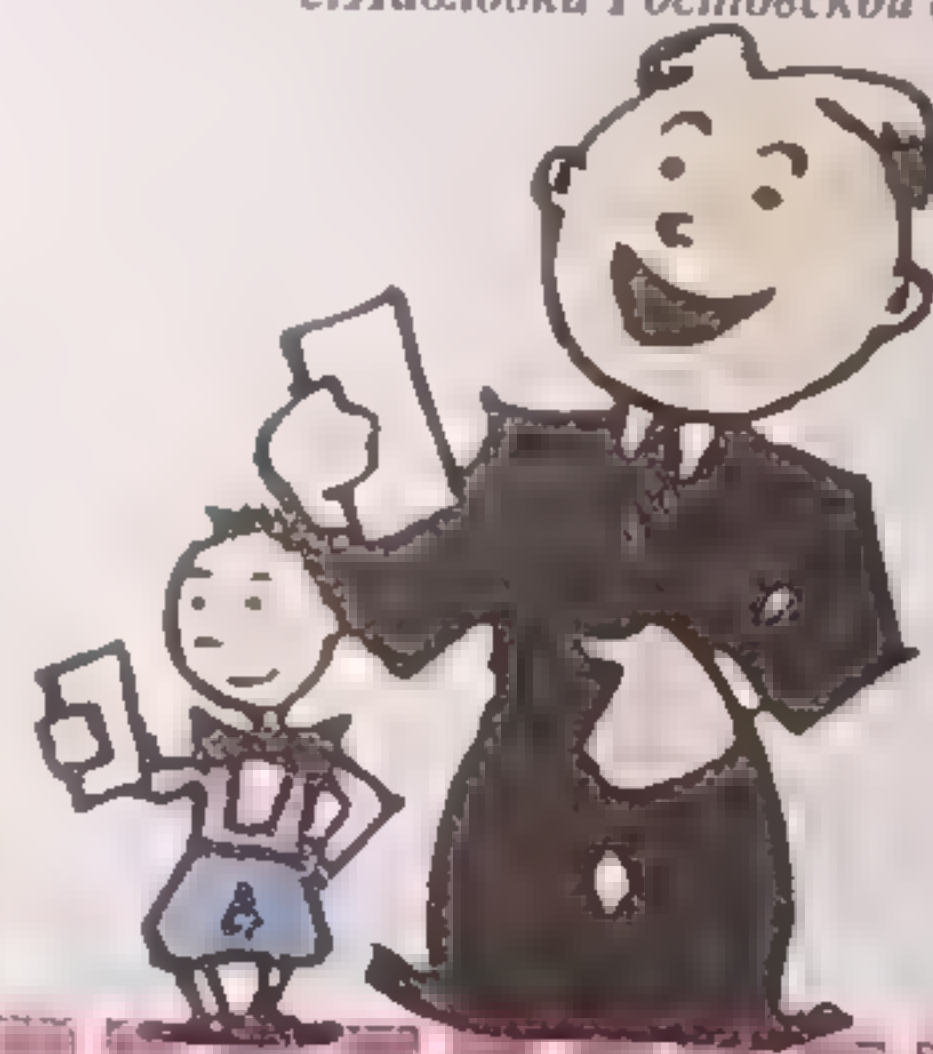
> 2 ст. муки, 1 ст. сахара, 50 г сливочного масла или маргарина, 1/3 ст. воды, 1/4 ч.л. соды, ваниль.

Сахар с водой довести до кипения, снять пену, положить масло и охладить до комнатной температуры. Добавить ваниль, муку, смешанную с содой, и замесить.

> 2 ст. простокваши взбить с 0,5 ст. сахара и 2 ст.л. растительного масла. Добавить 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, 0,5 кг муки, замесить тесто.

Раскатать в пласт толщиной 1 см, смазать яйцом и формочкой выдавить коржики. Выпекать на противне, смазанном растительным маслом, при температуре 250 град. 10 мин.

Валентина МОЙБЕНКО,  
с. Павловка Ростовской обл.



## Как водку превратить в ликер

Праздничные хлопоты снова на носу. Главная забота — застолье. Хорошо мужикам: они водку пьют. А женщинам хочется чего-нибудь поизысканнее, послаще. Не от-

Остудить. Добавить 1 бутылку водки и 1 ч.л. растворимого кофе. Готово!

Можно приготовить и клюквянку.

Размять 300 г клюквы, залить бутылкой водки, засыпать 1 ст. сахара. Настаивать 2 недели, после чего процедить и можно употреблять.

НАПИТОК «ШАРМ» более сложен: 1 бутылка водки, 0,5 ст. сахара, 1 большой грейпфрут, ванилин, кардамон, корица. Отжать сок грейпфрута, засыпать сахаром, залить водкой, положить немного ко-

## Домашние алкогольные коктейли

### Шоколадный

На 1 порцию: 1 ст. л. какао, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. воды, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. газированной воды, 1 рюмка коньяка.

Сварить шоколадный сироп из какао, сахара и воды. Как только закипит, снять с огня, остудить, смешать со сметаной, ко-

## Новые газеты

## Волшебный Ключик

Для детей 10-15 лет, об их проблемах и интересах, взаимоотношениях.

## Цветок

Все о цветах: уход, выращивание комнатных и декоративных. Газеты выходят 1 раз в месяц.

## Брошюры

## «Домашняя энциклопедия здоровья»

● Выпуск № 1 — «Рак: народные методы профилактики и лечения».

● Выпуск № 2 — «Мужские болезни: народные методы профилактики и лечения».

## «Самобранка»

● Выпуск № 1 — «Салаты! Салаты! Салаты!».

Брошюры и газеты можно приобрести в розничной торговле или заказать у нас в редакции. Заказ следует делать на бланке почтового перевода.

Стоимость брошюры, включая пересылку, — 20 рублей.

Стоимость газеты, включая пересылку, — 6 руб.

ДЕНЬГИ ЗА ГАЗЕТЫ ИЛИ БРОШЮРЫ ПЕРЕВОДИТЕ НА АДРЕС:  
р/с 40702810500630000614  
в ОАО «СКА-БАНК» г. Смоленска, БИК 046614757,  
к.с. 30101810600000000757,  
ИНН 6729013577, ОКПО 44694274, ОКНХ 87100. СП ООО  
«Редакция газеты  
«Толка в России»».



дарыны, конфеты, орехи, пряники и др. сладости.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.



**В ликер**  
Праздничные хлопоты снова на носу. Главная забота — застолье. Хорошо мужикам: они водку пьют. А женщинам хочется чего-нибудь поизысканнее, послаще. Не отчаивайтесь. Запасайтесь водкой. А мы подскажем, как превратить ее в более вкусный напиток.

Итак, делаем из водки **ЛИКЕР**.

1 бутылку пива вскипятить, положить туда 1 ст. сахара, 3-4 шт. душистого горошка, лавровый листик, 2-3 шт. гвоздики, цедру лимона, немножко ванилина.

лить бутылкой водки, засыпать 1 ст. сахара. Настаивать 2 недели, после чего процедить и можно употреблять.

**НАПИТОК «ШАРМ»** более сложен: 1 бутылка водки, 0,5 ст. сахара, 1 большой грейпфрут, ванилин, кардамон, корица. Отжать сок грейпфрута, засыпать сахаром, залить водкой, положить немного корочек грейпфрута. Настаивать 2-3 недели. Затем хорошо процедить, добавить ванилин. Употреблять со льдом.

Можно сделать **ЛИМОННУЮ ВОДКУ**: в 1 бутылку водки отжать сок 1 лимона, опустить несколько лимонных корочек. Добавить 3 ст. сахара и настаивать в течение недели. Процедить.

## Шоколадный

На 1 порцию: 1 ст. л. какао, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. воды, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. газированной воды, 1 рюмка коньяка.

Сварить шоколадный сироп из какао, сахара и воды. Как только закипит, снять с огня, остудить, смешать со сметаной, коньяком и газированной водой.

Хорошо взбить в миксере и вылить в стакан.

## С коньяком

На 5 порций: 1/3 ст. измельченного льда, 3/4 ст. коньяка, 1 ст. столичной водки, 2 ст. л. сахара, сок 0,5 лимона, цедра 1 лимона.

Все смешать, взбить в миксере. Подавать сильно охлажденным.

Альбина АНТИПОВА,  
г. Гороховец Владимирской обл.

**ДЕНЬГИ ЗА ГАЗЕТЫ ИЛИ БРОШЮРЫ ПЕРЕВОДИТЕ НА АДРЕС:**  
р/с 40702810500630000614  
в ОАО «СКА-БАНК» г. Смоленска, БИК 046614757,  
к.с. 3010181060000000757,  
ИНН 6729013577, ОКПО 44694274, ОКТХ 87100. СП ООО  
«Редакция газеты  
«Толока в России»».  
Тел. для справок в Смоленске:  
61-19-80, 61-19-90.

Сегодня также вышли газеты  
«Волшебный ключик»,  
«Толока в России»,  
«Народный доктор»,  
«Воскресная газета».

Следующий номер  
газеты выйдет  
9 апреля 2002 г.

## "НАША КУХНЯ"

Выходит ежемесячно  
Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс  
(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский Дом «Толока»  
Свидетельство  
о регистрации ПИ № 77-11636  
Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Октябрьской революции, д. 6  
Тел. (808122) 3-44-12,  
3-68-59.

РАСПРОСТРАНТЕЛЬ — СП ООО

«Редакция газеты

«Толока в России»

214004 г. Смоленск,

2-й Краснинский пер.,  
д. 6 «б», офис 3.

Тел.: (8-0812) 61-19-80,  
61-19-90.

Для писем:

214001 г. Смоленск-1, а/я 7.

E-mail: toloka@keytown.com

Цена свободная.

Подписано в печать 1.03.2002 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 1 048 200 экз.

отпечатан в ГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 3595.

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».

E-mail: toloka@mail.  
telecom.mogilev.by

Издается с 1991 г.

Император Франц Иосиф однажды заблудился на охоте в лесу, долго бродил в лесной чаще, устал и проголодался.

Как же он был счастлив, когда набрел на хижину бедного крестьянина.

Жена крестьянина растерялась, увидев такого гостя,

— ведь в доме не было никаких деликатесов. Попробовала сделать омлет, но он развалился.

Тогда крестьянка сложила куски омлета на блюде и со страхом сказала королю:

«Ваше Величество, может, вам понравятся эти рубчики?»

Проголодавшийся король остался доволен.

Кайзеровский омлет готовят из муки, яиц и сахара. Для одной порции 2 яйца, 1

ст. л. сахара, 1 ст. муки смешать с 0,5 ст. молока. Хорошо перемешать в глубокой посуде венчиком. Глав-

ное — чтобы не было комочков. На сковороде растопить

масло и осторожно вылить на нее приготов-

ленную массу. Когда низ омлета поджарится, прибавить 1 ч. л. промытого

изюма и 0,5 ч. л. корицы. Затем омлет пере-

вернуть на другую сторону и двумя вилками порвать его на куски. После этого уси-

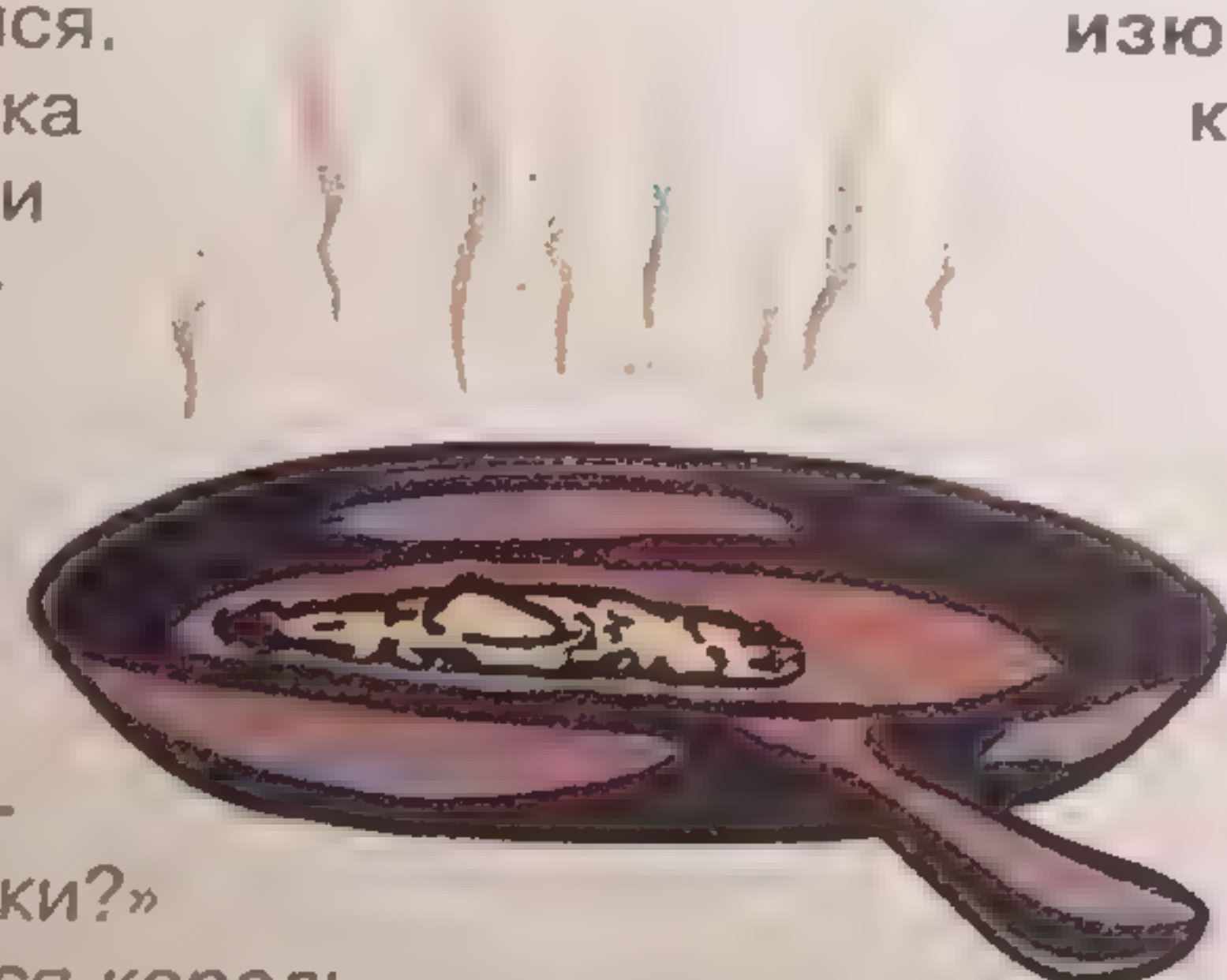
лить огонь и зажарить омлет хрустел.

Посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол.

Подготовила Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.

**Кайзеровский**  
Из истории  
блюда

**Омлет**



## А на третье...

**Овсяный кисель «Русский бальзам»**

В 3-литровую банку всыпать 1 кг геркулеса, добавить 5 ст. л. овсяной крупы. Влить 1 ст.

кефира и долить доверху холодной кипяченой во-

дой. Закрывать банку крышкой и оставить в теплом месте на 2 дня для броже-

ния. После этого массу тщательно протереть сквозь сито, подливая холодную ки-

пяченую воду, пока через отжимки не будет проходить чистая вода. Отжимки выбросить, а про-

цеженную взвесить с водой поставить на 12 часов для отстаивания. Затем слить отстоявшуюся воду, а осевшую белую массу использовать для киселя. Хранить в холодильнике.

Закипятить 1-1,5 л воды, посолить, добавить 1 ч. л. растительного масла и 5-6 ст. л. овсяной

взвеси. Варить, помешивая, 1-1,5 мин. Подавать с хлебом.

Анна ЛЕГЧЕНКОВА,  
г. Рудня Смоленской обл.

**Сладкий**  
**МОЛОЧНЫЙ**  
**Кисель**

1 л молока довести до кипения. В 0,5 ст. холодного молока развести 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. крахмала. Непрерывно помешивая, аккуратно ввести смесь в кипящее молоко. Осторожно, молоко сильно поднимается. Довести до кипения.

Ирина СОЛОМАТОВА,  
п. Сухореченск Красноярского края.

В здоровой пище —  
здоровый дух





Апрель 2002 г.  
№ 4 (74)

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



# НАША КУХНЯ

Тираж 1 031 200 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

## Толока

*Как говорил Глеб Жеглов: «Сейчас бы супчику, да с потрошками». Из потрошков можно приготовить не только суп, но и множество других блюд.*

Потроха перед тепловой обработкой несколько раз тщательно промыть в холодной воде.

### Салат из пстущинных гребешков

100 г гребешков, 200 г цветной капусты, 100 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г майонеза, 2 вареных яичных желтка, 60 г сырых шампиньонов, зелень.

Гребешки на 2-3 мин. опустить в кипящую воду, удалить лишнюю воду, удалить жила. Помидоры нарезать кубиками, гребешки отварить в подсоленной воде до готовности, выложить в нее. Сваренный и очищенный картофель нарезать кубиками, обжарен-

ного лука, соль.

Потроха отварить. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, пшено и варить 15-20 мин. Затем добавить пассерованные со шпиком лук с кореньями, отваренные потроха и варить 3-5 мин. Заправить черным перцем и лавровым листом

по вкусу.

Печень разрезать на 2-3 части и обжарить в масле с мелко нарубленным луком. Рис промыть, обсушить, слегка поджарить в масле, залить горячей водой, добавить пассерованный томат и кипятить, закрыв крышкой, на медленном огне до упаривания. Выложить половину риса на ско-

по вкусу.

Потроха вымыть, почистить и порезать, обжарить в сливочном масле, сложить в глубокую сковороду, добавить пассерованный вместе с томатом лук, поджаренную до золотистого цвета муку, соль, перец, немного бульона и тушить 30 мин. В конце тушения добавить промытый чернослив, вино, немного чеснока и потушить еще 10 мин. За 2 мин. до готовности всыпать измельченную зелень.

Любовь ПРОТОПОПОВА,  
г.п. Тереховка Гомельской обл.

### Печень

### Готовим из субпродуктов

посыпать измельченным зеленым луком.

### Куриные потроха с грибами

600 г потрохов и крылышек, 1,5 ст.л. муки, 80 г сливочного масла, 300 г свежих грибов, зелень, перец, соль — по вкусу.

вероду, на него — обжаренную печень, сверху выложить остальной рис, разровнять, полить маслом и запечь в духовке.

### Яйца по-турецки

8 яиц, 80 г маргарина, 150 г куриной печени, 100 г бульона, 200 г помидоров, соль.

Куриную печень припустить с маргарином, залить бульоном с

### Шасха





тофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г майонеза, 2 вареных яичных желтка, 60 г сыра, шампиньонов, зелень.

Гребешки на 2-3 мин. опустить в горячую воду, удалить с них пленку с помощью соли. Затем гребешки отварить в подсоленной воде до готовности и оставить в ней. Сваренный и очищенный картофель нарезать ломтиками, отваренную цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, соленый огурец порезать. Шампиньоны отварить и порезать ломтиками. Продукты смешать и заправить 50 г майонеза. Гребешки положить в салатник (гребнем вверх), сверху выложить остальные продукты и залить оставшимся майонезом. Посыпать яичным желтком, протертым через сито. Украсить зеленью.

## Юшка ОХОТНИЧЬЯ

400 г потрохов, 1,4 л воды, 500 г картофеля, 1/3 ст. пшена, 1 небольшая луковица, 1 средняя морковь, 30 г кореньев петрушки, 40 г

## Куриные потроха с грибами

600 г потрохов и крылышек, 1,5 ст.л. муки, 80 г сливочного масла, 300 г свежих грибов, зелень, перец, соль — по вкусу.

Куриные потроха и крылышки отварить в подсоленной воде, вынуть, мелко нарезать, отделить мякоть от костей. Пассерованную муку развести куриным бульоном до средней густоты. Грибы нарезать брусочками, припустить их в течение 15 мин., добавить сливочное масло, положить в кипящий соус, добавить нарезанные куриные потроха, варить еще 8-10 мин. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или молотым черным перцем. Гарнир — отварные или тушеные овощи, рассыпчатый рис.

## Печень с рисом

400 г куриной печени, 200 г риса, 1 ст.л. томата, 60 г сливочного масла, 120 г репчато-

печень, сверху выложить остальной рис, разровнять, полить маслом и запечь в духовке.

## Яйца по-турецки

8 яиц, 80 г маргарина, 150 г куриной печени, 100 г бульона, 200 г помидоров, соль.

Куриную печень припустить с маргарином, залить бульоном с очень мелко нарезанными помидорами и выложить на смазанную маргарином сковороду. Приготовленную смесь залить яйцами, посолить и запечь в духовке. Украсить ломтиками нарезанных помидоров и полить бульоном.

Светлана ШУМАК,  
п/о Ляховичи Брестской обл.

## Потроха с черносливом

500 г куриных (гусиных или утиных) желудочков, 500 г сердца, 4 ст.л. сливочного масла, 200 г сушеного чернослива, 5 луковиц, 1 ст.л. томата, 4 ст.л. муки, 100 г сухого вина, лавровый лист, 1 ч.л. сахара, зелень, соль, чеснок —

вино, немного чеснока и потушить еще 10 мин. За 2 мин. до готовности всыпать измельченную зелень.

Любовь ПРОТОПОЛОВА,  
г.п. Тереховка Гомельской обл.

## Печень с редисом

2 пучка редиски, 500 г куриной печени, 3 небольшие луковицы, 3 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. яблочного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Лук и зелень измельчить. У редиски обрезать хвостики и ботву. Лук обжарить на медленном огне в 2 ст.л. масла в течение 5 мин. В оставшемся масле обжарить куриную печень до золотистой корочки, добавить редиску, обжаренный лук, перемешать и снять с огня. Сбрызнуть уксусом, поперчить, посолить по вкусу. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Наталья РУБЛЕВА,  
г. Петропавловск-Камчатский.

Сегодня праздник праздников и торжество торжеств... Если всякий праздничный день хорошо отметить добрыми делами, то тем более день нынешний.

(Митрополит Московский  
Макарий.  
1891 г.)



## Торт

Когда на празднование 25-летия Алексей Рошук поставил на стол торт, с виду «Пасха», мы удивились: ведь его в конце пиршества подавали с чаем. Но именинник, заставив улыбнувшись, предложил: «Пасху, да?». После угощения за столом язы-

**Для теста:** 1 пачка замороженного маргарина, 2,5 ст. муки, 1 ст. сметаны (можно жирного кефира), 1 яйцо, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соды.

Маргарин натереть на крупной терке, всыпать муку и быстро перемешать с остальными компонентами. Полученное тесто разделить на 5 частей, каждую раскатать очень тонко, наколоть вилкой и выпечь в духовке до светло-коричневого цвета. Сложить 4 коржа друг на друга прослаивая начинками.

**Для первой начинки:** 100 г натертого на крупной терке сыра, смешанного с майонезом.

**Для второй:** размятые консервы из лосося.



**Для третьей:** мелко порубленные 4 яйца, смешанные с майонезом.

Сверху и с боков обмазать торт майонезом, обсыпать раскрошенным пятым коржом, поставить в холодильник для пропитки.

Алексей РОШУКОВ,  
г. Могилев.

Пасха красная,  
Пасха Господня,  
Пасха всечестная

нам возсия.

Пасха, радостию  
друг друга обнимем.

(Рецепты наших читателей  
к пасхальному столу —  
на 3-8 стр.)

Христос воскрес!



Пора дать организму отдохнуть, настроив его на летний режим работы. В это время на обогрев организма уже не тратится столько энергии, тяжелая одежда не замедляет наш шаг — значит, и мясо, как основной источник белка, можно пока отодвинуть в сторону и обратить свои взоры на подножный корм.

Не волнуйтесь, от травы еще никто в козленочка не превращался, а польза от такой диеты заметна уже через неделю. Между прочим, в дорогих ресторанах Америки и Франции вы сможете найти салат из сорняков и пирог с ними же. Поедать можно практически все сорняки, кроме тех, которые обладают явно несъедобным вкусом и плохим запахом. Итак, первый сорняк на нашем столе — это **крапива**. Из нее получают великолепные щи и салаты. Самый обычный салат — из крапивы с грецкими орехами. Если вы не скажете гостям, что это, они никогда не догадаются. Охажу крапивы (которая уместится в миске) следует слегка ошпарить кипятком, добавить стакан грецких орехов и пропустить все это через мясорубку. По желанию салат можно подсолить и украсить орехами.

**Приготовление салата морковного с крапивой и чесноком** не займет много времени. Морковь (4 шт.) натрите на крупной терке, смешайте с 3 ст. ложками

добавьте 1,5 кг сахара и варите на слабом огне 1,5-2 часа в открытой посуде.

**Салат из листьев лопуха**

Так что природа по-прежнему не даст нам умереть с голоду и поможет «почистить» организм. Поэтому сбрасываем

полезные блюда.

## Паста

150 г редиса с листьями, 1 ст.л. очищенных грецких оре-

## Закуска из овощей и риса

4 шт. редиса с листьями, 1 морковь, 5 ст.л. риса, 2 ст.л. сливочного масла, 1 ст. воды, соль.

Листья и редис тщательно промыть. Редис нарезать кружочками, а листья порубить. Так же приготовить молодую морковь с листьями. В кастрюлю уложить листья моркови, на них — морковь, затем тонким слоем рис (предварительно замоченный в воде в течение 4-6-ти часов), а сверху — листья и корнеплоды редиса. Овощи и рис залить подсоленной водой, довести до кипения и варить без перемешивания 5-6 мин., затем снять с огня и настаивать с закрытой крышкой без нагревания 15-20 мин. Подать со сливочным маслом.

## Борщ

400 г свеклы, 200 г капусты, 200 г редиса с листьями, 1 луковица, 1 ст. сливок, 2 л воды, укроп, соль.

Свеклу, белокочанную капусту, репчатый лук, редис нарезать соломкой, залить небольшим количеством кипящей воды и тушить 8-10 мин. Затем овощи охладить, добавить соль, оставшуюся кипяченую холодную воду и сливки. При подаче посыпать измельченными листьями редиса и укропом.

## Зелень, запеченная с яйцами

300 г листьев редиса, зелень укропа и петрушки, 6 яиц, 50 г маргарина, 3 ст. молока, перец, соль.

Мелко нарезанные листья редиса, зелень укропа и петрушки



тоже прост. 100 г листьев молодого лопуха промойте и на 2 минуты опустите в кипяток, затем обсушите, мелко нарежьте, смешайте с измельченной зеленью петрушки и 20 г тертого хрена. Полученную смесь посолите и заправьте сметаной.

**Салат из сорняков** включает в себя листья одуванчика, молодые листья лопуха, побеги гороха. В принципе вы можете разнообразить салат, но

зимний жирок, пока есть тепло и подножный корм. А какая экономия на продуктах!

## Листья редиса на нашем столе

хов или семян тыквы, 50 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, укроп, соль.

Мелко нарубленный редис с листочками смешать с измельченными орехами или семенами тыквы, сливочным маслом, плавленым сыром, рубленным укропом, посолить и взбить.

## Редис с картофелем

10 шт. редиса с листьями, 3 картофелины, 3 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. нарубленного зеленого лука, соль.

Листья редиса отделить от корнеплодов, промыть



Салатный. Однако редис быстро вянет и уже через несколько дней мякоть его становится жесткой и непригодной для употребления в сыром виде. Между тем и из такого редиса можно приготовить вкусные и



## Праздник праздников

Пасха — самый главный праздник у верующих людей. Его корни — в седой древности, когда наши предки в день весеннего равноденствия отмечали приход Нового года.

Богаты народные традиции по встрече этого радостного праздника. У всех нас он ассоциируется с особенной чистотой — хозяйки к празднику делают генеральную уборку дома, белят печки, стирают шторы, накидки и, конечно же, готовят праздничное угощение.

Хочу поделиться некоторыми своими секретами по украшению праздничного стола. «Центром» празднества может стать эффектная горка, декорированная фруктами, искусственными цветами и листьями. Для ее изготовления необходимо выточить деревянную форму в виде усеченного конуса высотой 20-40 см, в которую под углом воткнуть гвозди без шляпок. Желательно при этом использовать гвозди из нержавеющей стали, на которые можно будет затем нанизывать различные фрукты. Пустые места на форме нужно замаскировать искусственными цветами и листьями.

В этой композиции использую яблоки, апельсины. Венчает ее ананас.

Важный момент праздника — крашение яиц. Если в воду для крашения добавить свеклу, яйца получатся красными, кору дуба — приобретут бронзовый оттенок.

Перед тем, как положить яйца в воду, наклеиваю на них изящные листочки комнатных растений или рассады, затем плотно закручиваю яйцо в кусочек тонкой ткани (лучше использовать старые колготки) и завязываю узелком. Вместо листочка можно использовать трафареты в виде букв ХВ. После того как яйца остынут, их нужно аккуратно дос-

«осесть»;

— тесто должно подойти трижды (в третий раз — уже в форме);

— при выпечке куличей у вас должно быть только хорошее праздничное настроение.

Над куличом лучше «колдовать» в одиночку.

Итак, **МОЙ РЕЦЕПТ КУЛИЧЕЙ:** на 1 кг муки — 600 г теплого молока, 70 г дрожжей, 300 г сливочного масла, 4 яйца (лучше домашних), 200 г сахара, чуть-чуть соли, ванилин. В тесто добавляю изюм, поджаренные орехи. Перед выпечкой куличи смазываю яйцом и сверху прикрываю промасленной бумагой, чтобы не пригорели. Готовность куличей проверяю деревянной лучинкой. Выпеченные куличи достать из формы, дать им «отдохнуть» под полотенцем, а затем украсить, предварительно облив сахарной глазурью.

Разноцветную посыпку можно выложить в виде букв ХВ.

Очень красиво выглядят композиции из куличей разного размера и высоты, разнообразно украшенные и выложенные на вышитые рушники.

Традиционно в этот праздник к столу подают творожную пасху. Ее лучше всего готовить в разборной деревянной форме — пасочнице; но можно — с помощью обычного дуршлага. Для приготовления

**ПАСХИ** нужно взять 800 г творога, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. сметаны, 5 яичных желтков, 1 ст. густых сливок, 4 ст.л. сахара, чуть-чуть соли, ванилин, изюм. Если есть — хорошо добавить мелко нарезанные цукаты. Творог, масло, сметану, соль и 2 ст.л. сахара взбить. Отдельно взбить желтки. 2 ст.л. сахара и сливки подогреть (не доводить до кипения) и, помешивая, варить до загустения, а затем влить в творог. Полученную массу тщательно перемешать, слегка прогреть на маленьком огне, вылить в форму, сверху поставить груз и выдержать ночь в прохладном

месте. Готовую пасху украсить орехами, изюмом, разноцветной посыпкой, выложив при этом буквы ХВ.

## В помощь родителям Тренажер для малыша

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложенном виде помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 305 руб. + почтовые расходы.

454052 г. Челябинск, а/я 4945/123. «НК».

Помимо куличей и пасх, к праздничному столу каждый готовит много других вкусных блюд. Я, например, в этом году своих домашних приглашу «разговеться», поставив на стол такие яства.

## Курица, фаршированная грибами

1 курица весом примерно 2 кг, 80 г сливочного масла, 100 г жира, соль, зелень — по вкусу.

**Начинка:** 100 г черствой белой булки, 1 ст. молока, 2 сырых и 2 вареных яйца, 180 г гусиной печени, 180 г свежих грибов (шампиньонов или уже замоченных и отваренных сухих белых), 150 г копченого шпика, 1 крупная луковица, 50 г муки, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Курицу подготовить для жаренья, натереть солью, внутри слегка обсыпать измельченной сушеной зеленью.

Булку замочить в молоке, гусиную печень и грибы нарезать мелкими кубиками. Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле до прозрачности, добавить мелко нарезанный лук, муку, поджарить

майоран, лавровый лист, гвоздика), 1 большая луковица, 10 тоненьких пластинок свиного сала (300 г), 2 ст. л. густого сливочного повидла, 0,5 ст. 6%-ного уксуса.

Целый кусок телятины сбрызнуть разогретым уксусом, натереть пряностями, посолить и завернуть в чистую льняную салфетку, увлажненную оставшимся уксусом. Поставить в холодильник на 5 дней, накрыв фольгой. Перед выпечкой мясо слегка промыть, досолить, смазать повидлом, обложить пластинками сала, обтянуть шпагатом, как ветчину, положить в жаровню, подлить немного воды и

поставить в нагретую духовку. Запекать при 250-280 град. в течение 2 часов, по необходимости подливая воду. Если за 10 мин. до готовности полить мясо сухим красным вином (0,5

ст.), вкус его намного улучшится. Подавать можно горячим и холодным.

## Колбаса ветчинно-рубленая





Перед тем, как положить яйца в воду, наклеиваю на них изящные листочки комнатных растений или рассады, затем плотно закручиваю яйцо в кусочек тонкой ткани (лучше использовать старые колготки) и завязываю узелком. Вместо листочка можно использовать бумажные трафареты в виде букв ХВ. После того, как яйца остынут, их нужно аккуратно достать из ткани, вымыть, высушить и протереть растительным маслом. Готовые яйца разложить в красивые корзиночки, дополнительно украсив их бумажными завитками, душистыми сушеными травами.

Украсит праздничный стол и красивое плоское кашпо или тарелка, в которую предварительно были высажены пророщенные зерна пшеницы. Особенно оригинально получится, если посеете зерна, сделав бороздки в виде букв ХВ.

Как бы ни было красиво и обильно приготовленное к Пасхе угощение — самые главные — это кулич и пасха. Поделюсь своим рецептом кулича. Несмотря на простоту приготовления получается он очень вкусным. Важно только соблюсти несколько правил:

- мука, яйца, масло и дрожжи должны быть самого лучшего качества; муку нужно просеять;
- формы для куличей необходимо тщательно смазать растительным маслом;
- ни в коем случае не открывать окна, не стучать дверью духовки, иначе куличи могут

желтки. 2 ст.л. сахара и сливки подогреть (не доводить до кипения) и, помешивая, варить до загустения, а затем влить в творог. Полученную массу тщательно перемешать, слегка прогреть на маленьком огне, вылить в форму, сверху поставить груз и выдержать ночь в прохладном

месте. Готовую пасху украсить орехами, изюмом, разноцветной посыпкой, выложив при этом буквы ХВ.

Традиционно к праздничному столу подают и различные спиртные напитки. Предлагаю хозяйкам приготовить **ОРИГИНАЛЬНЫЕ НАСТОЙКИ**: с лимонным и миндальным ароматом.

В 250 г водки положить мелко нарезанную кожуру от одного лимона, настоять несколько дней, процедить. Настойка получается красивого лимонного цвета с цитрусовым вкусом и запахом.

Для приготовления настойки с миндальным ароматом в водку нужно положить несколько очищенных и мелко порезанных веточек обыкновенной рябины из расчета на 4 части водки 1 часть рябиновых веточек. Настоять несколько дней, процедить.

К столу настойки подавать охлажденными, в прозрачных графинчиках.

Надеюсь, что мои советы пригодятся вам. С праздником! Желаю по народному обычаю:

Будьте здоровы, как вода!  
Будьте богаты, как земля!

Ольга ГЛАДКОВА,  
г. Могилев.

вить для жаренья, натереть солью, внутри слегка обсыпать измельченной сушеной зеленью.

Булку замочить в молоке, гусиную печень и грибы нарезать мелкими кубиками. Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле до прозрачности, добавить мелко нарезанный лук, муку, подрумянить, положить грибы и жарить, пока не испарится выделяемый ими сок, затем положить гусиную печень и жарить до готовности. В охлажденную массу добавить измельченные вареные яйца, сливочное масло, отжатую булку и сырые яйца. Все хорошо перемешать, посолить, поперчить. Начинить курицу, выложить на смазанный жиром противень и запекать на умеренном огне, поливая растопленным жиром, до готовности. Подавать с отварным картофелем, зеленым горошком.

### Говядина

#### «а-ля дичь»

2 кг телятины без кости, 1 ст.л. стертых в порошок пряностей (можжевельник, черный и душистый перец,

товности полить мясо сухим красным вином (0,5 ст.), вкус его намного улучшится. Подавать можно горячим и холодным.

### Колбаса

#### ветчинно-рубленая

2,5 кг говядины, 1 кг нежирной свинины, 1,5 кг жирной свиной грудинки, 5 ст.л. без горки соли, 0,5 ч.л. сахара, по 3 ч.л. молотого красного и черного перца, 3 зубка чеснока.

Говядину дважды пропустить через мясорубку, влить 1 л воды и вымесить. Жирную и нежирную свинину нарезать маленькими ломтиками, перемешать с солью, вместе с говяжьей массой поставить на сутки в холодильник. Затем все перемешать вместе с пряностями так, чтобы свиные ломтики были равномерно распределены в фарше. Полученным фаршем наполнить обработанные тонкие свиные кишки, концы завязать. Колбасу можно коптить или варить в течение часа.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

## Кулич

С вечера в эмалированную кастрюлю поместить, не перемешивая, 50 г дрожжей, поломанных на кусочки, 1 ст. молока, 200 г масла или маргарина, нарезанного кусочками, 2 яйца, 1 ст. сахара, 0,5 ст. изюма. Накрыть кастрюлю полотенцем и оставить на столе на ночь.

Утром в эту массу всыпать 3 ст. муки, немного ванилина. Тесто хорошо вымесить, выложить в формы и, дав подняться примерно в 2 раза, выпечь при температуре 180-200 град. Готовые куличи обсыпать сахарной пудрой или цветной посыпкой.

Людмила КОЖОКИНА,  
п/о Мелехово Владимирской обл.



## Как вычислить день Пасхи в любом году

День Пасхи в любом году можно определить по формуле  $(4+c+d)$  апреля или, если сумма больше 30, то  $[(4+c+d)-30]$  мая.

Чтобы получить  $c$ , нужно число года разделить на 19, остаток от деления умножить на 19, добавить 15 и получившуюся сумму разделить на 30;  $c$  будет равно остатку от этого деления.

Например, для 2006 года:

$2006:19=105$ , остаток 11

$11 \times 19 + 15 = 224$

$224:30=7$  (остаток 14)

$c=14$ .

Число  $d$  равно остатку от деления на 7 числа  $(2a+4b+6c+6)$ , где  $a$  — равно остатку от деления года на 4;  $b$  — равно остатку от деления года на 7;  $c$  — вычислено выше.

Например, для 2006 года:

$2006:4=501$  (остаток 2),  $a=2$ .

$2006:7=286$  (остаток 4),  $b=4$ .

$2 \times 2 + 4 \times 4 + 6 \times 14 + 6 = 110$

$110:7=15$  (остаток 5),  $d=5$ .

День Пасхи в 2006 году —  $4+14+5=23$ , то есть 23 апреля.

Подготовил Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.



Светлый праздник Пасхи почитался на Руси как день всеобщего равенства, любви и милосердия. Люди приветствовали друг друга словами «Христос воскрес», трижды целовались и одаривали пасхальными яйцами. Всю Светлую неделю длился праздник, каждого приглашали к столу и угощали. Традиционное блюдо — пасху — мы готовим не совсем традиционно.



## Пасха

Замочить в 100 мл холодной кипяченой воды 2 ст.л. желатина. Растереть 150 г сливочного масла с 1 ст. сахара, добавить горсть измельченных орехов, 6-7 шт. мелко нарезанной кураги, 0,5 ст. вымытого и обсушенного изюма, 2 вареных желтка, 1 кг протертого творога, ванилин, натертую лимонную цедру (по вкусу) и 1 ст. взбитой сметаны. Набухший желатин нагреть на слабом огне до растворения, ввести в творожную массу и хорошо перемешать. Вылить творожную массу в форму, выложить в холод-

масла, 2 ст.л. сметаны, 100 г изюма, соль — по вкусу.

Масло растопить на небольшом огне, добавить сахар и, помешивая, растворить его. Затем соединить с творогом, сметаной, изюмом, солью. Смесь хорошо растереть и поставить на водяную баню. Варить, помешивая, 10-15 мин. Выложить остуженную массу в пасочницу или просто в выстеленный марлей дуршлаг, поставить небольшой груз. Выдержать в холодильнике 5-6 часов, переложить готовую пасху на блюдо, украсить мармеладом, орехами, цветным драже.

Вместо сахара можно ввести 0,5 ст. меда, получится пасха медовая.

Раиса ТРУСОВА,  
г. Витебск.

масло. Сырые желтки растереть с 2 ст. сахара, ванилином, влить сливки или сметану, перемешать с творогом. Протереть через редкое сито. Ввести изюм, цукаты, пропущенный через мясорубку миндаль, сахар. Выложить в форму, поставить в прохладное место. Готовую пасху украсить мармеладом.

Анна ДЮЖИЙ,  
г. Болхов Орловской обл.



## Куличчи

### По-английски

800 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 ст. молока, 5 яиц, 50 г свежих дрожжей, 1 ст. изюма, соль — по вкусу.

Сливочное масло растопить, влить 0,5 ст. горячего молока, добавить сахар, соль, перемешать и, всыпав муку, замесить тесто. В остывшее тесто ввести поднявшиеся, разведенные в 0,5 ст. молока дрожжи, и оставить в теплом месте. После того, как тесто поднимется, добавить яичные желтки, взбитые в пену белки, изюм. Выложить в смазанные формы, дать тесту подняться и выпечь в нагретой духовке.

Наталья ИВАНОВА,  
д. Поляново Смоленской обл.

### «Самый простой»

Для теста: 1 л молока, 0,5 пачки маргарина, 100 г дрожжей, 300 г сахара, 1/4 ч.л. соли, 250 г изюма, ванилин, мука.

Белковый крем: взбить 3-4 яичных белка с 1 ст. сахара.

то на 60-80 мин. Выпекать в духовке при 200-210 град. 60-70 мин. Когда верх кулича потемнеет, нужно накрыть его влажной бумагой. Очень важно в начале выпечки духовку оставить открытой на 6-8 мин., чтобы тесто не осело. Готовый кулич выложить из формы и сбрызнуть водой. Когда остынет, смазать кремом, посыпать кокосовой стружкой.

Татьяна БОГУСЛАВСКАЯ,  
г. Липецк.

### «Сюрприз»

1 готовый кулич (500 г), 250 г шоколада, 3 ст.л. крепкого кофе, 3 ст.л. рома или ликера, 3 сырых яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. сливок, 50 г сахарной пудры.

В кастрюле на слабом огне распустить шоколад с очень крепким кофе, добавить сливочное масло, ром. Снять с огня, постоянно помешивая, добавить яичные желтки по одному. В одной миске взбить сливки, в другой — яичные белки. Перекладывая чайной ложкой, соединить сливки с шоколадной смесью, остудить, добавить яичные белки, тщательно перемешать. Отрезать верхнюю часть кулича и отложить ее. Выбрать содержимое, оставив край около 2 см. Смочить внутреннюю часть и крышку кулича ромом.



сушеного изюма, 2 вареных желтка, 1 кг протертого творога, ванилин, натертую лимонную цедру (по вкусу) и 1 ст. взбитой сметаны. Набухший желатин нагреть на слабом огне до растворения, ввести в творожную массу и хорошо перемешать. Вылить творожную массу в форму, вынести в холодное место на 6 часов. Перед подачей на стол опустить форму с пасхой на несколько секунд в горячую воду и, перевернув, выложить на блюдо.

Екатерина ЧЕПЛАЙКИНА,  
г. Йошкар-Ола.

\* \* \*

1 кг творога, 1 ст. сахара, 100-150 г сливочного

лей дуршлаг, поставить небольшой груз. Выдержать в холодильнике 5-6 часов, переложить готовую пасху на блюдо, украсить мармеладом, орехами, цветным драже.

Вместо сахара можно ввести 0,5 ст. меда, получится пасха медовая.

Раиса ТРУЦОВА,  
г. Витебск.

\* \* \*

1 кг свежего отжатого творога, 600 г сливочного масла, 400 г жирных сливок или сметаны, 3 ст. сахара, 4 яичных желтка, 200 г миндаля, 200 г цукатов, 100 г изюма, ванилин, 400 г сливочного масла.

Пропустить через мясорубку творог и холодное сливочное



## Пасхальный десерт

1,2 кг сметаны, 400 г сливочного масла, 400 г шоколада, 100 г сливок, 2 ст. сахара, 6 сырых яичных желтков, ванилин и соль — по вкусу.

Густую сметану отцедить от сыворотки. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин, измельченный шоколад, сливки, перемешать и нагреть на небольшом огне до загустения, непрерывно помешивая. Затем остудить, соединить со сметаной и взбитым маслом и поставить в холодильник для застывания. Застывшую массу переложить в форму, выдержать под небольшим гнетом не

## Цукаты из апельсиновых корок

300 г апельсиновых корок, 600 г сахара, 1 ст. воды.

Апельсин надрезать крестообразно на 4 части и аккуратно отделить кожуру от плода. Для устранения горечи проварить их 2-3 минуты в большом количестве воды, затем переложить в холодную воду и выдержать 2-3-е суток (воду периодически менять). После этого корки уложить ребром в кастрюлю так, чтобы они плотно прилегали друг к другу, залить горячим сиропом и дать настояться 5-6 часов, затем прокипятить в течение 5-6 мин. и снова дать настояться. Варку с перерывами повторить 3-4 раза. Затем цукаты откинуть на дуршлаг, разложить на блюде или пергаменте для обсушивания (1-2 дня). Готовые цукаты пересыпать сахарной пудрой.

## Мятная глазурь

200 г сахарной пудры, 1 яичный белок, 3-4 ст. л. мятного сиропа.

Яичный белок взбить венчиком, добавляя по 1 ч.л. сахарную пудру. Когда масса станет пышной и белой, постепенно ввести мятный сироп.

## Лимонная или апельсиновая глазурь

200 г сахарной пудры, 1 яичный белок, сок лимона или апельсина.

Готовить, как мятную глазурь.

## Шоколадная глазурь

1,25 ст. сахарной пудры, 2 ст.л. какао-порошка, 3 ст.л. воды, 2 ст.л. растопленного сливочного масла.

Какао-порошок и сахарную пудру просеять, соединить, перемешать, добавить горячую воду, масло и проварить на водяной бане, помешивая, до получения однородной массы.

Алексей СМАГИН, г. Могилев.

Для теста: 1 л молока, 0,5 пачки маргарина, 100 г дрожжей, 300 г сахара, 1/4 ч.л. соли, 250 г изюма, ванилин, мука.

Белковый крем: взбить 3-4 яичных белка с 1 ст. сахара.

Вскипятить молоко и сразу положить в него маргарин. Пока молоко остынет до теплого состояния, разбить 5 яиц, желтки отделить от белков. Белки взбить с сахаром. В теплое молоко добавить муки столько, чтобы получилось тесто консистенции сметаны. Затем — белки с сахаром и растертые желтки.

Дрожжи разбавить теплой водой, добавить соль, ванилин и влить в тесто, всыпать изюм. Кастрюлю с массой укутать на 0,5-1 час. Когда тесто поднимется, добавить еще муки и хорошо вымесить. Муки добавлять столько, чтобы тесто не приставало к рукам, было нежным и не крутым.

Формы смазать подсолнечным маслом или маргарином, заполнить их на 1/3 тестом и поставить в теплое мес-

ложкой, соединить сливки с шоколадной смесью, остудить, добавить яичные белки, тщательно перемешать. Отрезать верхнюю часть кулича и отложить ее. Выбрать содержимое, оставив край около 2 см. Смочить внутреннюю часть и крышку кулича ромом, смешанным с молоком, заполнить приготовленным кремом, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 12 часов. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Валентина ПУЙКОН,  
п. Борисовка Белгородской обл.

КОГДА пеку к Пасхе куличи, тесто замешиваю, не соблюдая каких-то определенных пропорций, делаю все «на глазок». Но есть один секрет, благодаря которому мои куличи получаются мягкими, долго не черствеют. В тесто, когда опара уже подошла, вместе с яйцами и маргарином ввожу натертые на мелкой терке 2 вареные холодные картофелины и 50 г растительного масла.

Анна ДЮЖИЙ,  
г. Болхов Орловской обл.



Куличи можно выпекать и в цветочных глиняных горшках.





## Куличчи

Пасха — праздник радостный, светлый, никакого зла не должно быть в вашем сердце, никаких темных мыслей. Пасха — день торжества добра. Да будет оно в наших душах!

Наш традиционный кулич довольно трудоемкий, но опытные хозяйки, думаю, с ним сложностей не испытают.

100 г дрожжей, 0,5 л молока, 15 яиц, 0,5 кг сливочного масла, 0,5 кг сахара, 0,5 ст. меда, 50 г водки, 0,5 ст. сметаны, ванилин, соль — по вкусу, мука.

вкусными.

В эмалированную кастрюлю всыпаю 1 ч.л. соли, 1 ст. сахара, вливаю 0,5 л молока, добавляю полпачки маргарина, 1 ст. сметаны. На очень маленьком огоньке, помешивая, растапливаю маргарин и сахар. Температура содержимого должна быть температуры парного молока. Вбиваю 3 яйца, перемешиваю с 4 ст.л. растительного масла и 0,5 пачки дрожжей.

Постепенно всыпаю просеянную муку и вымешиваю только до исчезания комочков. Ставлю тесто в тепло. После того, как оно поднимется, трижды обминаю ложкой, затем раскладываю в смазанные формы и даю хорошо подойти. Выпекаю в духовке на самом маленьком огоньке 40 мин.

Людия ШЕВЧУК,  
г. Минск.

## Из кислого молока

0,5 л кислого молока (не кефира!), 200 г маргарина, 10 яиц, 50 г дрожжей, 0,5 л сахара, соль — по вкусу.

Все компоненты перемешать и поставить на ночь в теплое место. Утром добавить столько муки, чтобы получилась опара консистенции густой сметаны, дать ей подойти. Всыпать еще муки, чтобы получилось эластичное тесто, ввести изюм. Дать тесту подняться, обмять его, разложить в смазанные формы, дать подойти. Верх смазать взбитым желтком, запечь в духовке.

Этот кулич долго хранится, не черствеет.

## Пушистый

3 кг муки, 1 л молока, 100 г дрожжей, 15 яиц, 400 г сливочного масла или маргарина, 400 г топленого масла, 900 г сахара, 1 ч.л. соли, 2 ст. изюма, ванильный сахар, мускатный орех, цедра апельсина или лимона.

Молоко нагреть до 30-40 град., всыпать 1 ст. сахара, перемешать с дрожжами, 5 яйцами и 1 кг муки. Полученную опару поставить в эмалированной посуде в теплое место на 1-1,5 часа.



## Баба нежная, кружевная, пуховая...

Разновидностью куличей являются бабы, которые выпекают к Пасхе и другим православным праздникам. Бабы — изделия из сдобного дрожжевого (иногда бисквитного) теста с большим содержанием яиц. В отличие от куличей они получаются более вкусными, нежными, воздушными и пористыми. Их часто ласково называют кружевными, пуховыми, тюлевыми. При приготовлении бабок из дрожжевого теста учитываются те же правила, которые предъявляются

пекать в духовке около 40 мин. Готовую бабу вынуть и остудить, осторожно вынуть из формы, обильно посыпать сахаром с ванилином или полить глазурью.

## Кружевная

500 г муки, 10 яиц, 500 г сахара, 50 г дрожжей, 1/3 ст. молока, соль — по вкусу.

Яичные желтки взбить с сахаром в пену, добавить муку, разведенные в молоке дрожжи и длительное время взбивать венчиком. Затем доба-



ства добра. Да будет оно в наших душах!

Наш традиционный кулич довольно трудоемкий, но опытные хозяйки, думаю, с ним сложностей не испытывают.

**100 г дрожжей, 0,5 л молока, 15 яиц, 0,5 кг сливочного масла, 0,5 кг сахара, 0,5 ст. меда, 50 г водки, 0,5 ст. сметаны, ванилин, соль — по вкусу, мука.**

0,5 ст. муки перемешать с 2 ст.л. сахара, растереть с 1/4 ст. холодного молока. Вскипятить 0,5 ст. молока и, помешивая, вливая тонкой струйкой, заварить мучную затирку. Отдельно в теплом молоке с медом развести дрожжи, добавив немного муки. Когда дрожжи подойдут, перемешать с заваренной мукой, дать подойти. Желтки растереть с сахаром, ввести вместе с растертым размягченным сливочным маслом в опару, влить сметану, водку, аккуратно перемешать со взбитыми белками. Добавить столько муки, чтобы получилось мягкое тесто, тщательно вымесить, поставить в теплое место. Подошедшее тесто обмять, разложить в смазанные изнутри формы, заполняя на 1/3. Дать подняться, поставить в нагретую до 170-180 град. духовку. Готовые куличи вынимать очень осторожно, выкладывая на бок и переворачивая по мере остывания, чтобы не примялись. Сверху покрыть сахарной глазурью.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

## Пасхальный

Обычно советуют тесто для пасхального кулича долго и хорошо месить. Мне уже 70 лет, тесто месить не могу — болят руки. И, тем не менее, куличи мои получаются очень

## Пушистыи

**3 кг муки, 1 л молока, 100 г дрожжей, 15 яиц, 400 г сливочного масла или маргарина, 400 г топленого масла, 900 г сахара, 1 ч.л. соли, 2 ст. изюма, ванильный сахар, мускатный орех, цедра апельсина или лимона.**

Молоко нагреть до 30-40 град., всыпать 1 ст. сахара, перемешать с дрожжами, 5 яйцами и 1 кг муки. Полученную опару поставить в эмалированной посуде в теплое место на 1-1,5 часа. За это время опара поднимется, ее нужно обмять. Растереть с сахаром добела 10 желтков, растопить масло и маргарин, перемешать с желтками, солью, 2 кг муки и опарой, аккуратно ввести 5 взбитых белков, перемешать. Чтобы тесто хорошо отставало от рук и стенок посуды, присыпать его мукой и поставить в теплое место, чтобы подошло. После двукратной обминки ввести предварительно распаренный изюм, обсушенный салфеткой, и ванилин. Хорошо вымесить. Дно смазанных форм выстелить пропитанной маслом бумагой, выложить тесто, заполняя форму на 1/3, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто в формах поднимется еще на 1/3, смазать взбитым яйцом и поставить в нагретую до 170 град. духовку. Через 35-40 мин. температуру уменьшить до 150 град. и выпекать еще 40 мин. Проверить готовность кулича деревянной лучиной. Вынимать куличи лучше на застеленной полотенцем подушке.

Оставшиеся 5 белков взбить с 3/4 ст. сахарной пудры. Полученным кремом покрыть куличи и поставить на 10 мин. в нагретую до 100 град. духовку, чтобы крем подсох.

Тамара ПОТАПЕНКО,  
г. Гомель.

изделия из сдобного дрожжевого (иногда бисквитного) теста с большим содержанием яиц. В отличие от куличей они получаются более вкусными, нежными, воздушными и пористыми. Их часто ласково называют кружевными, пуховыми, тюлевыми. При приготовлении бабок из дрожжевого теста учитываются те же правила, которые предъявляются к тесту для куличей. Однако тесто для бабок более жидкое. Обращению с ним уделяют особое внимание: следует избегать сквозняков, резких движений, хлопаний дверью и пр. Бабы из дрожжевого теста выпекают обычно в высоких металлических цилиндрических формах (иногда в формах из картона, поставленных в кастрюли), а из бисквитного — в специальных — с отверстием внутри. Остывшие бабы посыпают сахарной пудрой с ванилином, покрывают глазурью, а сверху украшают ядрами орехов, цукатами, пропитывают сахарным сиропом, ароматизированным ромом, коньяком или хорошим вином.

## Обыкновенная

**500 г муки, 150 г сахара, 250 г сливок или молока, 6 яичных желтков, 40 г дрожжей, 100 г сливочного масла, ванилин, лимонная цедра, 2 ст.л. изюма, 4 ореха горького миндаля, соль, жир — для формы.**

Из 100 г муки, сливок или молока и растертых с 1 ст. л. сахара дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место. Желтки растереть с сахаром до пышной массы, добавить оставшуюся муку, подошедшую опару, щепотку соли, ванилин и цедру, истолченный миндаль и тщательно вымесить тесто. Затем постепенно влить в него растопленное масло, добавить промытый и обсушенный изюм и снова немного вымесить. Тесто выложить в форму на 1/3 высоты и поставить в теплое место, чтобы оно подошло. Когда тесто поднимется, вы-

пекать в духовке при 180 град. до готовности.

## Кружевная

**500 г муки, 10 яиц, 500 г сахара, 50 г дрожжей, 1/3 ст. молока, соль — по вкусу.**

Яичные желтки взбить с сахаром в пену, добавить муку, разведенные в молоке дрожжи и длительное время взбивать венчиком. Затем добавить взбитые в плотную пену белки, осторожно перемешать сверху вниз, выложить в обильно смазанную маслом и посыпанную мукой форму и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, выпекать в духовке при 180 град. до готовности.

## Белая

**400 г муки, 200 г сливочного масла, 16 яиц, 100 г сахара, 1,5 ст. сметаны, 30-40 г дрожжей, 5-6 орехов горького миндаля.**

Сливочное масло растереть добела и, не переставая растирать, ввести по одному яичные желтки. Затем в полученную массу положить сахар, свежую сметану, разведенные дрожжи, истолченный миндаль, муку и растирать тесто как можно дольше. Яичные белки взбить в пену, смешать осторожно с тестом, выложить в форму, дать подойти и выпекать в духовке до готовности.

## Рассыпчатая

**2,5-3 ст. муки, 200 г сливочного масла, 8-10 яиц, 1,5 ст. сливок, 50-60 г дрожжей, 0,5 ст. сахара, соль — по вкусу.**

Сливочное масло растереть добела, вбить по одному яйца, влить сливки, всыпать муку, добавить разведенные в небольшом количестве сливок дрожжи, сахар, соль и замесить тесто. Поставить его в теплое место, дать подняться, а затем хорошо вымесить в течение 30 мин. Тесто выложить в формы, дать подняться и выпекать в духовке до готовности.

Алексей СМАГИН,  
г. Москва.

## На конкурс «Фантазия гурмана»

### Фаршированные яйца

**10 яиц, 1 луковица, 150 г вареной колбасы, 1 вареная картофелина, 1 соленый огурец, майонез, зелень петрушки, 1 помидор.**

Картофель, колбасу, соленый огурец пропустить через мясорубку. 8 яиц разрезать вдоль, вынуть желтки, размять их вилкой, перемешать с пропущенной через мясорубку массой, измельченной и обжаренной в масле луковицей и майонезом. Полученным фаршем наполнить яичные белки и выложить на блюдо.

У оставшихся 2 яиц аккуратно волнообразным движением срезать донышко — получится «ромашка», в центр положить кусочек вареной моркови. Со стороны отрезанного донышка вынуть желток и наполнить фаршем. Сделать «ножки» будущих «грибов» срезом



вниз. У помидоров отрезать «шляпки», положить их на «ножки», майонезом нарисовать белые крапинки. Украсить блюдо зеленью.

Эльвира НИФТУЛАЕВА,  
с. Вяткино Курганской обл.



## К пасхальному столу

### Сыр за полчаса

Дудудки — название этого селения известно не только минчанам. Со всех концов приезжают туристы, чтобы «окунуться» в историю Беларуси: на ваших глазах гончар изготавливает изящный кушинчик, в кузнице подарят выкованную при вас подкову. Здесь же расположился парк старинных автомобилей. Обязательно покажут вам мельницу, предложат подняться под самую крышу. Угостят собственноручно испеченным хлебом, самогоном, медом с огурцом, молоком, сыром. Вот о последнем продукте и пойдет речь. Попробовав свежий, тающий во рту сыр, мы решили непременно встретиться с его изготовителями. Одной из них оказалась миловидная девушка Наталья ШКРАБО. Она и поведала нам рецепт его приготовления.

3 л молока, 1,5 кг творога, 2 яйца, 100 г сливочного масла, по вкусу соль и сода.

В кипящее молоко добавляют творог и варят 20 мин. Затем массу процеживают через марлю, подвешивают, чтобы стекла вся жидкость. В эмалированной кастрюле растапливают масло, добавляют творожную массу, яйца, соль, соду. Быстро на огне перемешивают и выкладывают в пластмассовую форму. Через полчаса можно пробовать. Вкусно!

Татьяна САНЧУК.

## Бутерброды

### Закусочные

Черный черствый хлеб нарезать тонкими ломтиками, натереть с обеих сторон чесноком. В тарелке растереть любые консервы в масле и выложить полученную массу на ломтики хлеба слоем в 0,5 см. Сверху смазать томатным соусом, положить кружочек свежего помидора. Перед подачей к столу бутерброды

## С килькой и яйцом

На ломтики хлеба положить нарезанные кружочками яйца. Очищенные от голов и внутренностей кильки свернуть колечком и положить на яйца. Серединки колечек залить майонезом, посыпать зеленью.

Оксана НАЗАРОВА,  
с.Ильинка Кристинянского края.

### С апельсином

1 батон нарезать ломтиками и обжарить в подсол-

## Голубцы

Решила поделиться с читателями «Толоки» несколькими своими рецептами, без которых не обходится ни один праздничный стол в моем доме. Думаю, что читателям понравятся эти блюда.

### Деликатесные

Капусту разбираю на листья, как обычно. Мясо режу на маленькие кусочки, отбиваю, заправляю солью, перцем, чесноком, пропущенным через чесночницу. Натираю на крупной терке морковь, мелко нарезаю лук.

На лист капусты кладу кусочки мяса, потом — морковь, лук, если есть, добавляю отваренные до полуготовности грибы.

Заворачиваю конвертиком и складываю в гусыньцу, заливаю сметаной, томатом и тушу до готовности.



### Ленивые

Мелко нарезаю капусту, перемешиваю ее с мясным фаршем, добавляю 2 ст.л. манной крупы, 2 яйца, нарезанный лук. Заправляю солью, перцем и перемешиваю. Формирую из этой массы котлеты, обжариваю с двух сторон и складываю в гусыньцу. Заливаю сметаной и томатным соусом. Тушу до готовности.

## Подлива из грибов

Замачиваю на несколько минут сухие грибы, потом варю их до готовности. Нарезаю на кусочки, складываю в кастрюлю, заливаю водой так, чтобы грибы были полностью покрыты. Добавляю измельченный лук, соль, перец и размешанную с водой муку, провариваю.

Подливой можно залить котлеты и оставить на некоторое время, чтобы они пропитались. А вообще, эту подливу можно подавать к картошке и кашам. Очень вкусно.

Валентина МАРЧУК,  
г.Столин Брестской обл.

## Котлеты «Нежные»

Хочу предложить читателям рецепт недорогих и очень вкусных котлет. Они, действительно, настолько нежные, что просто тают во рту.

3 ст. сухих бобов, 200 г свиного фарша, 1 ст. овсяных хлопьев, 1 ст. молока, 3 крупные луковицы, 3 бульонных кубика «Галлина Бланка», 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза, 3 яйца, 1 ст. л. крахмала.

Бобы замачиваю в холодной воде на сутки, отвариваю и пропускаю через мясорубку вместе с луком, фаршем, чесноком. Отвариваю в молоке овсяные хлопья и перемешиваю с фаршем. Добавляю яйца, майонез, крахмал, бульонные кубики. Массу хорошо вымешиваю, формирую котлеты и обжариваю в растительном масле.

Татьяна ШКАТУЛО,  
г. Жодино.

## Забытые рецепты

### Кундюбки

Для теста: 350 г муки, 150 г воды, 50 г растительного масла, соль — по вкусу.

Для фарша: 50 г сушеных грибов, 250 г гречневой каши, 100 г растительного масла, 250 г репчатого

На 300 г колбасы или сосисок — 2 яйца, 3 ст.л. муки, 0,5 ст. молока или воды, 1 ч.л. подсолнечного масла для теста, 2 ст.л. подсолнечного масла для жарения.

Колбасу очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.

Колбаса в тесте

Залить подсолнечное масло. Тесто должно быть гуще, чем для блинчиков, и жиже, чем для оладий. Брать вилкой ломтики колбасы, обмакивать в тесто и класть на сковороду с кипящим маслом. Подрумяненные ломтики выложить на блюдо и посыпать зе-



**Черный черствый хлеб** нарезать тонкими ломтиками, натереть с обеих сторон **чесноком**. В тарелке растереть любые **консервы в масле** и выложить полученную массу на ломтики хлеба слоем в 0,5 см. Сверху смазать **томатным соусом**, положить кружочек свежего **помидора**. Перед подачей к столу выдержать бутерброды час в холодильнике.

Татьяна СЕРГИЕНКО,  
г. Витебск.

## С творогом

250 г творога, 100 г сливочного масла, 100-150 г майонеза, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Творог с майонезом взбить миксером. Чеснок пропустить через чесночницу. Петрушку порубить, перемешать с творогом, посолить, поперчить. Батон порезать не очень тонкими ломтиками. Намазать тонким слоем сливочное масло, затем выложить толстый слой творожной массы.

Татьяна МИКИТЮК,  
г. Сморгонь Гродненской обл.

## С пастой из сыра

На 150 г острого сыра — 100 г жареного или отварного мяса, 100 г филе сельди, 2 отварные картофелины, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 80 г сливочного масла, горчица — по вкусу.

Все продукты пропустить через мясорубку, добавить взбитое сливочное масло, горчицу и хорошо перемешать. Этой пастой намазать ломтики любого хлеба (сливочное масло не нужно). Украсить кружочками огурца или помидора.

Ирина КАРПУХИНА,  
д. Олгино Липецкой обл.

жить Нарезанные кружочками яйца. Очищенные от голов и внутренностей кильки свернуть колечком и положить на яйца. Серединки колечек залить майонезом, посыпать зеленью.

Оксана НАЗАРОВА,  
с. Ильинка Красноярского края.

## С апельсином

1 батон нарезать ломтиками и обжарить в подсолнечном масле. Одну пачку творога смешать с 1 ст. сметаны и 0,5 ст. сахара. Этой массой намазать ломтики. Очистить апельсин от кожуры, нарезать кружочками. Положить на бутерброды.

Анна ПЕСТРАК,  
г. Барановичи Брестской обл.

## С сельдью

Филе сельди положить на предварительно обжаренные в подсолнечном масле кусочки ржаного хлеба. Полить майонезом и сверху выложить нарезанный кольцами репчатый лук.

## Со шпротами

Обжаренные в подсолнечном масле кусочки ржаного хлеба натереть мелко порубленным чесноком, с одной стороны намазать майонезом и положить по 2-3 рыбки. Посыпать бутерброды зеленью.

## Маленькая закуска

Рис отварить, добавить зеленый горошек, обжаренную колбасу, нарезанную маленькими кубиками, черный молотый перец, готовую горчицу и майонез. Эту смесь выложить на ломтики батона. Сверху посыпать зеленым луком.

Светлана ЩЕГОЛЬКОВА,  
с. Кошелевка Пензенской обл.

На 300 г колбасы или сосисок — 2 яйца, 3 ст. л. муки, 0,5 ст. молока или воды, 1 ч. л. подсолнечного масла для теста, 2 ст. л. подсолнечного масла для жарения.

Колбасу очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Яйца растереть с мукой и постепенно разбавить молоком или кипяченой водой. Доба-

## Колбаса в тесте



вить подсолнечное масло. Тесто должно быть гуще, чем для блинчиков, и жиже, чем для оладий. Брать вилкой ломтики колбасы, обмакивать в тесто и класть на сковороду с кипящим маслом. Подрумяненные ломтики выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Наталья БОНДАРЬ,  
г. Ярцево Смоленской обл.

## Рулеты



## Из курицы с грибами

На 1 курицу — 200 г свежего шпика, 300-400 г белых грибов или шампиньонов (если свежих нет, хорошо промыть маринованные), 1 яйцо, соль и перец.

В подготовленной курице мясо вместе с кожей отделить от костей. Отрезать сначала крылышки, сделать вдоль спины надрез и затем, начиная со спины, аккуратно снять мясо.

Грибы вместе с нарезанными кусочками шпика обжарить, остудить и пропустить через мясорубку. К массе добавить сырое яйцо, соль, перец. Мясо курицы положить кожей вниз, посолить, поперчить, смазать тонким слоем грибной массы, свернуть рулетом, сшить, завернуть в марлю и перевязать шпагатом.

Рулет положить в сваренный из костей курицы и кореньев бульон и варить 1-1,5 часа, в зависимости от величины и возраста курицы. Готовый рулет выложить под пресс, выдержать в холодильнике 3 часа, нарезать тонкими кусочками. Отдельно можно подать майонез, приправленный по вкусу хреном.

Валентина ПУЙКОН,  
п. Борисовка Белгородской обл.

## Свиной

1 кг свинины, 5 яиц, 50 г белого хлеба, 1/3 ст. молока, 0,5 лимона, 2-3 маринованных огурца, 70 г шпика, перец, соль — по вкусу.

Свинину дважды пропустить через мясорубку и смешать с 3 сырыми яйцами, замоченным в молоке и отжатым хлебом, соком и цедрой лимона, посолить и поперчить. Нарезать дольками 2 вареных яйца, маринованные огурцы и шпик. Фарш разделить на 3 части. Одну часть положить в виде удлиненного четырехугольника на смазанную жиром салфетку (марлю), посередине выложить половину огурцов, яиц и шпика, накрыть второй частью фарша, сверху положить оставшуюся часть яиц, огурцов и шпика. Покрыть третьим слоем фарша, придать форму рулета и зашить салфетку. Варить около 1,5 часов на слабом огне в подсолненной воде. Горячий рулет положить под пресс на 8-10 часов.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

## рецепты

## Кундюбки

Для теста: 350 г муки, 150 г воды, 50 г растительного масла, соль — по вкусу.

Для фарша: 50 г сушеных грибов, 250 г гречневой каши, 100 г растительного масла, 250 г репчатого лука, 3 яйца, соль, перец — по вкусу.

В кипящую воду вливают подсолнечное масло, всыпают просеянную муку и быстро замешивают тесто. Хорошо разминают его руками, а затем, не подсыпая муки, раскатывают в очень тонкий пласт. Нарезают квадратиками 5х5 см.

Для приготовления фарша сушеные грибы хорошо промывают и отваривают в 400 мл воды. Сливают отвар и процеживают его в отдельную посуду.

Грибы мелко рубят, обжаривают с маслом вместе с мелко нарезанным репчатым луком. Добавляют гречневую рассыпчатую кашу, нарубленные вареные яйца и соль. Все хорошо перемешивают. Фарш кладут на квадратик теста, который сгибают по диагонали. У получившегося треугольника загибают края. Изделия кладут на смазанный маслом противень и выпекают в духовке 12-15 мин. при умеренном нагреве. Потом кундюбки перекладывают в горшочек, заливают горячим грибным отваром, добавляют соль, пряности и на 15 минут ставят в духовку. Подают в этом же горшочке.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.





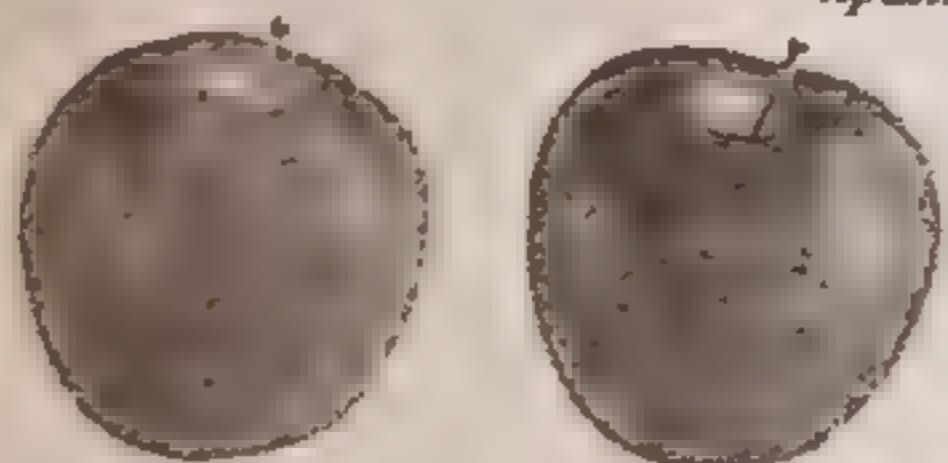
## Фаршированные яблоки

8 яблок, 150 г отваренной мякоти птицы, 20 г молока, 4 ст.л. сливочного масла.

Из яблок, не очищая их от кожицы, удалить семенные гнезда и вырезать внутреннюю часть, чтобы получились стаканчики. Образовавшиеся отверстия заполнить фаршем из рубленой мякоти птицы и молока. На каждое яблоко положить по кусочку сливочного масла.

Фаршированные яблоки поставить в глубокую сковороду, подлить немного воды и запечь в духовке до готовности.

Оксана ВДОВИНА,  
ст. Георгиевская Ставропольского края.



## «Птенцы в гнезде»

На 10 порций: 0,5 кг мясного фарша, 3 яйца, 300 г картофельного пюре, 1 морковь, соль и перец — по вкусу.

Из фарша сформовать лепешки, уложить на смазанный жиром противень. Дном стакана сделать в лепешках углубление, запечь в духовке. Из картофельного пюре сформовать шарики, обвалять их в тертых яичных желтках, из отварной моркови сделать открытый клювик, из моркови — черные глазки. «Птенцов» в готовом виде «посадить» в гнезда. Подавать как самостоятельное блюдо.

Маша ТАВЛАШКОВА,  
г. Бийск Вологодской обл.

## Курица под горошком

Куски курицы разложить на противень, посолить, положить сверху слегка обжаренные лук и морковь, засыпать консервированным горошком, залить майонезом, посыпать тертым плавленым сыром и запечь.

Тамара ПОТАПЕНКО,  
г. Гомель.

## Курица, фаршированная гренками

На 1 тушку (около 1 кг) — 100 г белого батона, потроха, 2 яйца, соль, черный молотый перец, 1 ст.л. майонеза, жир.

Подготовить курицу, посолить и оставить на 1 час. Белый батон нарезать кубиками, подсушить на сковороде или в духовке, потроха отварить в соленой воде до готовности, мелко нарезать. Сварить вкрутую 1 яйцо, порубить и смешать с

мелко нарезанными гренками и потрохами, взбить сырое яйцо, всыпать перец, перемешать. Начинить курицу, смазать майонезом, запекать в хорошо прогретой духовке на противне, смазанном жиром, периодически сбрызгивая водой, около 1 часа.

Светлана ЖГУН,  
д. Корытное Могилевской обл.

## Сырно-гранатовый цыпленок

1 тушка цыпленка, 200 г твердого сыра, 1 большой гранат, 100 г жира, соль.

Тушку цыпленка выпотрошить и вымыть, посолить внутри и снаружи. Сыр натереть на терке, смешать с зернами граната. Этой сырно-гранатовой смесью нафаршировать цыпленка, зашить брюшко. Цыпленка поместить в разогретую духовку и запечь, поливая жиром.

Елена ПОПКОВА,  
п. Н. Ингаш Красноярского края.

## Внимание, хозяйки!

Специально для вас издательство «Бонтон» выпускает журнал «Ксюша. Для любителей рукоделия» (индекс 74942). Это полноцветное издание на качественной бумаге для тех, кто стремится, любит и умеет создавать красоту и уют в своем доме. На его страницах представлены модели разной степени сложности, выполненные в различных техниках: вышивка, ажурное вязание, макраме, плетение из бисера, поделки из природных материалов и др.

Итак, если вы стремитесь к тому, чтобы интерьер вашего дома отличался шармом, если вы хотите порадовать друзей и

отдневных забот, — загляните на страницы журнала «Ксюша. Для любителей рукоделия».

Кроме того, любители вязания и шитья могут выписать уже давно ставшие популярными журнал «Ксюша. Для тех, кто вяжет» (индекс 74945) и «Ксюша. Для тех, кто шьет» (индекс 74946). Каждый журнал выходит с периодичностью 3 номера в полугодие.

Не упустите возможность сэкономить свои время и деньги, заранее оформив подписку на наши издания на 2-е полугодие 2002 г. С условиями подписки для граждан и организаций можно ознакомиться в любом почтовом отделении: в Республике Беларусь — по каталогу РО «Белпочта», в России — по каталогу агентств «Роспечать».

## Из рыбы

### По-французски

Понадобится филе свежемороженой трески, минтая, зубатки или скумбрии. Рыбу почистить и разрезать вдоль хребта. Затем нарезать на куски. Натереть смесью из равных частей соли, сахара, черного молотого перца (по 1 ст.л. на 1 кг рыбы). Выдержать рыбу в течение 2-3-х часов. Взбить 2 сырых яйца с 1 банкой майонеза. Подготовить 2 тарелки с мукой.

Рыбу обмакнуть в 1-ю тарелку, затем — в смесь яиц и майонеза и во 2-ю тарелку с мукой. Рыбу жарить в кипящем масле. Обжаренную рыбу посыпать тертым чесноком, сложить в кастрюлю, закрыть крышкой и укутать, чтобы рыба пропарилась и пропиталась чесноком.

### По-дальневосточному

Эту рыбу можно готовить из горбуши, карпа, скумбрии.

Рыбу хорошо вычистить, вымыть, обтереть насухо.

На 2 кг рыбы приготовить смесь из 5 ст.л. (без верха) соли, 2 ст.л. сахара, по желанию можно добавить черный молотый перец. На чистой тканевой салфетке разложить разрезанную вдоль рыбу, натереть ее со всех сторон готовой смесью, завернуть и оставить при комнатной температуре на 2-е суток, затем убрать в холодильник. Такая рыба получается малосольной.

Лидия СУХИХ,  
п. Троицкий Белгородской обл.

## В тесте

1 кг мелкой рыбы (мойва, салака) почистить, промыть, посолить. Из 1 ст. пива и 3 ст.л. муки приготовить жидкое тесто. Каждую рыбку обмакнуть в тесто и обжарить в растительном масле.



ком. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. В разогретом масле обжарить измельченные лук, морковь и чеснок. Отдельно обжарить картофель. В глубокую сковороду выложить половину картофеля, на него — рыбу и обжаренные овощи, накрыть оставшимся картофелем. Посолить, поперчить, посыпать зеленью и запечь в духовке в течение 20 мин. Украсить дольками вареного яйца, маслинами.

Виктория СЕМЕНЮК,  
г. Красноярск.

## Рыбный пирог за 10 мин.

1 ст. муки, 250 г майонеза, 1 ст. сметаны, 3 яйца, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Замесить тесто, вылить 0,5 части в сковороду. Положить слоями фарш (кусочки свежей рыбы, 1 ст. вареного риса, кольца репчатого лука). Закрыть второй половиной теста. Посыпать тертым сыром и выпекать.

Ольга СЕНЬКОВА,  
г. Чебоксары.

## Тушеный хек с хреном

Рыбу нарезать ломтиками, сложить послойно в кастрюлю, смазанную жиром, каждый слой пересыпать тертым хреном, полить сверху сметаной, тушить 40 мин.

На 1 кг рыбы — 150 г хрена, 100 г сметаны.

Татьяна ДОМАННУХОВА,  
г. Гомель.

## Рыба, запеченная



Из картофельного пюре сформовать шарики, обвалять их в тертых яичных желтках, из отварной моркови сделать открытый клювик, из гвоздичек — черные глазки. Посадить «птенцов» в готовые «гнезда». Подавать как самостоятельное блюдо.

Майя ТАВЛАШКОВА,  
п. Быково Волгоградской обл.

## Воронежские «лапти»

3 ст. муки, 0,5 ч.л. соды, 1/4 ч.л. соли, 1 яйцо, 1 ст. простокваши.

Муку просеять, добавить соль, соду, простоквашу и яйцо. Замесить тесто. На посыпанном мукой столе разделить маленькие булочки, оставить на 10 мин. для расстойки, а затем приплюснуть рукой, положить начинку и сформовать пирожки. **Начинка** может быть любая — картофельное пюре с обжаренным в растительном масле луком, обжаренный мясной фарш, любая каша, тушеная капуста с рублеными вареными яйцами. Пирожки подсыпать мукой, положить швом вниз и раскатать скалкой: чем тоньше, тем лучше. Жарить «лапти» на сковороде в горячем растительном масле с обеих сторон.

Горячие «лапти» вкусны с соусом из сметаны с пропущенным через чесночницу чесноком и порубленной зеленью. А холодные очень удобно брать с собой на работу вместо бутербродов.

Галина ТОЛСТЫХ,  
г. Воронеж.

Предлагаю клубеньки чифы (земляной миндаль — орехи с огорода) — 5 клубеньков, семена постоянно плодоносящей клубники Собылази (10 семян), мелкоплодной постоянно плодоносящей земляники Желтое чудо (30 семян), рапсостропи пятнистой (7 семян). Все — по 8 руб. Семена лимонника китайского (7 семян — 19 руб.). Семена дайкона, дыни, кабачков, капусты, лука, моркови, огурцов, петрушки, редиса, салата, свеклы, физалиса, цветов и шпината земляничного по цене от 4 до 6 руб.

Оплата — почтовым переводом или наложенным платежом. Каталог — бесплатно в конверте с вашим адресом.

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,  
216794 Смоленская обл., г. Рудня, а/п 29.

тех, кто стремится, любит и умеет создавать красоту и уют в своем доме. На его страницах представлены модели разной степени сложности, выполненные в различных техниках: вышивка, ажурное вязание, макраме, плетение из бисера, поделки из природных материалов и др.

Итак, если вы стремитесь к тому, чтобы интерьер вашего дома отличался шармом, если вы хотите порадовать друзей нетрадиционным подарком, если вы просто хотите провести вечер со своим ребенком, отдыхая

с периодичностью 3 номера в полугодие.

Не упустите возможность сэкономить свои время и деньги, заранее оформив подписку на наши издания на 2-е полугодие 2002 г. С условиями подписки для граждан и организаций можно ознакомиться в любом почтовом отделении: в Республике Беларусь — по каталогу РО «Белпочта», в России — по каталогу агентства «Роспечать», в странах ближнего зарубежья — в местных каталогах в разделе «Издания Республики Беларусь».

## «Некоторые любят погорячее»

0,5 кг мяса (свинина), 250 г сыра, 200 г сметаны, 250 г майонеза, 2 луковицы, 300 г помидоров, соль, перец — по вкусу.

Укладывать слоями в смазанную сковороду отварное мясо, порезанное ломтиками, кольца лука, кружочки помидоров, все посолить, поперчить. Сверху выложить слой натертого на мелкой терке сыра, полить майонезом, смешанным со сметаной. Запечь в духовке.

Вера ВИКУЛИНА,  
с. Тупки Липецкой обл.



Появилась в продаже брошюра «Клумба непрерывного цветения» (о цветах) из серии «УСАДЬБА».

В серию входят еще два выпуска «Уход за садом» — в апреле и «Ваша грядка. Сеньор Помидор» — в мае.

Купить можно также серию «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ». В нее входят два выпуска «Рак: народные методы лечения и профилактики» и «Мужские болезни: народные методы лечения и профилактики».

## «САМОБРАНКА»

Также выйдет в июне брошюра из этой серии «Лето в банке» — о заготовках.

В серии «МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ» в апреле выйдет брошюра «Шьем сами».

Семена горького перца Слоновий хобот закончились, кто не получил, получит в конце года.

ГРИШАНОВ А.Е.

Людмила СУХИХ,  
п. Троицкий Белгородской обл.

## В тесте

1 кг мелкой рыбы (мойва, салака) почистить, промыть, посолить. Из 1 ст. пива и 3 ст.л. муки приготовить жидкое тесто. Каждую рыбку обмакнуть в тесто и обжарить в растительном масле.

Тамара ОБЖОРИНА,  
п/о Чаадаево Владимирской обл.

## Треска под картофельной шубой

600 г трески, 300 г картофеля, 200 г молока, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, зелень, сливочное масло, чеснок, маслины, соль, перец — по вкусу.

У рыбы отделить филе от костей, посолить, разрезать на кусочки и залить горячим моло-

смазанную жиром, каждый слой пересыпать тертым хреном, полить сверху сметаной, тушить 40 мин.

На 1 кг рыбы — 150 г хрена, 100 г сметаны.

Татьяна ДОМАННИКОВА,  
г. Гомель.

## Рыба, запеченная с овощами

Любую рыбу средних размеров вымыть, удалить голову, плавники, хвост, разрезать вдоль хребта пополам, натереть солью и перцем и выложить на противень с растительным маслом. Натереть на крупной терке свеклу и морковь, перемешать с пропущенным через чесночницу чесноком, посолить и положить рядом с рыбой, заполняя свободное пространство. Запекать в духовке полчаса.

Нина ТРУСОВА,  
с. Кавалерова Приморского края.

## Подписка на названные серии будет проводиться на второе полугодие:

В серии «САМОБРАНКА» (подписной индекс 15362 по каталогу «Пресса России», 81335 по каталогу агентства «Роспечать») выйдут две брошюры «Законсервированная осень» и «Сладкий стол».

В серии «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» выйдут «Женские болезни», «Заболевания кожи». Индекс 15361 — по каталогу «Пресса России», 81337 — по каталогу агентства «Роспечать».

В серии «МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ» (подписной индекс 15363 по каталогу «Пресса России», 81334 — по каталогу агентства «Роспечать») выйдет брошюра «Вязание: от носков до элегантного платья».

В серии «УСАДЬБА» (подписной индекс 15364 по каталогу «Пресса России», 81336 — по каталогу агентства «Роспечать») выйдут брошюры «Лунные сутки», «Ваша грядка. Чтобы быть с урожаем», «Малораспространенные садовые культуры».

Справки по тел. в Смоленске (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.

Вышло н/платежом семена урожайных болезнестойких, самоопыляемых огурцов (7 шт. — 10 руб.), лофанта, иссопа, мелиссы, чабера, душицы, любистка (20-30 шт. — 7 руб.). От вас — конверт.

МУКОВНИН А.И., 399840 Липецкая обл., Данковский р-н, с. Гребунки



## На конкурс «Фантазия гурмана»

# Фаршированная щука



Приготовить по традиционному рецепту фаршированную щуку. Выложить на блюдо отваренную в бульоне тушку, приставить к ней голову, чтобы создавалась иллюзия целой рыбы, налить на блюдо часть бульона с растворенным в нем желатином. Поставить в холодильник для застывания.

**Для украшения понадобятся:** 2 апельсина, 0,5 огурца, 1 длинная ровная морковь, зерна граната

или ягоды клюквы, оливки.

По всей поверхности хорошо вымытых апельсина и огурца прорезать продольные желобки, затем нарезать кружочками. Получатся «шестереночки». Морковь нарезать кружочками, 4-5 оливок — колечками. Оставшийся апельсин хорошо вымыть, вырезать треугольнички так, чтобы получилась корзиночка с ручкой. Выбрать чайной ложкой мякоть, а в корзиночку положить оливки.

На застывшее желе положить, смочив в бульоне с желе-

тином, апельсиновые и огуречные «шестеренки», на них, также смочив, кружочки моркови и гранатовые зернышки или клюкву. На спинку рыбы положить кружочки моркови, а на них — колечки оливок. Осторожно, ложкой, стараясь не сдвинуть украшения, залить их бульоном с желатином, поставить в холодильник. Когда желе застынет, возле хвоста рыбы поставить корзиночку с оливками и подать блюдо на стол.

Елена МАЛЕНКИНА,  
г.Карабаново Владимирской обл.

варки может порваться). Положить в утятницу, залить теплой подсоленной водой, добавить очищенный корень петрушки или сельдерея, морковь. Варить на слабом огне, не накрывая крышкой, в течение 1,5 часов.

Готовую рыбу остудить, выложить на продолговатое блюдо, надрезать ломтиками, не отделяя друг от друга. Лимон вымыть горячей водой, аккуратно вырезать на коже бороздки вдоль всего плода, нарезать кружочками и вставить их в надрезы между ломтиками рыбы. Вареную морковь порезать кружочками, выложить сбоку рыбы. Огурцы надрезать наискосок тонкими ломтиками, не дорезая до конца, развернуть веером и положить на блюдо возле хвоста рыбы. Можно сбоку положить зеле-

аккуратно снять с тушки кожу «чулком». Отделить филе от костей. Булку замочить в сливках, лук измельчить и обжарить в масле до золотистого цвета. Все пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавить сырые яйца, соль, молотый перец, мускатный орех и смета-

## Будем красивыми?

### Не только для еды овощи нужны

Дары природы, заготовленные осенью, можно с успехом использовать и для витаминизации, придания свежести, упругости нашей ослабевшей, уставшей за зиму коже.

❖ Тертую массу корня топинамбура наложить тонким слоем на лицо, выдержать в течение 25-30 мин. После снятия маски лицо обмыть теплой водой.

Такие процедуры помогают при дряблой и морщинистой коже. Проводить их следует не чаще двух раз в неделю. Сеанс лечения — 15 масок.

❖ Если кожа рук грубая и шершавая, 2 раза в неделю делайте для рук ванночки из рассола квашеной капусты — по 15-20 мин. Затем смажьте руки жирным кремом и на ночь надевайте хлопчатобумажные перчатки.

❖ Если кожа лица жирная и угреватая, помогите ей маской из квашеной капусты. Наложите капусту толстым слоем на хорошо вымытое лицо, накройте салфеткой, через полчаса маску смойте и смажьте лицо кремом.

❖ К 1 ч.л. сока свежей капусты или рассола квашеной капусты добавьте 1 ч.л. взбитого яичного белка, 1 ч.л. толклого, 1 ч.л. сметаны, перемешайте до однородной консистенции. Маску наложите на 15-20 мин. на лицо и шею, затем смойте теплой водой и ополосните холодной.

Данная маска хорошо помогает при уходе за жирной и нормальной кожей лица.

❖ Для преждевременно увядающей кожи.

Редьку натереть на мелкой

терке, отжать сок. Теперь 1 ст.л. сока редьки смешать с 1 ст.л. меда и 1 ст.л. сметаны.

Наносите маску слоями с интервалом в 5-6 мин. и держите в течение 15-20 мин., затем смойте водой.

❖ Используйте 1-2 раза в неделю маску из моркови и желтка. Она тонизирует и отбеливает кожу с расширенными порами, делает ее нежной, сглаживает морщины.

Морковь, натертую на мелкой терке, смешайте с 1 ч.л. овсяной муки, 0,5 сырого желтка и несколькими каплями лимонного сока. Маску выдержите на лице в течение 20 мин., после чего смойте теплой водой.

❖ Маска из тертого сырого картофеля разглаживает, размягчает, увлажняет и тонизирует чувствительную, склонную к раздражению, а также морщинистую кожу лица. Кашицу поместите между слоями марли и наложите на лицо. Через 15-20 мин. смойте теплой водой.

При угрях такую маску можно держать до 1 часа.

❖ Для уменьшения отеков под глазами следует сварить картофель в «мундире», разрезать его пополам, охладить до приятной теплоты и на 30-40 мин. приложить к отекам.

Поможет картофель в «мундире» и при увядающей коже лица: 1 крупную картофелину очистите и в теплом виде разомните с 2 ст.л. молока и 1 ч.л. глицерина. Теплую массу нанесите на лицо, покройте компрессной бумагой и полотенцем, выдержите 15-20 мин., после чего лицо ополосните теплой водой, нанесите питательный крем.

❖ При угрях хорошо делать следующую маску: 2 ст.л. ягод калины обдайте кипятком, отожмите сок. Выжимки залейте 1 ст. кипятка, размешайте и выдержите в течение 1-2-х часов. Затем отожмите жидкость и смешайте ее с ранее выжатым соком.

Мария МАКСИМЕНКО,  
канд. с.-х. наук



1 щука весом примерно 1 кг, 2 ломтика белого батона, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 70 г сливок, 1 ст.л. сметаны, соль, молотый перец, мускатный орех, корень петрушки или сельдерея, лимонный сок, перец



1 щука весом примерно в 1 кг, 2 ломтика белого батона, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 70 г сливок, 1 ст.л. сметаны, соль, молотый перец, мускатный орех, корень петрушки или сельдерея, лавровый лист, перец горошком.

**Для украшения:** 1 лимон, 2 огурца, 1 вареная морковь.

Отрезать у рыбы голову,

аккуратно снять с тушки кожу «чулком». Отделить филе от костей. Булку замочить в сливках, лук измельчить и обжарить в масле до золотистого цвета. Все пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавить сырые яйца, соль, молотый перец, мускатный орех и сметану. Полученную массу хорошо вымесить и наполнить ей щуку кожей. Отверстие аккуратно зашить. (Лучше сделать 3-4 стежка, если больше, кожа во время

дней, аккуратно вырезать на коже бороздки вдоль всего плода, нарезать кружочками и вставить их в надрезы между ломтиками рыбы. Вареную морковь порезать кружочками, выложить сбоку рыбы. Огурцы надрезать наискосок тонкими ломтиками, не дорезая до конца, развернуть веером и положить на блюдо возле хвоста рыбы. Можно сбоку положить зеленый горошек и рыбные фрикадельки. Подавать рыбу с хреном.

Елена КОЛОНТАЙ,  
г. Глубокое Витебской обл.



Отварить в подсоленной воде со специями и кореньями курицу. Мясо отделить от костей, порезать кубиками, бульон процедить. В 1 ст. остуженного бульона замочить 1 ст.л. желатина, когда он набухнет, добавить еще 1 ст. бульона, нагреть, не доводя до кипения, до полного растворения желатина. В стаканчики положить несколько кусочков фигурно нарезанного красного сладкого перца, несколько зеленых горошин, листочек петрушки. Затем положить куриное мясо и осторожно залить бульоном с желатином. Поставить стаканчики в холодильник на несколько часов для застывания. Затем каждый стаканчик на 2-3 секунды поместить в горячую воду, перевернуть и выложить на блюдо.

Наталья КАРПЕНЧЕВА,  
г. Новоаннинск Волгоградской обл.

## Дорогие друзья!

Напоминаем, что продолжается конкурс «Фантазия гурмана». Участником может стать каждый, приславший в редакцию четкую фотографию (цветную или черно-белую) с изображением нарядно оформленного блюда (холодной или горячей закуска), рецепт его приготовления и описание способа украшения. Не забывайте указывать свои паспортные данные, полный почтовый адрес.

Авторам, не указавшим свои паспортные данные, гонорар не выплачивается.

локна, 1 ч.л. сметаны, перемешайте до однородной консистенции. Маску наложите на 15-20 мин. на лицо и шею, затем смойте теплой водой и ополосните холодной.

Данная маска хорошо помогает при уходе за жирной и нормальной кожей лица.

❖ Для преждевременно увядающей кожи.

Редьку натереть на мелкой

тельный крем.  
❖ При угрях хорошо делать следующую маску: 2 ст.л. ягод калины обдайте кипятком, отожмите сок. Выжимки залейте 1 ст. кипятка, размешайте и выдержите в течение 1-2-х часов. Затем отожмите жидкость и смешайте ее с ранее выжатым соком.

Мария МАКСИМЕНКО,  
канд. с-х наук.

## Дрожжи

### Из изюма

100 г изюма, сахар.

В бутылку положить промытый изюм, залить теплой водой, добавить немного сахара и поставить в теплое место на 4-5 дней. На забродившей массе можно ставить тесто. Оно получается душистым и не кислым.

### Картофельные

10 шт. картофеля, 1,5 ст. муки, 2 ст.л. пивных дрожжей.

Картофель очистить, сварить, горячим протереть через сито, добавить дрожжи, хорошо вымешать. Поставить в теплое место, где масса начнет бродить, после чего вынести в холод. Когда понадобится, на 2 кг муки взять половину этих дрожжей, а в другую половину добавить 5 шт. картофеля, 3/4 ст. муки, 1 ст.л. пивных дрожжей и приготовить, как описано выше.

### Из хмеля

1 ст. хмеля, 2 ст. теплой воды, 2 ст.л. сахара, мука.

Хмель залить теплой водой и поставить на 4 часа. Затем процедить и дать остыть до температуры парного молока. Добавить сахар, хорошо размешать и всыпать муки столько, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Вымесив, прикрыть чистой тканью и поставить в теплое место на несколько часов.

### Из хлеба

500 г ржаного хлеба, 0,5 л теплого заквашенного молока, 2-3 ст.л. сахара, горсть изюма.

К измельченному хлебу добавить молоко, сахар и изюм. Эту смесь поставить для брожения в тепло на сутки. Затем процедить через марлю, а хлеб отжать. На полученном растворе сделать мучную болтушку (как сметана) и поставить в тепло на 2-3 часа.

Оксана ФИНЬКАРИК,  
п. Тоцкое Оренбургской обл.

Сегодня также вышли газеты

«Волшебный ключик»,  
«Толока в России»,  
«Народный доктор»,  
«Воскресная газета».



Следующий номер  
газеты выйдет  
7 мая 2002 г.



## «НАША КУХНЯ»

Выходит ежемесячно

Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс

(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский Дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,

ул. Октябрьской революции, д.6

Тел. (808122) 3-44-12,

3-68-59.

Для писем:

214000 г. Смоленск,

Главпочтамт, а/я 488.

E-mail: toloka@keytown.com

Распространитель — СП ООО

«Редакция газеты

«Толока в России»

Тел.: (8-0812) 61-19-80,

61-19-90.

Цена свободная.

Подписано в печать 5.04.2002 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 1 031 200 экз.

отпечатан в ГУП Смоленский

полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 4163.

Газета набрана и сверстана

в компьютерном

центре «Толоки».

E-mail:

toloka@mail.telecom.mogilav.by

Издаётся с 1992 г.



Август 2002 г.  
№ 8 (78)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ



# НАША КУХНЯ

Тираж 922600 экз.

## ТОЛОКА

Рецепт  
номера

Огурцы и помидоры, приготовленные по рецепту, подаренному мне знакомой татаркой Гульмарой, пользуются неизменным успехом в нашей семье. А мне этот рецепт нравится своей простотой.

**Рецепт от Гульмары**  
...и изюминку. З...  
...уложить  
...специи — по



Урожай  
практически созрел.  
Как его сохранить?  
Закатываем рукава,  
берем в руки  
«Нашу кухню»  
и по ее рецептам  
готовим.

Сегодня мы предлагаем вам рецепты засолки  
и консервирования огурцов, помидоров, кабачков,  
баклажанов, слив, салатов из овощей.



рецепт нравится своей простотой.

## Рецепт «от Гульнары»

В стерилизованную 3-литровую банку уложить пряности, специи — по вкусу, огурцы с обрезанными кончиками. Залить крутым кипятком, через 10-15 мин. жидкость вылить, а в банку насыпать 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. с верхом соли, 2 раздробленные таблетки аспирина. Залить свежим кипятком, закатать, укутать.

Помидоры готовить также, только сахара понадобится 3 ст.л., а соли также, как для огурцов — 1 ст.л. с горкой.

Елена КЛЮНКОВА,  
г. Энгельс.



Сегодня мы предлагаем вам рецепты засолки и консервирования огурцов, помидоров, кабачков, баклажанов, слив, салатов из овощей.

## Салат «6х6»

6 шт. баклажанов, 6 стручков сладкого перца, 6 шт. моркови, 6 средних луковиц, 6 красных помидоров.

Порезать баклажаны и помидоры кубиками, перец — тоненькой лапшой, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Залить 1 ст. растительного масла, добавить 2,5 ст. л. соли, 1 ст. сахара, 1 ч.л. уксусной эссенции, разведенной в 22 ст. л. кипяченой воды. Тушить 1 час. Разложить горячим по банкам, закатать.

## Икра пикантная

3 кг зеленых помидоров, 1 ст. молотого чеснока, по пучку зелени укропа и петрушки, 5 стручков сладкого перца, 2 ст. сахара, 1 ст. подсолнечного масла, 2 ст. л. соли, 2 стручка горького

перца, 3 ст. л. 9%-ного уксуса. Овощи и зелень пропустить через мясорубку и варить с момента закипания 50 минут. Разложить горячую икру по банкам, закатать.

## Салат с фасолью

1 пучок петрушки, 3 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 кг сладкого красного перца, 1-2 стручка горького перца, 2 ст. белой фасоли, 0,5 ст. сахара, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. 70%-ного уксуса, 300 г подсолнечного масла.

Морковь и перец нарезать крупной соломкой, лук — полукольцами.

Все овощи поочередно обжарить, смешать, добавить отваренную фасоль, соль, сахар, уксус, довести до кипения и варить 30 минут. Расфасовать в приготовленные банки и закатать.

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.

## Салат

### «Витаминный»

3 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг огурцов, 0,5 кг репчатого лука, 3 кг плотных спелых помидоров. Можно добавить сладкий перец, порезанный соломкой — по желанию.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, огурцы и лук порезать полукольцами, помидоры порезать дольками. Все компоненты перемешать, посолить по вкусу. Дать немного постоять, чтобы выделился сок. Уложить в поллитровые банки. Сверху в каждую банку налить по 1 ст. л. 9%-ного уксуса и по 2 ст. л. растительного масла.

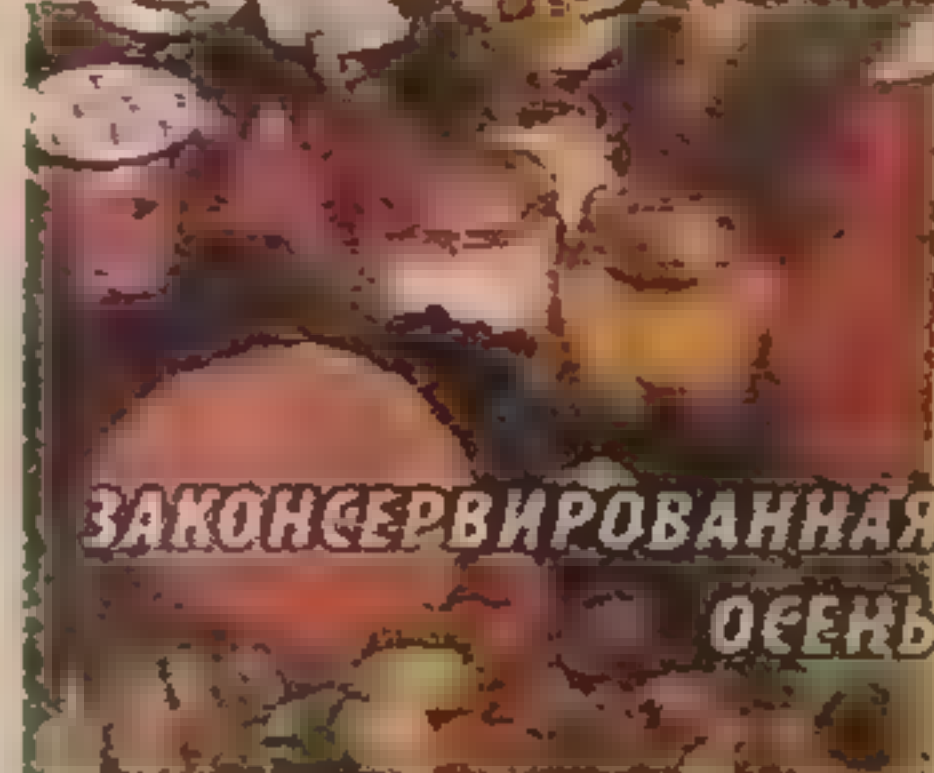
Стерилизовать 30 мин. Закатать. Из этого салата можно готовить щи. Получается очень вкусно!

Евгения КОМАРАЦКАЯ,  
г. Новотроицк Оренбургской обл.

Вышла в свет  
брошюра

Наша кухня

Самобранка



Кто не успел выписать — заказывайте в редакции.

Для этого перечислите простым почтовым переводом 17,5 руб. (стоимость 1 экз.)

на р/с 40702810500630000614

в ОАО «СКА-БАНК»

г. Смоленск,

БИК 046614757,

к.с. 30101810600000000757,

ИНН 6729013577,

ОКПО 44694274,

ОКНХ 87100.

СП ООО «Редакция газеты

«Толока в России».

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите, что вам нужна именно брошюра «Законсервированная осень», и редакция вышлет ее вам. Еще остались у нас в ограниченном количестве брошюры «Салаты» и «Лето в банке». Условия высылки — те же.

Тел. для справок

в Смоленске:

(8-0812) 61-19-80.

61-19-90.

## Фасоль по-болгарски

5 кг зеленой фасоли, 5 кг зеленых помидоров, 1,3 кг репчатого лука, 1,3 кг моркови, 200 г корней и зелени петрушки, 150 г 9%-ного уксуса, 150 г сахара, 100 г соли, 20 г черного перца, растительное масло.

Зеленую фасоль опустить на 3-4 мин. в кипящую воду и сразу же — в холодную. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета в растительном масле. Морковь и петрушку пропустить через мясорубку и тоже обжарить.

Помидоры нарезать на дольки и потушить в течение 15 мин. Затем добавить подготовленные овощи, соль, сахар, довести до кипения. Положить черный перец, влить уксус и снять с огня. Разложить в горячем виде в литровые банки, стерилизовать в кипящей воде 40 мин.

Наталья ЛОГИНОВА,  
г. Выборг.

## Помидоры

### В горчичной заливке

Крепкие помидоры сложить в стерилизованные банки, переслаивая укропом, листьями черной смородины, вишни. Из 1 л воды, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 2 лавровых листьев и 10 горошин душистого перца сварить рассол, остудить, добавить 1 ст.л. порошка сухой горчицы, размешать

и дать отстояться. Когда рассол станет прозрачным, чуть желтоватым, залить помидоры, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в погребе.

### С водкой

На дно 3-литровой банки положить укроп, чеснок, 3 горошины. Уложить помидоры. Залить на 5 мин. кипятком, воду слить и приготовить рассол. На 1,5 л воды — 2 ст. л. с верхом соли, закипятить, залить помидоры, влить 1 ч.л. водки, закатать, укутать.

Антонина КУЗНЕЦОВА,  
г. Северск Томской обл.





## С луком

Разрезать помидоры на 4 части, лук порезать кольцами, сложить в литровую банку рядами помидоры и лук. Залить кипящим рассолом.

На 1 л воды — 2 ст.л. соли, 4 ст. л. сахара, 2 ч. л. уксусной эссенции, немного чеснока. Закипятить.

Стерилизовать 15-20 мин., закатать, укутать.

## «Сказочные»

Отобрать красные спелые помидоры. Сладкий перец и лук порезать кольцами. В подготовленные 3-литровые банки уложить помидоры, пересыпая их кольцами лука и перца. Сверху положить веточку петрушки. Залить кипятком на 10 мин., слить. В слитую воду добавить (на пять 3-литровых банок): 1 ст. соли, 1 ст. сахара, 4 неполных стакана 9%-ного уксуса. Все закипятить и залить банки. Закатать.

Ирина ШАПОВАЛОВА,  
г. Киевка Ставропольского края.

## В собственном соку

Немного недозрелые (бурые) помидоры средней величины уложить в 3-литровые стерилизованные банки. Для заливки взять перезрелые помидоры, бланшировать 5 мин., протереть через дуршлаг. Полученный сок довести до кипения и залить помидоры в банке. Через 5-7 мин. сок слить и вновь довести до кипения, вторично залить помидоры. И третий раз повторить такую процедуру. После чего накрыть предварительно стерилизованной металлической крышкой и закатать. Помидоры сохраняют естественные вкус и аромат, т.к. консервированы без соли и приправ.

Элла ЛИДЕР,  
г. Бавлы, Татарстан.

## «Четвертинки»

Хочу поделиться своими секретами переработки помидоров. В теплице у меня их растет много, выбираю самые мелкие, красивые и ровные. Их консервирую с морковью.

В стерилизованную 3-литровую банку закладываю 2 ветки укропа с зонтиками, 2 ветки петрушки, 3-4 листа черной смородины, 5-7 горошин перца, зубчик чеснока и 1 среднюю морковь, нарезанную кольцами. Затем заполняю помидорами и заливаю кипятком на 1-2 мин.

В чистую кастрюлю кладу 1 ст.л. соли, 2 ст. л. сахара и сливаю в нее жидкость из банки. Кипячу до растворения соли и сахара и вновь заливаю помидоры в банке, предварительно добавив 1 ч.л. 70%-ного уксуса.

По моему вкусу эти помидоры даже вкуснее, чем консервированные с яблоками.

Крупные помидоры консервирую следующим образом.



В трехлитровую банку укладываю помидоры, нарезанные ломтиками, чередуя с 200 г нарезанного кольцами лука. Также в банку кладу 5 лавровых листьев, 2 ст. л. соли, вливаю 100 г подсолнечного масла.

Заливаю кипятком и ставлю стерилизовать на 25 мин.

А из оставшихся помидоров готовлю томатный сок.

Помидоры пропускаю через соковыжималку. Кипячу сок на слабом огне примерно 15 мин., пока мякоть на оседет на дно. Разливаю сок в горячие стерилизованные банки и закатываю. Очень вкусно и полезно.

Валентина КЛИМЕНКОВА,  
п. Куликовка Челябинской обл.

## Маринованные

В стерилизованную 3-литровую банку положить листья смородины, вишни, хрена, веточку укропа. Затем уложить красные или бурые помидоры. Залить кипятком, дать постоять 30 мин. Потом эту воду слить в эмалированную кастрюлю, добавить немного кипятка, 2 ст.л. сахара и 1 ст.л. соли, дать закипеть. В банку с помидорами всыпать 0,4 ч.л. лимонной кислоты и залить кипящим рассолом. Закатать и укутать.

А еще хотелось бы поделиться своим рецептом приготовления томатной пасты. Она ничем не отличается от пасты, купленной в магазине, а по вкусу еще лучше, так как в нее, кроме помидоров, ничего больше не добавляю.

## Томатная паста

Взять спелые или лучше — переспелые помидоры. Нарезать произвольно и сложить в эмалированную кастрюлю. Уварить, а затем протереть через мелкое сито. Протертую

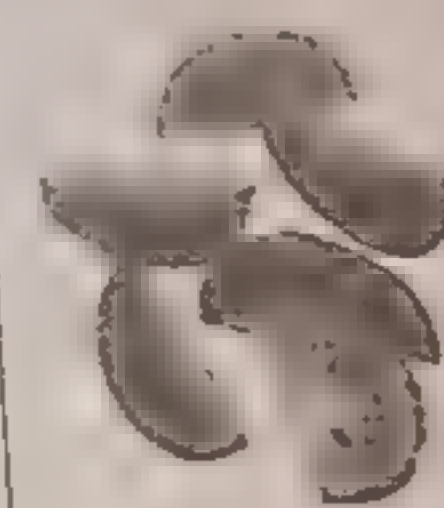
## «Оригинальные»

На 10 л воды: 1 ст. соли, 5 ст. сахара, 250 г 70%-ного уксуса.

Воду с солью и сахаром закипятить, влить уксус, сразу же снять с огня. Рассол остудить, затем залить сложенные в банки помидоры. Закатать и поставить в погреб.

## «Дольки»

На 3 л воды — 1 ст. сахара, 3 ст. л. соли, гвоздика, перец горошком, лавровый лист, 1 ст. л. 70%-ного уксуса. Рассол прокипятить.



Помидоры порезать дольками, разложить в стерилизованные банки, залить горячим рассолом. Стерилизовать литровые банки 15 мин., закатать, укутать.

Оксана ПОЛЕЩУК,  
г. Канск Красноярского края.

## Фаршированные

Фарш: пропустить через мясорубку 0,5 кг моркови, 5 шт. горького перца, 35 зубков чеснока. Добавить по пучку измельченных петрушки и сельдерея.

Маринад: вскипятить 5 л воды, 5 ст. л. соли, 10 ст. л. сахара, 300 г 9%-ного уксуса.

Твердые спелые помидоры надрезать не до конца, в разрез вложить по 1 ч. л. начинки. Сложить помидоры в банки, залить маринадом. Стерилизовать 20 мин. Закатать.

Валентина ДЖЕВАН,  
г. Прилуки, Украина.



вновь довести до кипения, вторично залить помидоры. И третий раз повторить такую процедуру. После чего накрыть предварительно стерилизованной металлической крышкой и закатать. Помидоры сохраняют естественные вкус и аромат, т.к. консервированы без соли и приправ.

Элла ЛИДЕР,  
г. Бавлы, Татарстан.

### «Четвертинки»

Красные крепкие помидоры разрезать на 4 части, сложить в чистые 3-литровые банки, пересыпая измельченным укропом, петрушкой, луком, сладким перцем, чесноком, морковью (пропорции произвольные). Залить кипящим маринадом из 1 л воды, 3 ст.л. соли, 3 ст.л. 9%-ного уксуса, 10 горошин душистого перца. Стерилизовать 10 мин., влить 3 ст.л. растительного масла и закатать.

\*\*\*

Ведро крепких бурых помидоров разрезать на 4 части, уложить в эмалированную кастрюлю. Закипятить 5 л воды, всыпать 250 г соли. Залить горячим рассолом помидоры, оставить на сутки.

Пропустить через мясорубку 15 стручков сладкого перца, 2 головки чеснока, 2 моркови, зелень укропа и петрушки. Перемешать с отцеженными от рассола помидорами, добавить 1 л растительного масла, 1 ст. 9%-ного уксуса. Разложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками, хранить в погребе или холодильнике.

Раиса КОЛЕСНИКОВА,  
с. М-Александровка Ростовской обл.

### «Объединение»

Крупные красные помидоры разрезать вдоль на части, чтобы они входили в горлышко банки. В подготовленную банку всыпать нарезанную кольцами крупную луковицу, 1 стручок сладкого перца, нарезанный полосками, несколько горошин черного перца, 2-3 гвоздики. Уложить в банку помидоры и залить заливкой: 1 л воды, 5 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли. Кипятить 5 мин. Залить помидоры, выдержать в заливке 10 мин. Рассол вылить и вновь прокипятить. После этого в каждую 3-литровую банку добавить 1 ст.л. 9%-ного уксуса, залить горячей заливкой. Банки закатать и укутать.

Людмила ШАПОВАЛ, г. Самара.

### Консервированные

На дно 3-литровой банки положить веточку укропа, заполнить помидорами, залить кипятком на 5 мин., слить воду в кастрюлю, растворить в ней 2 ст.л. (с верхом) сахара, 1 ст.л. (с верхом) соли. Довести до кипения. В банку положить 10-15 горошин черного перца, чеснок — по вкусу, 1 ч.л. без верха лимонной кислоты. Кипя-



щим рассолом залить помидоры. Закатать.

Наталья ЛОГИНОВА,  
г. Выборг.

укутать.

А еще хотелось бы поделиться своим рецептом приготовления томатной пасты. Она ничем не отличается от пасты, купленной в магазине, а по вкусу еще лучше, так как в нее, кроме помидоров, ничего больше не добавляю.

### Томатная паста

Взять спелые или лучше — переспелые помидоры. Нарезать произвольно и сложить в эмалированную кастрюлю. Уварить, а затем протереть через мелкое сито. Протертую массу снова уваривать теперь уже до тех пор, пока не испарится вся жидкость. Уваренная масса должна быть достаточно густой. Разложить в маленькие стерилизованные баночки (можно от детского питания) и закрыть. Хранить в холодильнике.

Инга ГОЛУБЕВА,  
г. Грязи Липецкой обл.

### Дачные

На дно ошпаренного кипятком деревянного бочонка или эмалированной кастрюли насыпать слой листьев смородины. Затем уложить вымытые крепкие бурые помидоры.

Для рассола вскипятить 5 л воды, всыпать 1 ст. сахара, 0,5 ст. соли, 8 лав-

ровых листьев, несколько горошин черного перца. Проварить 5 мин. и охладить. Всыпать 3 ч.л. сухой горчицы, перемешать. Через некоторое время горчица осядет на дно. Прозрачный рассол аккуратно слить и залить им помидоры. Сверху положить деревянный кружок и гнет. Вынести в погреб.

Алла ЖАЛНЕРОВСКАЯ,  
г. Витебск.

### «Рубин»

На 3 л воды — 2 банки томатного соуса (не чили), 6 ст.л. сахара (с горкой), 3 ст.л. соли (без горки).

Помидоры хорошо вымыть. Банки простерилизовать. Помидорами заполнить банки, залить раствором и стерилизовать 15 мин. после закипания воды. Закатать, перевернуть вверх дном, остудить. Помидоры получатся изумительные.

Галина ШАРСТУК,  
г. Орина Витебской обл.

### Консервированные

В стерилизованную банку положить помидоры, залить горячей водой. Выждать 3-5 мин., слить воду, вскипятить. В банку с помидорами положить 2,5 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 1,5 ч.л. уксусной эссенции. Если помидоры очень крупные, то соли можно положить 3 ст.л. Залить кипящей водой, закатать.

Галина СИДОРОВА,  
г. Иванова.

уксуса.

Твердые спелые помидоры надрезать не до конца, в разрез вложить по 1 ч.л. начинки. Сложить помидоры в банки, залить маринадом. Стерилизовать 20 мин. Закатать.

Валентина ДЖЕВЛА,  
г. Прилуки, Украина.

### Сладкие

На 3-литровую банку: 7 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли, 2 ст.л. 9%-ного уксуса. Приправы не добавлять.

Банку заполнить зрелыми помидорами, положить 1 стручок сладкого перца, залить кипятком, прикрыть и выдержать 20 мин. Затем воду слить в кастрюлю, в нее добавить сахар, соль, уксус. Довести раствор до кипения, процедить, залить банки до верха. Закатать, не стерилизуя.



### С чесноком

На литровую банку: горсть очищенных долек чеснока, красные помидоры.

Для заливки на 1 л воды — 3 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

Подготовленные банки заполнить нарезанными на четвертинки помидорами. В таком виде они плотнее заполняют объем и лучше консервируются, пересыпать дольками чеснока. Залить кипящей процеженной заливкой, прикрыть крышками, стерилизовать 10 мин., закатать, укутать.

Галина ЗАЧЕСОВА,  
п/о В.Сяглово Калужской обл.





## Заготовки из помидоров

### «Половинками»

Когда урожай большой, то, чтобы в банку вошло больше помидоров, мы консервируем их половинками.

В литровую банку, предварительно ошпаренную кипятком, налить 3 ст. л. подсолнечного масла, на дно бросить по 2 лавровых листа и гвоздики, 3 горошины черного или душистого перца. Разрезать пополам средней величины крепкие красные помидоры и уложить в банку рядами, переслаивая луком, порезанным кружочками. Сверху

залить кипя-

щим маринадом. Накрывать крышками, банки пастеризовать 20 мин., закатать и перевернуть до остывания.

**Маринад:** на 1 л воды — по 1 ст. л. без верха соли и сахара, 1 ч. л. уксусной эссенции, которую вливают только после закипания мари-



нада.

Стоят банки по 2-3 года. Очень вкусные помидоры и рассол.

Т. СКИРДА.

### Со свеклой

в полиэтиленовом мешке

## Кетчупы

5 кг спелых помидоров и 2-3 большие луковицы пропустить через мясорубку и проварить, помешивая, 30 мин. Протереть через дуршлаг с мелкими ячейками, чтобы отжать семечки и кожицу помидоров. Полученное пюре переложить в широкую кастрюлю, варить 2 часа. Добавить 0,5 кг сахара, 250 г 6%-ного уксуса, 3 ст. л. соли, 0,5 ч. л. красного молотого перца. Тушить еще 2 часа. Когда масса уварится и загустеет, добавить 2 ч. л. корицы, 8 шт. гвоздики, 1 ч. л. черного молотого перца. Варить еще 15 мин. разлить в стерилизованные банки, закатать.

Тамара СТЕПАНЧУК,  
п/о Даниловка, Украина.

\*\*\*

2 кг спелых помидоров, 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 ст. сахара, 2 десертные ложки соли, 1 ч. л. молотого перца, 1 ч. л. молотой корицы, 1/4 ст. 3%-ного уксуса, 1 стручок горького перца.

Овощи пропустить через мясорубку, перемешать и тушить 30 минут, затем протереть через сито и снова тушить 40 минут. Разлить по банкам, закатать.

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.

## По-грузински

1 кг помидоров и 250 г чеснока пропустить через мясорубку, по 100 г семян кинзы и ук-

зимой, когда к нам приходят гости, и над столом поднимается пар от аппетитных пельменей, я посылаю мужа в кладовую за

**Соусом собственного изготовления**

2,5 кг пропущенных через мясорубку помидоров выпариваю на медленном огне до густоты в течение 1,5-2 часов.

Затем в массу добавляю 150 г сахара, 2-2,5 ч. л. соли, 6-7 зубчиков чеснока, 1 ч. л. 9%-ного уксуса, щепотку черного молотого перца, 25 зерен душистого перца, 20 шт. гвоздики, щепотку молотой корицы. Варю еще 20-30 мин. Готово! Раскладываю в стерильные банки и закатываю.

Алевтина КУДАКОВА,  
г. Пенза.



## Аджика из слив

Пропустить через мясорубку 2,5 кг слив, перемешать с 400 г сахара и варить 40 мин. Охладить, добавить 300 г пропущенного через чесночницу чеснока и 2 ст. л. красного молотого перца. Хранить в погребе или холодильнике.

Выход — 2,5 литра.

Раиса ТРУСОВА,  
г. Витебск.



## Аджика «Пикантная»

Обычно аджику готовят с добавлением кислых яблок (антоновки), я попробовала вместо яблок взять сливы, но не кислые, а сладкие. Получилось очень вкусно, поэтому предлагаю и остальным попробовать эту необычную закуску.

3 кг слив (можно мятых и перезревших, только сладких, не кислых), 3 кг красных помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 3-4 стручка горького перца, 300 г чеснока, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 2-3 ст. л. соли.

Овощи помыть, почистить, у слив удалить косточки, все пропустить через мясорубку, выложить массу в эмалированный таз и варить 1-1,5 часа с момента закипания на небольшом огне. Огонь отключить, в массу влить уксус, подсолнечное масло, добавить пропущенный через чесночницу чеснок, соль, сахар, все хорошо перемешать, разложить в поллитровые баночки, закатать. Хранить в холодильнике.

Алла КОВАЛЕВА,  
г. Рязань.

Аджика



Очень вкусные помидоры и  
рассол.

**Т. СКИРДА,**

Помойте средней зрелости помидоры, зелень укропа, сель-  
деря, листья вишни. Дайте воде стечь. Нашинкуйте **сахарную**  
**свеклу** — она задерживает окислительные процессы. Уложите на  
дно плотного полиэтиленового мешка из пищевого материала  
зелень со свеклой, потом помидоры, снова зелень со свеклой,  
помидоры, сверху — зелень. Плотно завяжите мешок, поставьте в  
прохладное место — в погреб, в бочку или в стоящий на балконе  
ящик. Через двое суток приготовьте для овощной смеси **рассол:**  
**вода, соль, лавровый лист, перец горошком и сахар. На 1 л**  
**воды — 2 ст. л. соли, остальное — по вкусу.** Когда рассол осты-  
нет, вылейте его в мешок, который снова завяжите.

Неоднократно читал, что помидоры тепловой обработке не подлежат. Их нежелательно варить, тушить, фаршировать. Кроме того, пережженное растительное масло здоровья не прибавит. Поэтому я готовлю диетические помидоры.

Вначале всю кухонную утварь, которая мне понадобится, стерилизую 15 минут в эмалированном ведре с крышкой. Ведро спелых помидоров без дефектов и плодоножек про-

мываю холодной водой, добавив 1 ст. л. сверхом пищевой соды на 10 л воды. Сушу плоды в тени, разложив их углублением от плодоножки вниз, чтобы не осталось влаги. Крупные или с небольшими дефектами плоды прокручиваю через мясорубку прямо в ведро, другие опускаю целыми.

**Приправа:** лавровый лист, перец горошком, соль — по вкусу, 1 ст. л. с большой горкой лимонной кислоты. Все перемешиваю, закрываю крышкой и ставлю в погреб.

**И. МИЛЮКОВ.**

3 кг помидоров, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 1 ст. очищенных зубков чеснока, 2 стручка острого перца, соль — по вкусу.

Овощи пропустить через мясорубку, добавить уксус, соль и сахар. Перемешать и выдержать при комнатной температуре 3 часа, помешивая каждые 15-20 мин.

Разлить в чистые емкости (можно пластмассовые), хранить в холодильнике или погребе.

Прелесть рецепта в том, что исключена тепловая обработка. Стрешь баночку зимой — словно летом повеет.

На пять 3-литровых банок приготовить **заливку**: пропустить через мясорубку 4-5 стручков сладкого перца, 1 стручок горького перца, 2 головки чеснока. Добавить 1 ст. соли, 1,5 ст. сахара, 4 ст.л. уксусной эссенции. Залить 7,5 л воды, проварить в течение 15 мин.

В банки положить по 10 горошин черного перца, укроп. Залить вымытыми бурыми помидорами и залить кипящей за-  
... Закатать.

**Галина БЕКМАМЕТОВА,**  
п. Нежинский Волгоградской обл.

Любмила КУНИНА,  
г. Челябинск.

1 кг помидоров и 250 г чеснока пропустить через мясорубку, по 100 г семян кинзы и укропа перемолоть на кофемолке, измельчить 5 стручков горького перца.

Все смешать и варить 4 часа, **посолив по вкусу**. Затем разлить в стерилизованные баночки и закатать.

5 кг помидоров, 2 кг красного сладкого перца, 300 г чеснока, 6 стручков горького перца, 1 ст. 6%-ного уксуса, соль — по вкусу, 1 ст. л. раздробленных таблеток аспирина.

Все овощи пропустить через мясорубку и хорошо размешать. Затем разлить в банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Варить аджику не нужно. Хранить в погребе.

5 кг горького перца  
вместе семенами, 1 кг  
соли, 0,5 кг чеснока.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, всыпать соль и размешать. Добавить 250 г 9%-ного уксуса, по 250 г семян кинзы и укропа, размолотых на кофемолке.

Все хорошо размешать, разложить в чистые банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в погребе.

Валентина КОБКО,  
ст. Платнировская  
Краснодарского края.

пусть через мясорубку, выложить на небольшом огне и варить 1-1,5 часа с момента закипания на небольшом огне. Огонь отключить, в массу влить уксус, подсолнечное масло, добавить пропущенный через чесночницу чеснок, соль, сахар, все хорошо перемешать, разложить в поллитровые баночки, закатать. Хранить в холодильнике.

Алла КОВАЛЕВА.  
г. Гомель.

Алла КОВАЛЕВА.  
2. Юн. 16.

**Аджика**  
5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг яблок, 7 стручков горького красного перца, 250 г чеснока, 0,5 л растительного масла, соль — по вкусу.  
Помидоры и яблоки пропустить через мя-

Помидоры, перец, морковь и яблоки пропустить через сорулку и, смешав, варить 2,5 часа. Затем добавить масло, чеснок, соль и варить еще 10 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

*Евдочия КОПЧИКОВА.*

Людмила КОПЧИКОВА,  
д. Южаки Кировской обл.

На 2-3 кг протертой томатной массы — 200 г сахара, 50 г соли, 3 ч.л. уксусной эссенции, 1,5-2 ч.л. растертого чеснока, по 5-6 горошин перца горького и гвоздики, корицы молотой беру на кончике ножа.

Для приготовления соуса отбираю спелые плоды. Режу их дольками, помещаю в кастрюлю и варю 5-10 мин., слегка помешиваю. Внимательно слежу за тем, чтобы масса не при-

горела. Разваренную массу протираю сквозь сито и увариваю в два раза, добавляя соль и сахар.

Для аромата мешочек с кладу марлевый мешочек с пряностями, который вынимаю по окончании варки. Перед тем, как разлить горячий соус по банкам, добавляю в него уксусную кислоту. Банки стерилизую: поллитровые — 25 мин., литровые — 40 мин.

Валентина КОНДРАСЮК,  
г. Береза Брестской обл.

Многие хозяйки готовят на зиму томатную пасту из своих помидоров, но ни разу еще не слышала, чтобы добавляли другие овощи, как это делаю я. Вот как можно приготовить томатную пасту с овощами.

Одно ведро спелых помидоров пропустить через мясорубку, слить сок с мякотью в большую кастрюлю, поставить на огонь (пусть закипает). Пропустить через мясорубку по 1 кг моркови, репчатого лука, сладкого красного перца. Все это засыпать в кастрюлю и варить на умеренном огне 3-4 часа.

**Посолить** за час-полтора до окончания варки, а кто любит острое — бросить небольшой **стручок горького перца**, но не забыть перед раскладкой смеси в банки его вынуть. За 30 минут до окончания варки влить граненый стакан любого **растительного масла**.

Овощную смесь разлить по литровым банкам и пастеризовать 20 минут. Банки закатать, перевернуть, укутать до остывания.

Мария II ВТОРАЯ





## Заготовки из перцев на все вкусы

### Соленый

5 кг сладкого перца (мясистые сорта), зелень (по два пучка петрушки и укропа), 3-5 головок чеснока, протертого на крупной терке, стручок острого перца, 0,5 ст. сахара, 300 г растительного рафинированного масла, 1-2 ст. л. уксусной эссенции, 0,5-0,6 кг соли.

Вечером перец разрезать на четыре части, сердцевину выбрать. В большой емкости смешать все ингредиенты. Оставить до утра, два раза перемешать, должен выделиться рассол. Утром перцы разложить в стерилизованные поллитровые банки. Укладывать слоями, но трамбовать не сильно, добавляя вылившийся рассол. Закрывать банки полиэтиленовыми крышками и поставить в холодильник или в холодный

Перчики получаются тер-

### Фаршированный

### Фирменный

На 1 кг перца — 1 кг моркови, натертой на крупной терке, 300 г репчатого лука, 300 г помидоров, 5 гвоздичек, на кончике ножа корицы, 5 горошин черного перца.

Чашечки перца очистить от семян, обдать кипятком.

Приготовить фарш: мелко нарезанные морковь, помидоры, лук, немного укропа потушить в 150 г подсолнечного масла до готовности. Затем наполнить фаршем перец и уложить его в простерилизованные литровые банки,

сахара, 4 ч.л. соли, перец горошком, лавровый лист, варить еще 10-15 мин.

На дно банки влить немного томатной массы, уложить наполненные фаршем чашечки перца, залить доверху томатной массой. Стерилизовать поллитровые банки 1,5 часа, литровые — 2 часа. Закатать.

### Капустой

1 кг капусты нашинковать, перетереть с 4 ч.л. соли, перемешать с 0,5 ст. 5%-ного уксуса. Выдержать сутки. Отжав выделившийся сок, наполнить пробланшированные 3-5 мин. чашечки перца и сложить в банки. Залить кипящим маринадом, приготовленным из расчета

### Фаршированный, в томатном соке

Для приготовления фарша взять 2 кг моркови, 1 кг очищенного лука и 0,5 кг свежей капусты. Все это мелко порезать, отдельно поджарить в растительном масле, смешать, посолить, поперчить по вкусу и оставить в эмалированном дуршлаге, чтобы стекло масло.

У плодов сладкого перца удалить плодоножки и семена, полученные чашечки опустить на 1 мин. в круто посоленный кипяток, затем вынуть их, охладить и заполнить подготовленным фаршем. В банку положить несколько горошин черного перца, уложить в нее фаршированный перец и залить прокипяченным подсолненным по вкусу томатным соком. Литровые банки стерилизовать 30-40 мин., закатать крышками.

### Икра

На 2,5 кг сладкого перца — 200 г зрелых помидоров, 150 г моркови, по одному

корню петрушки и пастернака, 250 г лука-репки, 200 г растительного масла, 2 ст.л. 9%-ного уксуса, 1 ч.л. черного горького и душистого перца, 1 ст.л. соли, укроп.

Плоды сладкого перца помыть, испечь в духовке или поджарить на масле, удалить семена и, желательнее, кожицу плода, пропустить через мясорубку. Морковь и белые корни — петрушку, пастернак очистить, нарезать и поджарить в масле до золотистого цвета. Помидоры помыть, мелко покрошить или натереть на крупной терке, сложить в эмалированную кастрюлю и уварить до половины объема. Укроп помыть, мелко нарезать. Все смешать, добавить уксус, горький и душистый перец, соль и тушить 10 мин., помешивая. Горячую смесь расфасовать в ошпаренные горячей водой банки, накрыть прокипяченными жестяными крышками, простерилизовать, укупорить и охладить. Вкусна икра в виде салата, как приправа к мясным и рыбным блюдам.

Валентина КОНДРАСЮК,  
г. Береза Брестской обл.

### Маринованный

3 кг сладкого перца вымыть, нарезать дольками, удалив семена. Пробланшировать в течение 5 мин. в кипящей воде, разложить в стерилизованные банки.

Маринад приготовить на воде, в которой бланшировали перец. На 1

поллитровые простерилизованные банки и закатать. Укутать на сутки.

Вера НЕЧАЕВА,  
с. Яблоневый Овраг Самарской обл.





разложить в стерилизованные поллитровые банки. Укладывать слоями, но трамбовать не сильно, добавляя выделившийся рассол. Закрывать банки полиэтиленовыми крышками и поставить в холодильник или в холодный погреб.

Перчики получаются терпкими, солеными, остренькими и вкусны с разваристой картошечкой.

Ольга БЛОХА,  
г. Бугуруслан Оренбургской обл.

## Салаты

Влить в кастрюлю 0,5 л воды, добавить 100 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 1 ст. л. соли, 100 г растительного масла. Довести до кипения, опустить частями 1,5 кг нарезанного соломкой сладкого перца, проваривая по 5 мин. Разложить перец в стерилизованные банки, добавить несколько зубков чеснока, измельченную зелень петрушки. Залить кипящим маринадом, в котором варился перец, закатать, укутать.

Татьяна ЕВСТРАТОВА,  
с. Николаевка  
Воронежской обл.

\*\*\*

1 кг сладкого перца нарезать соломкой, 1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг лука нарезать полукольцами, 3 кг помидоров — дольками, перемешать с 2 ст. л. соли, оставить на ночь. Затем добавить 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. подсолнечного масла, 1 ст. 6%-ного уксуса. Варить с момента закипания 20 мин., горячим разложить в стерилизованные банки и закатать.

Галина СИДОРОВА,  
г. Иваново.

Приготовить фарш: мелко нарезанные морковь, помидоры, лук, немного укропа потушить в 150 г подсолнечного масла до готовности. Затем наполнить фаршем перец и уложить его в простерилизованные литровые банки, залить томатной заливкой (на 2 л томатного сока — 1 ст. сахара, 2 ст. л. соли, 1 ст. подсолнечного масла). В каждую банку положить гвоздику, перец горошком, корицу.

Банки накрыть крышками, стерилизовать 15-20 мин. и закатать.

Ольга ЮДАКОВА,  
г. Макушино Курганской обл.

## Рисом с овощами

Перец вымыть, вырезать плодоножку с семенами, оставив чашечку целой, и пробланшировать 5-6 мин.

Для фарша натереть на терке 1,5 кг моркови, 150 г корней петрушки или сельдерея, измельчить 200 г лука и обжарить в растительном масле. Посолить, перемешать с измельченной зеленью и 0,5 кг отваренного риса.

2 кг помидоров пропустить через мясорубку и кипятить до прекращения пенообразования. Добавить 0,5 ст.

Кто любит острый перчик, может заготовить его впрок.

В чистую (не стерилизованную) литровую банку плотно уложить вымытый острый перец. 2 ст. л. меда или 4 ст. л. сахара раство-

рять, перемешать с 0,5 ст. 5%-ного уксуса. Выдержать сутки. Отжав выделившийся сок, наполнить пробланшированные 3-5 мин. чашечки перца и сложить в банки. Залить кипящим маринадом, приготовленным из расчета на 1 л воды — 1 ст. л. соли, 100 г 5%-ного уксуса, 3 лавровых листа, 8 горошин душистого перца. Стерилизовать поллитровые банки полчаса, литровые — 40 мин. Закатать, перевернуть, укутать.

Марина ВИХТОДЕНКО,  
п. Тагинск Ростовской обл.

## В томате

Сладкий перец очистить от семян, оставив чашечки целыми. Капусту нашинковать, перемешать с натертой на крупной терке морковью и обжарить в растительном масле. Заполнить капустой перец, сложить в стерилизованные литровые банки.

Пропустить через мясорубку помидоры. На 3 л томатной массы добавить 2 ст. л. соли, 200 г сахара, 250 г растительного масла, 250 г 6%-ного уксуса. Проварить в течение получаса. Залить фаршированные перцы, стерилизовать 1 час, закатать, укутать.

Ирина ШАПОВАЛОВА,  
с. Киевка Ставропольского края.

3 кг сладкого перца вымыть, нарезать дольками, удалив семена. Пробланшировать в течение 5 мин. в кипящей воде, разложить в стерилизованные банки.

Маринад приготовить на воде, в которой бланшировали перец. На 1 л воды — 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли.

Кипящим залить перец, закатать, укутать.

Галина ВАХНИНА,  
г. Советск Тульской обл.

3 кг сладкого перца вымыть, очистить от семян, нарезать на кусочки произвольной формы и сложить в кастрюлю. Затем добавить маринад из 300 г сахара, 1 л воды, 0,5 ст. растительного масла, 60 г соли, 2 ст. л. уксусной эссенции. Помешивая ложкой, довести до кипения, варить 4 минуты. Разложить в подготовленные

## Чем бы заменить уксус?

Во времена «облепихового бума» посадили столько облепихи, что устаем собирать. Но ягода хотя и имеет специфический привкус, нравится нам, поэтому используем ее в овощных консервах вместо уксуса.

## Помидоры

Свежие, зрелые, здоровые помидоры вымыть, удалить плодоножки. Часть разложить в банки, из остальных приготовить сок для заливки.

Полученный сок кипятить 10-12 мин., пока не прекратится пенообразование. На 1,5 л томатного сока добавить 1 ст. облепихового (для слабых маринадов), 2 ст. л. са-



5 кг сладкого разноцветного перца, 2,5 л воды, 250 г растительного масла, 200 г сахара, 2,5 ст. л. соли, 250 г 9%-ного уксуса.

Перец нарезать крупными дольками. Из воды, сахара, соли, масла и уксуса сварить маринад. Опуская перец в маринад небольшими порциями, довести до кипения, проварить, накрыв крышкой, 8-10 мин. Вынуть шумовкой, сложить в чистые поллитровые банки, долить доверху маринадом. Стерилизовать 5 мин., закатать, укутать.

Выход — 10 поллитровых банок.

Галина КУОЛЕНЕ,  
г. Вильнюс.

хара, 1 ст. л. соли (можно без сахара и соли), кипятить еще одну-полторы минуты.

Залить помидоры, предварительно дважды обдав их кипятком. Перед заливкой положить в банку 2-3 нарезанных зубчика чеснока, тертый хрен. Закатать и перевернуть банку. Помидоры можно консервировать целыми или резать.

## Перец

Очищенный сладкий перец бланшировать 1-2 мин. в горячей воде, уложить плотно в литровые банки до плечиков и залить кипящим маринадом, накрыть крышками. Стерилизовать 35-40 мин., закатать, перевернуть и укутать до остывания.

Маринад: на литровую банку — 2/3 ст. облепихового сока, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 150 г воды.

Т. ВАГНЕР.





## ЗАГОТОВКИ из баклажанов

5 кг баклажанов порезать кубиками, 500 г красного сладкого перца — соломкой, 300 г чеснока, 1 шт. горького перца, 1 пучок петрушки измельчить.

Для заливки: 3 л воды, 2/3 бутылки 9%-ного уксуса, 4 ст. л. соли, 700 г подсолнечного масла.

В кипящую заливку опустить баклажаны со сладким перцем и варить 5 минут. Переложить в стерилизованные банки, пересыпать чесноком, горьким перцем и петрушкой, залить заливкой и закатать.

\*\*\*

2 кг баклажанов, 1 кг сладкого перца, 0,5 кг моркови, натертой на крупной терке, 1,5 кг

пропущенных через мясорубку помидоров, 100 г 6%-ного уксуса, 200 г измельченного чеснока, 400-450 г растительного масла, 150 г сахара, 50 г соли, 2-3 пучка петрушки, горький перец — по желанию.

Приготовить маринад, довести до кипения, опустить нарезанные овощи, перемешать и варить 40-45 мин.

Расфасовать в банки, закатать, укутать.

Наталья ШИШКО,  
ст. Нововеличковская  
Краснодарского края.

## «Пальчики оближешь»

5 кг баклажанов, 1 кочан капусты, 2 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 500 г чеснока, 500 г растительного масла, 5-6 стручков горького перца (можно меньше), по 3 пучка укропа и петрушки, соль — по вкусу, 3 ст. л. 70%-ного уксуса.

Баклажаны разрезать пополам вдоль, проварить 10-15 мин. в очень соленой воде, выложить в миску, поставить небольшой гнет, чтобы стекла лишняя жидкость. Натереть на крупной терке морковь, залить горячим растительным маслом. Остальные овощи мелко нарезать, перемешать с морковью, посолить и заправить уксусом.

В эмалированную кастрюлю положить ряд баклажанов срезом вверх, засыпать овощами, положить опять ряд баклажанов и т.д. Последним должен быть ряд из овощей. Сверху накрыть кружком (можно перевернутой тарелкой), поставить небольшой груз. Выдержать в тепле 3 часа, затем вынести в погреб или поставить в холодильник. Хранить 2 месяца.

Галина ЛИМАНСКАЯ,  
п.г.т. Х. Жирковский.

Открываешь баночку зимой — баклажаны напоминают грибы, которым сладкий перец придает своеобразный пикантный привкус, а томатная заливка вкусна невероятно...

## Баклажаново-перечная слоенка

3 кг баклажанов, 3 кг сладкого перца, 200 г чеснока, 200 г зелени (укроп, петрушка, сельдерей).

Для рассола: 1,5 л томатного сока, 4,5 ст. л. соли, 1,5 ст. сахара, 5 ст. л. 70%-ной уксусной эссенции, 500 г растительного масла.

Перец очистить, порезать дольками. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать толстыми кружочками, чеснок мелко порубить, зелень измельчить.

Рассол вскипятить, порциями опускать перец и баклажаны, бланшировать 4-5 мин. В стерилизованные литровые банки раскладывать слоями баклажаны, перец, зелень, чеснок. Повторить слои 2-3 раза, залить заливкой, стерилизовать 15-20 мин., закатать, укутать.

Анна ЛОМАКИНА,  
Волгоградская обл.

## Фаршированные

Для них нужно подобрать молодые, среднего размера, без внутренних пустот баклажаны темно-фиолетового цвета. Верхушки нужно срезать с обеих сторон. Острым ножом сделать 3-4 надреза вдоль, но не до конца. Хорошо посолить. Через 2 часа промыть в холодной воде. Опустить баклажаны в горячую подсоленную воду на 3 мин., чтобы они слегка обмякли. В разрезы остывших баклажанов положить начинку.

Начинка: мелко нашинко-

ванная морковь, корни и листья сельдерея, петрушки, измельченный чеснок, черный перец.

Заполнив, разрезы хорошо прижать и обвязать баклажаны листьями сельдерея или перьями лука. Баклажаны уложить в 3-литровые банки. Залить охлажденным маринадом.

Маринад: 3 л воды, 3 ст. л. уксусной эссенции, 500 г соли.

Закрывать полиэтиленовой крышкой, хранить в погребе.

Гульнур ГИЗАТУЛЛИНА,  
г. Азнакаево, Татарстан.

## «Язычки»

4 кг баклажанов, 1 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 2-4 стручка горького перца, 200 г чеснока, 2 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли, 1 ст. сахара, 1 ст. л. уксусной эссенции, разбавленной в 10 ст. л. воды.

Баклажаны разрезать вдоль на 4 пластиночки, посолить и поставить на полчаса под гнет. Сладкий перец, помидоры, горький перец, чеснок пропустить через мясорубку, добавить уксус, растительное масло, соль и сахар. Довести до кипения, опустить промытые пластинки баклажанов и варить с момента закипания 40 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Марина АХАРОВА,  
с. Кашпир Самарской обл.

## По-армянски

Если у вас есть погреб



\*\*\*  
2 кг баклажанов, 1 кг сладкого перца, 0,5 кг моркови, натертой на крупной терке, 1,5 кг

Расфасовать в банки, закатать, укутать.

Наталья ШИШКО,  
ст. Нововолжская  
Краснодарского края.

часа, затем вынести в погреб или поставить в холодильник. Хранить 2 месяца.

Галина ЛИМАНСКАЯ,  
п.г.т. Х. Жирковский.

перец, чеснок пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, соль и сахар. Довести до кипения, опустить промытые пластинки баклажанов и варить с момента закипания 40 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Марина ХОХРИНА,  
с. Кашпир Самарской обл.

## «Осенняя палитра»

3 кг баклажанов нарезать брусочками в 4-5 см. 4 морковки натереть на крупной терке, залить крутым кипятком и оставить до охлаждения. Нарезать полукольцами 5 луковиц, тоже залить кипятком, выдержать до охлаждения.

Вскипятить 1 л воды, добавить 0,5 л растительного масла, 250-300 г сахара, 100 г соли, 0,5 л 6%-ного уксуса, специи — лавровый лист, петрушку, горький перец. Опустить 1 кг нарезанного соломкой сладкого перца, отжатые от воды лук и морковь, баклажаны. Варить 7-10 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Выход — 4 литра.

## «Великолепная десятка»

Понадобится 10 небольших целых баклажанов (чтобы проходили в горлышко банки), 10 бурых помидоров, 10 луковиц, 1 головка чеснока, 0,5 л 9%-ного уксуса, 250-300 г растительного масла, 2 стручка горького перца (по желанию).

Натереть на крупной терке 15-20 шт. моркови, всыпать 2 ст.л. соли и перетереть с 150 г измельченного чеснока. Полученной соленой массой нафаршировать 10 шт. сладкого перца.

В кастрюлю сложить овощи слоями в таком порядке: зубки чеснока, баклажаны, луковицы, фаршированный перец и целые помидоры. Залить растительное масло, 100 г воды и уксус. Проварить на небольшом огне 40 мин., разложить в банки произвольной последовательности, но сверху обя-

зательно должен быть перец. Попробовать заливку. Если соли маловато, добавить по вкусу. Залить овощи заливкой, закатать.

Овощи (кроме перца) можно нарезать, но тогда варить нужно 20 мин.

Выход — 6 литров.

## «Золотая осень»

Порезать кружочками 3 кг баклажанов, выдержать 1-2 часа в соленой воде, отжать. 3 кг разноцветного сладкого перца нарезать полосками.

Сварить маринад из 2 л воды, 4 ст.л. соли, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. растительного масла, специи добавить по вкусу. В кипящий маринад опустить перец и баклажаны, проварить 5-7 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

## Целые

На дно чистой 3-литровой банки положить перец горошком, лавровый лист, зубки чеснока. Заполнить целыми небольшими баклажанами, залить крутым кипятком (примерно 1,3 л). Выдержать 25-30 мин., воду слить, растворить в ней 1 ст.л. с верхом соли, закипятить. Влить в банку с баклажанами 100 г 6%-ного уксуса и залить рассолом. Закатать, укутать до полного остывания.

Зимой баклажаны нарезать, заправить измельченным луком и растительным маслом, подать к столу.

Любовь СОКОЛОВА,  
с. Печанокоское Ростовской обл.

## По-еревански

4 кг баклажанов отварить в соленой воде и положить под гнет на 5-10 минут. Измельчить зелень петрушки, смешать с чесноком, мелко нарезанным сладким перцем, можно добавить и горький.

Нарезать баклажаны и помидоры кружками и укладывать рядами в банки (на дно положить лавровый лист), переслаивая зеленью и чесноком, сладким и горьким перцем. Банку наполнить до плечиков и залить маринадом.

На литр воды понадобятся: 1 ст.л. соли, 1 ст.л. уксусной эссенции. В маринад добавить лавровый лист, перец горошком, вскипятить, охладить и залить в банки с баклажанами. Литровые банки с баклажанами стерилизовать 20 минут. Перед подачей в баклажаны надо добавлять растительное масло.

Если у вас есть погреб, можно приготовить очень вкусные баклажаны

## В маринаде

Баклажаны вымыть, нарезать в длину полосками, хорошо посыпать солью и положить под гнет на 2-2,5 часа. Морковь и сладкий перец измельчить, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный сырой репчатый лук и чеснок, укроп. Уложить в эмалированную кастрюлю баклажаны, переслаивая приправой. Залить холодной заливкой (на 2,5 л кипяченой воды — 1 ст. 9%-ного уксуса), поставить гнет и выдержать в комнате двое суток. Разложить в стеклянные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и вынести в погреб.

Раиса КОЛЕСНИКОВА,  
с. М-Александровка Ростовской обл.

## «Под шубой»

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, порезать кружочками и опустить на 5 мин. в кипящую подсоленную воду, чтобы удалить горечь. Уложить каждый кружок на противень, сверху положить по кружку репчатого лука, на лук — кружок помидора. Посолить по вкусу, а сверху смазать майонезом, убрать в духовку для запекания на несильном огне примерно на 1 час. Когда на поверхности образуется желтая корочка, баклажаны готовы. В стерилизованную банку аккуратно уложить «шубу», залить горячей кипяченой заливкой. Закатать, укутать.

На противень входит 1,5 кг баклажанов, 0,5 кг помидоров, 2-3 головки лука, 1 банка майонеза.

Заливка: 1 л протертых спелых помидоров, 1 ст.л. соли, 1 ч.л. хмели-сунели.

Елена КЛЮЖКОВА,  
г. Энгельс.

## Острая парочка

Баклажаны промыть и нарезать кружочками в 1 см, посолить и дать постоять 30-40 мин., затем промыть холодной водой и обсушить на салфетке.

Отдельно взбить несколько яиц (1 яйцо на 2 баклажана), добавить небольшое количество

сметаной, как для густого омлета. Кусочки баклажанов обвалить в яично-молочной смеси и обжарить в растительном масле до готовности. Затем сложить попарно, перекладывая между кружочками измельченный чеснок и молотый душистый перец. Сложить в банки, закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в холодильнике.

Гульнар ГИЗАТУЛЛИНА,  
г. Азнакаево, Татарстан.

## По-керченски

3 кг баклажанов, 3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 ст. очищенного чеснока, 3 стручка горького перца, 1 ст. растительного масла, 6 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли, 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Помидоры, чеснок, сладкий и

горький перец пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, масло, уксус и проварить 15 минут. Затем добавить нарезанные соломкой баклажаны и проварить все вместе еще 40 минут.

Сложить в простерилизованные банки и закатать.

Елена ИЩЕНКО,  
г. Полоцк Витебской обл.





## Кабачки в томатном соусе

6-7 кг кабачков, 1,5 кг моркови, 3 луковицы, 500 г растительного масла, 2 л томатного соуса, корень петрушки, соль, сахар, уксус — по вкусу.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками в 1,5-2 см толщиной. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, измельчить, репчатый лук нарезать кольцами. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле, смешать с измельченной зеленью, солью, сахаром и уксусом. В подогретые банки налить немного томатного соуса, разложить по слоям овощи, сверху залить горячим томатным соусом. Накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде поллитровые банки 50 мин., литровые — 1,5 часа.

Марина ХОЛЮДОВА,  
с. Михайловка Приморского края.

## Салаты

2 кг кабачков, 1 кг помидоров, 600 г лука, 600 г моркови.

Морковь натереть на терке, кабачки, лук, помидоры порезать, добавить 200 г сахара, 50 г соли, 200 г растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса. Проварить овощи в течение 1,5 часов. В горячем виде разложить салат в литровые банки.

лат по банкам и закатать

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.

## «Острый»

На 3 кг кабачков (патиссонов) — 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 150 г чеснока, пропущенного через чесночницу, 250 г 6%-ного уксуса, 250 г растительного масла.

Кабачки порезать кружочками, перемешать с заливкой, оставить на 3 часа. Затем про-

Хороший овощ — кабачок. Неприхотливый, растет быстро, можно жарить, тушить, варенье варить, солить, мариновать. А как вкусны тоненькие длинные, нежные, в меру кисленькие

## Кабачковые язычки

3 кг очищенных от кожицы и семян кабачков, 3 кг помидоров, 5 стручков сладкого перца, 1 стручок острого перца, 250 мл растительного масла, соль, сахар — по вкусу, 100 мл 6%-ного уксуса, 4 головки чеснока.

Пропустить через мясорубку помидоры, перец, влить масло, добавить сахар и соль, вскипятить. Кабачок нарезать тонкими язычками, опустить в кипящую массу и варить, помешивая, полчаса. Затем влить уксус, всыпать мелко нарезанный чеснок и проварить еще 5 мин. Разложить в стерилизованные банки, простерилизовать поллитровые 5 мин., литровые — 10 мин., закатать, укутать.

Гатьяна ЕВСТРАТОВА,  
с. Николаевка Воронежской обл.

Откуда хозяйки в нашей деревне узнали этот рецепт, сейчас вряд ли кто вспомнит, но среди традиционных заготовок на зиму необычная кабачковая икра стала самой популярной. Попробуйте, думаю, оригинальный вкус нашей фирменной икры понравится многим.

## Икра

## «Нежное»

Небольшой кочан цветной капусты разобрать на соцветия, промыть, сложить в кастрюлю. Залить 3 л воды, добавить 1 ст. л. с верхом соли, 3 ст. л. 6%-ного уксуса и варить 15-20 мин. Вынуть капусту шумовкой, остудить.

На дно стерилизованной 3-литровой банки положить 2 листа хрена, 7 горошин черного перца, по 3 веточки укропа и петрушки, 3 зубца чеснока, 3 лавровых листа, 0,5 стручка острого перца, нарезанного полосками, 1 стручок

нарезанного кольцами сладкого перца. Затем положить слой цветной капусты, на нее небольшие красные и желтые помидоры. Присыпать кольцами репчатого лука и кружочками моркови. Повторить слой цветной капусты и помидоров. Залить кипящей водой, выдержать 5 мин., слить. В банку всыпать 1,5 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара, вновь залить кипящей водой, долить 1 десертную ложку уксусной эссенции, закатать, укутать. Хранить ассорти в погребе.

Ольга СКУДАРНОВА,  
п. Глубокий Ростовской обл.

## «Дачное»

На дно стерилизованной 3-литровой банки положить 10 горошин черного перца, 5 гвоздичек, 5 зубков чеснока, 2 лавровых листа, листья смородины, вишни, хрена. Заполнить банку чисто вымытыми овощами (пропорции — по желанию): маленькими патиссонами, огурцами, помидорами, ломтиками капусты. Приготовить заливку из 1,5 л воды, 4 десертных ложек сахара, 2 десертных ложек соли, 1,5 десертных ложек уксусной эссенции. Залить

крутым кипятком, чтобы полилось через край, сразу закатать, перевернуть, хорошо укутать.

Елена КЛЮЙКОВА,  
г. Энгельс.

Краснодарский край славится своими плодородными землями, урожай нас всегда радует. Пробуем делать заготовки по самым разным рецептам, экспериментируем. Этот рецепт полюбился мне не только простотой приготовления, но и тем, что без добавления уксуса консервация хранится прекрасно.

## «Турча»

Уложить в эмалированную кастрюлю слоями: отварную спаржевую фасоль, нарезанные дольками огурцы, мелко нарезанные чеснок и острый перец, отваренные, нарезанные кружочками баклажаны, кусочки кабачков, дольки сладкого перца, измельченную зелень.

Залить теплым рассолом, приготовленным из 3 л воды и 150 г соли. Сверху поставить небольшой груз. Через 3-4 дня попробовать — если кислоты достаточно, овощи перемешать, разложить в 3-литровые банки, залить рассолом, недолгая до горлышка 10 см. Стерилизовать до тех пор, пока рассол не поднимется доверху. Закатать, укутать.

Зинаида ПОРФЕВА,  
г. Краснодар.

## Овощи

### В сладком маринаде

По этому рецепту заготавливаю и огурцы, и помидоры, и кабачки. Можно сделать ассорти. Все овощи

Ассорти



2 кг кабачков, 1 кг помидоров, 600 г лука, 600 г моркови.

Морковь натереть на крупной терке, кабачки, лук, помидоры порезать, добавить 200 г сахара, 50 г соли, 200 г растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса. Проварить овощи в течение 1,5 часов. В горячем виде разложить салат в литровые банки, стерилизовать 30 мин. и закатать.

Ирина ТИЩЕНКО,  
г. Иваново.

## «Анка Бенс»

1 л воды, 350 г томатной пасты, 1 ст. растительного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли, 0,5 ст. 9%-ного уксуса, 2 кг кабачков, 5 стручков сладкого перца, 10 средних луковиц.

Томатную пасту, растительное масло и воду довести до кипения. Добавить сахар, соль, уксус и снова дать закипеть.

Потом нарезать кубиками кабачки, опустить в кипящую массу, кипятить 10 минут.

Добавить нарезанный перец, варить еще 10 минут, добавить нарезанный лук, кипятить 10 минут. Затем разложить са-

## «Острый»

На 3 кг кабачков (патиссонов) — 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 150 г чеснока, пропущенного через чесночницу, 250 г 6%-ного уксуса, 250 г растительного масла.

Кабачки порезать кружочками, перемешать с заливкой, оставить на 3 часа. Затем прокипятить 25 минут, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Валентина ДЖЕВАГА,  
г. Прилуки, Украина.

## Пикантный

500 г огурцов, 500 г кабачков, 3 крупные луковицы или красный сладкий перец.

Для маринада: 4 ч. л. 6%-ного спиртового уксуса, 0,5 ст. воды, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. семян горчицы.

Тщательно вымытые огурцы и кабачки вытирают насухо. Затем огурцы, кабачки, лук или перец режут крупной соломкой. Варят маринад и засыпают в него овощи. Варят еще 10-15 мин. Укладывают салат в небольшие стеклянные банки и закатывают.

рецепт, сейчас вряд ли кто вспомнит, но среди традиционных заготовок на зиму необычная кабачковая икра стала самой популярной. Попробуйте, думаю, оригинальный вкус нашей фирменной икры понравится многим.

## Икра

### с майонезом

3 кг кабачков, 10 зубков чеснока, баночка майонеза, 250 г томатного соуса, 1 ст. л. соли, 100 г сахара, 2 щепотки красного молотого перца, 100 г растительного масла.

Кабачки и чеснок пропустить через мясорубку, чуть-чуть проварить и протереть через сито.

Добавить остальные компоненты, перемешать и варить на медленном огне 2,5-3 часа. В конце варки влить 2 ст. л. 9%-ного уксуса, разлить икру в стерилизованные банки и закатать.

Лидия ТОКАРЕВА,  
д. Красногоровка  
Воронежской обл.

горошин черного перца, 5 гвоздичек, 5 зубков чеснока, 2 лавровых листа, листья смородины, вишни, хрена. Заполнить банку чисто вымытыми овощами (пропорции — по желанию): маленькими патиссонами, огурцами, помидорами, ломтиками капусты. Приготовить заливку из 1,5 л воды, 4 десертных ложек сахара, 2 десертных ложек соли, 1,5 десертных ложек уксусной эссенции. Залить содержимое банки, простерилизовать в течение 10 мин., закатать.

Муза СТЕПОЧКИНА,  
г. Пенза.

## Фирменное

Этот рецепт — итог многолетнего эксперимента, готовлю ассорти из огурцов и помидоров, получается очень вкусно, огурцы хрустящие, приятный на вкус рассол.

В 3-литровую банку уложить пряности, какие любите, у огурцов обрезать кончики, хорошо вымыть и уложить вертикально в банку, сверху — помидоры. Залить кипятком, через 10 мин. слить, а в банку всыпать 1,5 ст. л. соли (одну с горкой) и 2 ст. л. сахара, 2 таблетки аспирина и несколько капель уксусной эссенции. Залить

рассол не поднимая банки. Закатать, укутать. Зинаида ПОРЕВА,  
г. Краснодар.

## Овощи

### в сладком маринаде

По этому рецепту заготавливаю и огурцы, и помидоры, и кабачки. Можно сделать ассорти. Все получается вкусно, хорошо хранится.

В стерилизованные 3-литровые банки положить по вкусу специи. Я обычно кладу по 2 листа вишни, смородины, дуба, веточку укропа, дольку чеснока, перец горошком, лавровый лист, кусочек корня хрена. Вымытые овощи сложить в банки.

Огурцы (кабачки, патиссоны) дважды пролить кипятком, выдерживая по 15 мин., а на третий раз залить кипящим маринадом, в каждую банку положить по 1 таблетке аспирина, закатать, укутать.

Помидоры залить кипятком, выдержать 15 мин., воду слить, залить кипящим маринадом, закатать, укутать.

Маринад: 4 л воды, 300 г сахара, 150 г соли, 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Лидия ТОКАРЕВА,  
с. Красногоровка Воронежской обл.

## Икра из овощей Баклажанная

1 кг измельченного лука обжарить с 0,5 кг натертой моркови в 1,5 ст. растительного масла, затем добавить 300 г сладкого перца, 0,5 кг помидоров, нарезанных кубиками. Затем перемешать с 2 кг неочищенных баклажанов, нарезанных кубиками, соль добавить по вкусу. Разложить в стерилизованные банки, сразу закатать.

## Жгучка

Пропустить через мясорубку 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг яблок, 3 кг баклажанов, 3 кг помидоров. 1 ст. растительного масла сильно нагреть, очень осторожно влить в овощную смесь, положить соль, острый перец, чеснок — по вкусу. Все проварить в течение часа, разложить в банки, сразу закатать.

Ольга ГЕРФУРТ,  
с. И. Печуры Пензенской обл.

## Из красных помидоров

3 кг помидоров, 2 кг моркови, 1 кг репчатого лука пропус-

тить через мясорубку и перемешать. Добавить 700 г подсолнечного масла, 1 ч. л. уксусной эссенции, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли, 1 ч. л. молотого перца, 5 лавровых листьев. Все хорошо перемешать, поставить на огонь. После закипания варить на медленном огне 2,5 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

## «Красненькая»

1 кг моркови, 1 кг свеклы, 3 кг помидоров, 0,5 кг лука, 2 ст. подсолнечного масла, 2 ст. л. сахара, соль — по вкусу, 1 стручок горького перца.

Пропустить овощи через мясорубку. Варить 2,5 часа, разложить в поллитровые банки. Стерилизовать 15 минут и закатать.

## Овощная

5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 0,5 л подсолнечного масла, 6 крупных головок чеснока, 4 ст. л. соли, 150 г сахара, 1 десертная ложка красного молотого перца, 0,5 ч. л. уксусной эссенции.

Овощи пропустить через мясорубку и варить 1,5 часа. Добавить подсолнечное масло, чеснок, перец, уксус и варить еще 15 мин. Разложить икру в банки и стерилизовать 20 минут, закатать.

Елена КОЗЫРЕВА,  
ст. Марьяновка Омской обл.

## Не выбрасывайте «Желтяки»

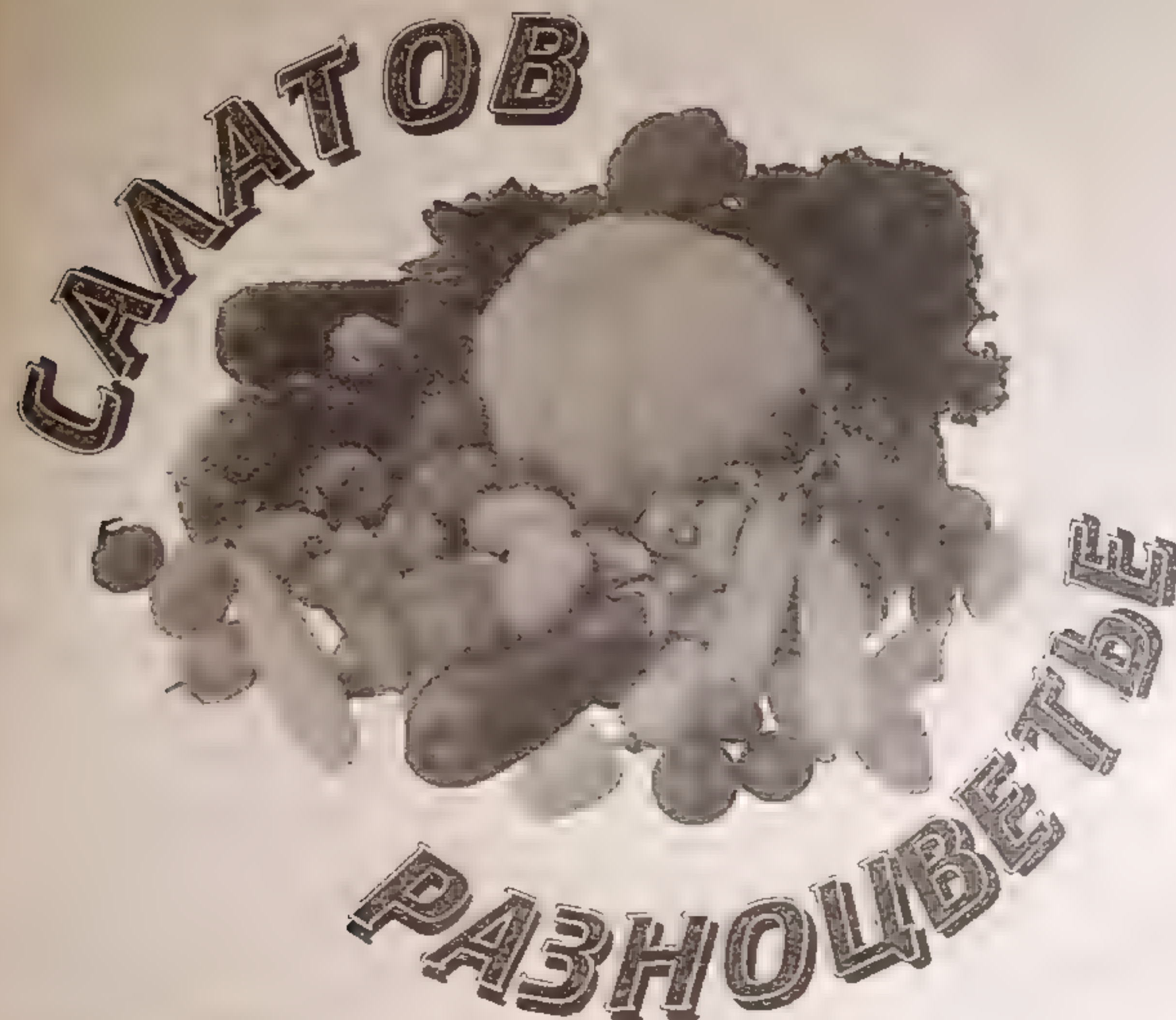
Из кривых и пожелтевших очищенных огурцов делаю простой и вкусный салат.

В литровую банку кладу перец горошком — 6-8 штук. Нарезаю зеленый молодой укроп, крупно — помидоры и мелко — огурцы. Укладываю овощи слоями, посыпая укропом, уплотняя. Добавляю в каждую банку 0,5 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, заливаю кипящей водой, пастеризую 10 мин.

Перед закатыванием наливаю в банку 1 ст. л. горячего растительного масла, 1 ч. л. уксусной эссенции, закатываю и ставлю под «шубу» на 1-2 часа.

Алла ПЕРКИНОВА





## Овощи по-кубански

1 кг баклажанов, 1 кг моркови, 1,5 кг красных помидоров, 100 г уксуса 6%-ного, 200 г чеснока, 500 г растительного масла, 200 г сахара, 70 г соли, 4-5 пучков петрушки, горький перец — по желанию.

Помидоры пропустить через мясорубку, морковь натереть на крупной терке, баклажаны, горький перец нарезать.

Приготовить маринад, довести до кипения, опустить смешанные овощи. Кипятить 40-45 мин. при закрытой крышке, часто помешивая. Расфасовать в банки. Закатать. Укутать.

## Закуска «Майкопская»

2 кг баклажанов, 1,5 кг красных помидоров, 1 кг спаржевой фасоли, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, 2,5 ст. л. соли, 150 г сахара, 200 г чеснока, 100 г 6%-ного уксуса, петрушка, укроп, горький перец — по желанию.

нока, 100 г 6%-ного уксуса, петрушка, укроп, горький перец — по желанию.

Баклажаны и перец нарезать. Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, морковь натереть на крупной терке. Фасоль нарезать по 2 см длиной, зелень измельчить, горький перец добавить по желанию.

Приготовить маринад, довести до кипения, опустить овощи, перемешать в маринаде, довести до кипения. Варить 45-50 минут при закрытой крышке, изредка помешивая. Расфасовать в банки, закатать, укутать.

Наталья ШИШКО,  
ст. Новолушковская Краснодарского края.

## Приправа для борща

Взять поровну помидоров и красного сладкого перца, пропустить через мясорубку, посолить по вкусу. Затем массу прокипятить 1-2 минуты, разложить в стерилизованные баночки. Хранить в холодильнике или в погребе под полиэтиленовой крышкой.

Валентина ДЖЕВАГА,  
г. Прилуки, Украина.

5 кг сладкого перца (лучше разного цвета) порезать на 4 части.

Приготовить заливку: 0,5 л томата (приготовить из свежих помидоров), 1 ст. растительного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. соли довести до кипения. Положить перец в кипящую массу, проварить 5-8 мин., полученную массу уложить в горячие стерилизованные поллитровые банки и закатать.

Ольга СЕРГЕЕВА,  
г. Новомосковск Тульской обл.

\*\*\*

3 кг помидоров крупно порезать, 1 кг лука порезать полукольцами, 1 кг моркови на-  
тереть, 3,5 кг сладкого перца — соломкой

5 кг сладкого перца, 2,5 л томатного сока или пропущенных через мясорубку помидоров, 5 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. соли, 2 ч. л. уксусной эссенции, 3 головки чеснока, 200 г растительного масла.

Прокипятить томатный сок в течение 15 мин., затем добавить сахар, соль, уксус, растительное масло и порезанный перец. Кипятить 15 мин., чеснок положить за 5 мин. до готовности. Разложить лечо в банки, закатать, укутать.

Наталья ЛОГИНОВА,  
г. Выборг.

\*\*\*

1 кг помидоров, 2,5 кг сладкого перца, 1 ст. сахара, 1 ст. подсолнечного масла, 2 ст. л. соли, 1 л томатного сока, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг горького перца, 100 г уксуса, 100 г сахара, 100 г соли, 100 г растительного масла, 100 г чеснока, 100 г петрушки, 100 г укропа, 100 г горького перца — по желанию.

## «Спаржик»

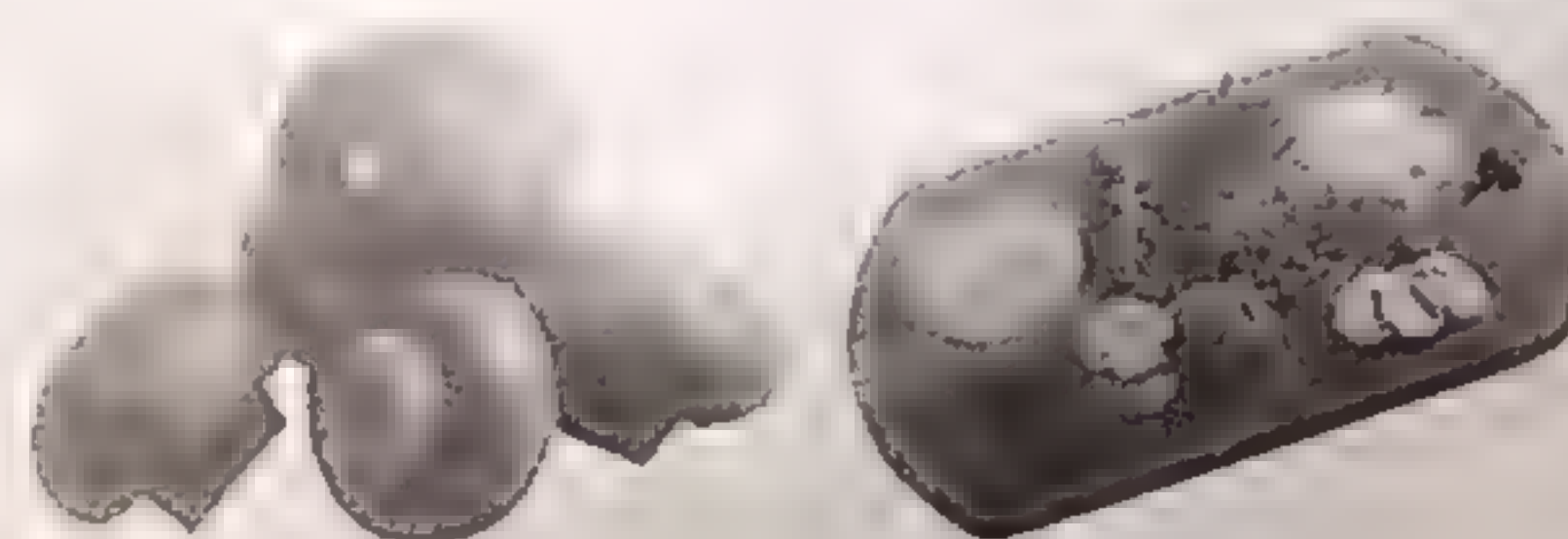
В прошлом году посадила спаржевую фасоль, уродила она у меня на славу! Попробовала приготовить салат на зиму, получилось очень вкусно.

1 кг спаржевой фасоли, 0,5 кг грибов (я брала шампиньоны), 0,5 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 4-5 луковиц, чеснок, укроп, душистый перец, лавровый

лист, соль, сахар — по вкусу, растительное масло, уксус.

Фасоль нарезать небольшими кусочками, помидоры и грибы — дольками, сладкий перец и лук — соломкой. Все по отдельности обжарить в растительном масле, затем перемешать, добавить соль, сахар и потушить 2 мин. В стерилизованные поллитровые банки положить лавровый лист, укроп, горошины перца, 2 измельченных зубка чеснока. Заполнить салатом, стерилизовать 15-20 мин., влить 1 ст. л. 9%-ного уксуса, закатать, укутать.

Наталья МАРЧЕНКО,  
ст. Исправная,  
Карачаево-Черкессия.



## «Турецкий»

2 л томата, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг баклажанов, 0,5 л подсолнечного масла, соль — по вкусу.

Целые баклажаны на 40 минут залить кипятком. Лук порезать кубиками, пожарить до золотистого цвета на масле, в кипящий кубиками, пожарить до золотистого цвета на масле, в кипящий

## Солянка

Это самый вкусный салат, он порадует вас и ваших гостей.

1 л подсолнечного масла, 1,5 кг моркови, 1,5 кг лука, 1,5 кг свежей капусты, 3 ст. л. сахара, 1,5 кг свежих огурцов, 1 ст. л. уксусной эссенции, 0,5 кг сладкого перца, 300 г отварных грибов, 2 кг помидоров.

Масло прокипятить, опустить в него нашинкованную морковь и кипятить 5 мин. Добавить лук, нарезанный кольцами, и кипятить еще 5 мин. Добавить огурцы, нарезанные кружочками, соль, уксус, перец, очищенный от семян, разрезанный на кусочки, грибы, нарезанные помидоры. 3-4 лавровых листа, перец горошком, по вкусу — соль. Все тщательно перемешать, тушить 30-40 мин. Закатать в банки горячим.

Наталья ЛОГИНОВА,  
г. Значенки Нижегородской обл.



3 кг помидоров крупно порезать, 1 кг лука порезать полукольцами, 1 кг моркови натереть на терке, 1,5 кг сладкого перца — соломкой. Все перемешать, добавить 0,5 кг томатного соуса. Поставить тушить на 30 мин. Добавить 1 кг мелко нарезанных кабачков, 0,5 л растительного масла и тушить еще 40 минут. За 5-10 минут до готовности всыпать 3 ст. л. с горкой соли, 5 ст. л. сахара, 1 ч.л. молотого черного перца.

Расфасовать в горячем виде в стерилизованные банки, закатать. Поставить вверх дном, не закутывая.

Елена КОЗЫРЕВА,  
ст. Марьяновка Омской обл.

\*\*\*

1 ведро спелых помидоров, 1 ведро неочищенного сладкого перца, 200 г подсолнечного масла, 200 г сахара, 3 ст.л. соли, 10 горошин черного перца, 8 шт. лаврового листа, 2 головки чеснока средней величины.

Помидоры промыть, удалить плодоножки, приготовить томатный сок, пропустив помидоры через соковыжималку. Прокипятить его в течение 10 мин. со всеми специями. Очищенный от плодоножек и семян перец нарезать соломкой, всыпать в томатный сок и кипятить 3 мин. В горячем виде разложить в банки и закатать.

Полина ЕГОРОВА,  
х. Мартыновский Волгоградской обл.

# ЛЕЧО

тать.  
Наталья  
ЛОГИНОВА,  
г. Выборг.

\*\*\*

1 кг помидоров, 2,5 кг сладкого перца, 1 ст. сахара, 1 ст. подсолнечного масла, 2 ст.л. соли, 1 ч.л. уксусной эссенции.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить специи, положить нарезанный перец. Варить 40 мин. с момента закипания. Горячим разложить в банки, предварительно положив по 1-2 зубчика чеснока и укроп. Закатать.

Галина СИДОРОВА,  
г. Иваново.

\*\*\*

**Рецептов приготовления лечо — превеликое множество. Хотите, готовьте с морковью, с луком, в томатном соусе и с ломтиками помидоров. Но основным компонентом всегда является сладкий перец. А пробовали ли вы лечо, где преобладающий овощ — огурец? Необычно и вкусно, попробуете, будете просить добавки!**

Пропустить через мясорубку 2,5 кг помидоров и 1 кг сладкого перца, добавить 200 г сахара, 200 г 6%-ного уксуса, 200 г растительного масла и 3 ст.л. с верхом соли. Варить 15 мин., затем опустить 5 кг нарезанных кружочками огурцов. Варить еще 10 мин., всыпать головку измельченного чеснока. Разложить лечо в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Галина ВАХИНИНА,  
г. Советск Тульской обл.

## «Турецкий»

2 л томата, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг баклажанов, 0,5 л подсолнечного масла, соль — по вкусу.

Целые баклажаны на 40 минут залить кипятком. Лук порезать кубиками, пожарить до золотистого цвета на масле, в кипящий томат опустить жареный лук, кипятить 15 мин., баклажаны порезать кубиками, положить в кипящий томат, кипятить 10 мин., перец порезать кубиками и соединить с кипящей массой, варить 15 мин., в конце положить зелень, еще проварить пару минут, разложить в банки и закатать.

Лидия ДЬЯКОВА,  
х. Школьный Краснодарского края.

## С рисом

3 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 2 стручка сладкого перца, 800 г растительного масла, 200 г сахара, 250 г сухого риса, соль — по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, лук — полукольцами, перец — соломкой, морковь натереть на крупной терке. Влить в

овощи масло, добавить сахар, соль и варить 10 мин. Отварить до полуготовности рис, перемешать с салатом, проварить еще 25 мин. За 5 мин. до готовности влить 1 ст. л. 9%-ного уксуса. Разложить горячим в стерилизованные банки, стерилизовать поллитровые 10 мин., литровые 15 мин. Закатать, укутать.

Татьяна ЕВСТРАТОВА,  
с. Николаевка Воронежской обл.

## С баклажанами

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг репчатого лука, 1 ст. л. соли, острый перец — по вкусу.

Измельчить лук, морковь, сладкий перец, все по отдельности обжарить на растительном масле.

Баклажаны нарезать, посолить и оставить на 20 минут, выделившийся сок слить. Помидоры мелко порезать.

Все овощи смешать и тушить 20-30 минут. Горячий салат разложить в банки и закатать.

## Острый

5 кг баклажанов нарезать кубиками, посолить, дать постоять, затем отжать.

0,5 л подсолнечного масла прокалить, опустить баклажаны, обжарить, затем добавить пропущенную через мясорубку смесь из 300 г чеснока, 8 стручков сладкого перца и 3-4 стручков острого перца. Прокипятить 5 минут, добавить 2 ст. л. соли и 2 ст. л. уксусной эссенции. Все перемешать и закатать по банкам.

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.

МАГ ЧЕНКО,  
ст. Исправная,  
Карачаево-  
Черкессия.

ные кружочками, соль, уксус, перец, очищенный от семян, разрезанный на кусочки, грибы, нарезанные помидоры, 3-4 лавровых листа, перец горошком, по вкусу — соль. Все тщательно перемешать, тушить 30-40 мин. Закатать в банки горячим.

Надежда КОРОБОВА,  
п. Знаменка Алтайского края.

## «Даниловский»

Для этого салата понадобятся крепкие помидоры, во время приготовления они не должны превратиться в пюре. Дольки красивые и целенькие сохраняют в салате свою форму.

2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг капусты, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 300 г яблок (по желанию).

Тонкой соломкой нарезать все овощи, кроме помидоров, сложить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить 1 ст. подсолнечного масла, 0,5 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 3 ст.л. соли. Осторожно перемешать, когда вновь закипит, добавить нарезанные дольками помидоры, довести до кипения, разложить в баночки, закатать. Укутывать не надо.

Тамара СТЕПАНЧУК,  
п/о Даниловка, Украина.

## Десятиминутка

1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 2 кг помидоров, 7 ч.л. соли, 1 ст. сахара, 300 г растительного масла, 2 головки чеснока.

Овощи нашинковать, залить маслом, довести до кипения. Кипятить 10 мин., добавить 1 ч.л. уксусной эссенции, горячим разложить в банки и закатать. Хранить в прохладном месте.

Надежда КОРОБОВА,  
п. Знаменка Алтайского края.





## Необычное варенье

В Узбекистане мы привыкли варить варенье из ягод, а здесь, в Сибири, приходится варить варенье и по-видю из кабачков и тыквы. Однажды сварила из того, что было под рукой, получилось вкусно.

## Варенье «Сибирское»

Нарезать кубиками кабачки, патиссоны, 2-3 моркови, несколько яблок, арбузную корку (зеленую кожуру очистить), можно добавить и немного дыни, зеленых помидоров, 2-3 лимона, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой, но без семян, по желанию можно положить ванилин или пакетик сухого сока «Инвайт плюс» (апельсиновый или клубничный, какой вам нравится, он дает вкус и цвет). Добавить сахар, варить 2-3 раза после каждого остывания. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать.

Людмила КРИНИЦЫНА,  
г. Ишим Тюменской обл.

В Красноярском крае летом спеет не так уж и много ягод. Пока «навитаминишься» свежими, на варенье уже ничего не останется. Приходится варить из всего, что под рукой. Помидоры обычно считаем зелеными — тоже не успевают вызреть за короткое лето. Вот из них я и варю

очень вкусное и оригинальное варенье.

Мелкие помидоры сорта пальчики (60-70 шт.) мою, срезаю плодоножку, шпилькой вынимаю мякоть с семечками, оставляя чашечки. Заливаю чистой водой, довожу до кипения, воду сливаю. Затем вновь заливаю чистой водой, довожу до кипения. Опять сливаю. Повторяю еще раз. За это время из плодов вываривается вся горечь и вредный соланин. Кожича на плодах сморщится, аккуратно снимаю ее. Из 1 кг сахара и 1 л воды варю сироп, опускаю плоды и варю до загустения сиропа. Оставляю на ночь для охлаждения, разливаю по банкам.

Можно в конце варки добавить для аромата ванилин, сухой сок Zuko.

Елена ЛАПИНА,  
ст. Решоты Красноярского края.

В прошлом году приготовили по рецепту «Нашей кухни» мед из яблок. Вкусно, но у нас варят очень ароматный, с легкой кислинкой

## Мед

## из алычи

Литровую банку желтой алычи всыпать в кастрюлю, немного залить водой и проварить на небольшом огне 10 мин. Затем протереть через сито. Должно получиться 1 л тертой массы. Засыпать 3 кг сахара и варить с момента закипания 15 мин.

Лидия ДЬЯКОВА,  
х. Школьный Краснодарского края.

## Повидло

500 г сладкого перца, 150 г пюре из айвы (примерная пропорция — 3 части перца к 1 части пюре из айвы), 2,5 ст. сахара.

Разноцветные перчики помойте, очистите от семян, распарьте с небольшим количеством воды и протрите через сито. Из айвы приготовьте пюре, смешайте пюре из перца и айвы, добавьте сахар и варите до готовности.

Оксана ФИНЬКАРИК,  
п. Тоцкое Оренбургской обл.

У многих дачные участки расположены за городом. Наведываться туда каждый день обычно не получается, вот и приходится выбирать потом переросшие огурцы. Очень вкусна из них

## Огуречная икра

1 кг огурцов очищаю от кожицы и натираю на крупной терке. 200 г нарезанного тонкими полукольцами лука перемешиваю с 300 г натертой на крупной терке моркови, обжариваю в растительном масле. 2 стручка сладкого перца режу мелкими кубиками. 0,5 кг помидоров пропускаю через мясорубку. Все смешиваю, добавляю 2 ст.л. соли и тушу 40 мин. Разливаю икру в стерилизованные банки и закатываю. Зимой эту икру подаю как приправу к мясным блюдам и макаронам, заправляю ею рассольники и солянки. А еще готовлю замечательные



## Колдуны

Замешиваю обычное пельменное тесто. Готовлю фарш: 1 ст. огуречной икры (если очень сочная, то отжимаю) перемешиваю с 300 г мясного фарша, 3 зубками измельченного чеснока. Тесто делю на несколько кусочков, раскатываю круг, кладу фарш и формирую крупные пельмени (как вареники). Варю в подсоленной воде до готовности. На сковороде обжариваю в растительном масле измельченный лук, заправляю им колдуны. Сверху посыпаю зеленью.

Лидия КОСТЕНКО,  
г. Благовещенск Амурской обл.

## Салаты

### «Ассорти»

Покрошить 2 кг огурцов, 1,5 кг лука, 2 кг капусты, 1 кг помидоров, 1 кг моркови. Добавить 14 ст. л. сахара, 12 ст. л. соли, 150 г 9%-ного уксуса, 0,5 л растительного масла.

Варить час. Разложить в стерилизованные банки. Закатать.

Валентина ДЖЕВАГА,  
г. Прилуки, Украина.

### «Кусочек лета»

Порезать кружочками лук, сладкий перец, помидоры, огурцы. В подготовленные банки уложить порезанные овощи слоями. Сверху положить лавровый лист, 3-4 горошины горького перца, влить растительное

масло (1 ст. л. на поллитровую банку, 2 ст. л. — на 700-граммовую). Приготовить маринад: 1 л воды, 2 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, 100 г 9%-ного уксуса довести до кипения. Залить банки маринадом и стерилизовать поллитровые 10 мин., 700-граммовые — 15 мин.

Ирина ШАПОВАЛОВА,  
с. Киевка Ставропольского края.

### «Свежесть»

3 кг помидоров, 2 кг лука, 3 кг огурцов, 2 кг сладкого перца.

Огурцы, помидоры нарезать крупно, перец — мелко, лук — кольцами.

Все сложить в таз и перемешать. Добавить 3 ст. л. с горкой соли, 1 ст. л. сахара. Разложить по поллитровым банкам, утрамбовывая. Стерилизовать с момента закипания 5 минут. Влить в каждую банку по 1 ст. л. кипяченого растительного масла. Быстро закатать, поставить вверх дном и укутать.

Елена КОЗЫРЕВА,  
ст. Марьяновка Омской обл.

## Оригинальные заготовки

### Сливы

### в маринаде

Такие сливки очень хороши на закуску. Оливки у нас не растут, а сливы, заготовленные по этому рецепту, получаются остренькими, как настоящие импортные оливки.

3 кг слив с плотной мякотью (можно брать чуть зеленые сливы) разрезать на половинки, косточки удалить.

Вскипятить 800 г воды, всыпать 50 г соли, 300 г сахара, влить 100 г растительного масла. Опустить в маринад 2 пучка измельченной зелени базилика, 100 г мелко нарезанного чеснока и 0,5 кг разноцветного сладкого перца, нарезанного небольшими кубиками. Довести до кипения, влить 300 г 6%-ного уксуса и положить половинки слив. Проварить 25-30 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Выход — 4 литра.

Любовь СОКОЛОВА,  
с. Песчанокосское Ростовской обл.



### Помидоры без приправ

В 3-литровую банку сложить помидоры, залить кипятком и выдержать 5-10 мин. Воду слить, добавить в нее 1 ст.л. соли, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 6 ст.л. сахара. 5-6 гвоздичек. Вскипятить, залить помидоры и закатать.

Римма ПИХТОВА,  
г. Минск



под рукой. Помидоры обычно снимаем зелеными — тоже не успевают вызреть за короткое лето. Вот из них я и варю

пюре, смешайте пюре из перца и айвы, добавьте сахар и варите до готовности.

Оксана ФИЛЬКАРИК,  
п. Тоцкое Оренбургской обл.

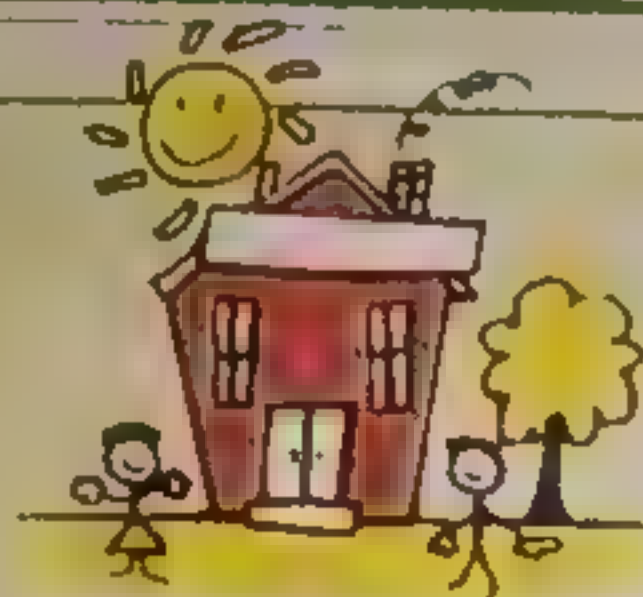
огурцы. В подготовленные банки уложить порезанные овощи слоями. Сверху положить лавровый лист, 3-4 горьких перца, влить растительное

масло. В каждую банку по 1 ст. л. кипяченого растительного масла. Быстро закатать, поставить вверх дном и укутать.

Елена КОШЕРВА,  
ст. Марьяновка Омской обл.

ного уксуса, 6 ст. л. сахара, 5-6 гвоздичек. Вскипятить, залить помидоры и закатать.

Рамис ПРОСТАК,  
г. Минск.



## «Лето на даче»

Летом ни у кого нет времени: и городские жители на даче, а уж про сельчан и говорить нечего, забот — полон рот! А поехать-то хочется! И не лапши БП, а чего-то более существенного. Конечно, можно сварить ведро борща и греть небольшими кастрюльками два-три дня. Но можно и по-другому!

Хочу порекомендовать для приготовления пищи **горшочки**: их сейчас везде продают, какие хочешь. За неимением оных сгодится стеклянная банка любого объема — от 0,5 л до 3 л.

Одно важное «но»: банку нужно ставить в ненагретую духовку, а коли в печь, то необходимо заранее баночки аккуратно нагреть. К горшкам все это не относится. К сожалению, холодная банка в горячей духовке лопнет, а ваше блюдо пропадет.

Зато у жареного в горшке мяса масса достоинств.

Приготовление займет немного времени, потому, что как сложите продукты в горшок — идите дальше полоть грядки, нежнейшее, ароматнейшее блюдо волшебным образом готовится само.

Итак, возьмем **говядинки**. Лучше всего вырезка. Но, впрочем, можно и любое другое — свинина, баранина тоже очень ничего. И курочка, и кролик.

На дно горшка насыпаем **резанный лук, ломтики мяса, немного перца и лаврушку**. Соли не надо. Лука побольше. В средне нагретую духовку ставим горшок, закрываем крышкой (банку — железной без резинки). Часа через 2-3 блюдо готово.

Для большего эффекта сделайте еще и **подливу**. В обжаренную муку налейте сметанки, добавьте немного чеснока. Это все потопить на слабом огне, подсыпать **соли, перца**, еще каких-либо подходящих приправ.

Залить этим соусом мясо — а оно уже все в нежнейшем соке — и еще пусть минут 20-30 потопится, пока ваши домашние будут мыть руки, а вы режете хлеб, редиску и прочие дары своего огорода.

А если вчера вечером вы дружной компанией ходили на рыбалку и вытянули щуку, сома или другую некостистую **рыбу**. (Может быть, вам попался на рынке минтай, и вы на всякий случай его прикупили). Нарезьте рыбку и сложите в горшок. Взбейте **яйца с молоком, посолите, залейте рыбу, присыпьте зеленью**. Через 20-30 минут кушайте на здоровье. Рыбка нежная, как девичий поцелуй!

Еще простенький рецепт: **цветную капусту** отварить в

подсоленной воде. Взбить яйца, обмакнуть каждое соцветие в яйцо, обвалить в **муке**, обжарить в масле, переложить в горшочек, залить **сметанкой** и посыпать **сыром**. Минут 10 запекать на слабом огне. Попробуйте — не пожалеете.

И старый-старый рецепт. Экономный. В кастрюлю влить **литра 2 воды**, подсолить, когда закипит — всыпать **полстакана любой крупы**. Нам больше нравится пшено. Когда крупа будет почти готова, опустить нарезанные 3-4 картошки, **свиное сало** пережарить с **луком**, добавить **лаврушку, укроп, петрушку**. Заправить пережаркой картофельно-крупяную массу, еще минут 10 слегка потушить. Можно есть со сметаной. Называется это «сливная каша».

А после банькиazole пузатого, слегка дымящего самовара отведайте **рулетик**.

В чашку разбить **2 яйца** и влить **банку сгущенки**. Взбить, добавить немного **соли** и 0,5 ч. л. соды, гашеной **уксусом**. Всыпать 1 ст. муки и снова взбить.

На противень положить белую промасленную бумагу. Вылить тесто. Выпекать на медленном огне. Еще теплый рулет намазать вареньем или свеженькими протертыми ягодами с сахаром, свернуть, аккуратно снимая бумагу.

Игорь ЗАЙЦЕВ,  
г. Александровск.

\*\*\*

На обед, если жарко, я готовлю **окрошку**. Квас делаю из концентрата. Но можно приготовить и домашний, для этого потребуется **1 кг черствого ржаного хлеба, 5 л воды, 1 ст. сахара,**

**60 г дрожжей, 0,5 ст. изюма.**

Хлеб порезать на кусочки, положить на противень и поставить подсушиться в духовку на средний огонь. Следить, чтобы не подгорел. Готовые сухарики залить крутым кипятком и дать настояться 3-4 часа, затем процедить через марлю. В полученное сусло добавить **сахар, дрожжи**, все размешать и дать побродить часа 3. Затем взять бутылки (я беру пластиковые из-под газированной воды), налить сусло и положить по **1-2 шт. изюма**. Не закрывать до тех пор, пока не пойдут пузырьки, затем закрыть пробкой и поставить в холодильник, на другой день квас готов.

А в окрошку кладу нарезанные кубиками **колбасу или сосиски, сардельки, лук, укроп, огурцы, редис, отварные картофель и яйца**. Все солю, добавляю **сметану или майонез**.

Готовлю и **тюрю**.

Отварной подсоленный **картофель** чуть разминаю, добавляю измельченный чеснок, репчатый лук, посыпаю **перцем**, заливаю картофельным отваром, добавляю **сметану и растительное масло**.

Делаю **горячие бутерброды**: **3 сосиски** натираю на крупной терке, **3 шт. сырой картошки** и **1 небольшую луковицу** — на мелкой терке. Добавляю **1 ст. л. майонеза** и **1 сырое яйцо**. Все перемешиваю, намазываю на кусочек белого хлеба и обжариваю на растительном масле фаршем вниз под крышкой.

Ирина ТИЩЕНКО,  
г. Иваново.

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета», брошюра «Законсервированная осень» из серии «Самобранка».

Следующий номер газеты выйдет 10 сентября 2002 г.

ТОЛОКА. НАША КУХНЯ N 7

Выходит ежемесячно

Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс  
(8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский Дом «Толока»  
Свидетельство  
о регистрации ПИ № 77-11636  
Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Октябрьской революции, д. 6  
Тел. (808122) 3-44-12,  
3-68-59.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем:

214000 г. Смоленск,  
Главпочтамт, а/я 488.

Распространитель — СП ООО  
«Толока в России»  
Тел. (8-0812) 61-19-90,  
61-19-80.

Цена свободная.

Подписано в печать 9.08.2002 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 922600 экз.  
отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.  
Заказ № 4718.

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном  
центре «Толоки».  
E-mail: kc@toloka.com

Издается с марта 1996 г.

В связи с изменением законодательства, введением в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера (№) страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.



Январь 2003 г.  
№ 1 (83)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 1106300

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ

## Толока

С НОВЫМ ГОДОМ  
ПОЗДРАВЛЯЕМ  
И НА КОНКУРС  
ПРИГЛАШАЕМ!

Поздравляем вас, дорогие читатели, с наступившим 2003 годом и хотим поблагодарить всех, кто в море изданий кулинарной тематики взял верный курс на «Нашу кухню».

Большое спасибо всем, кто откликнулся и прислал предложенную «Нашей кухней» анкету. Как видите, главная ваша просьба выполнена — вы держите в руках газету нового формата. А еще — «Наша кухня» стала толще! В выигрыше остались подписчики — за прежнюю стоимость вы сможете читать самую «вкусную» газету дольше, блюд готовить больше. Сначала мы планировали издавать каждый номер на 24-х страницах, но возникли некоторые технические проблемы и, чтобы не отступать от идеи «утолщения» «Нашей кухни», решили выпускать сдвоенный (32 стр.) номер по нечетным (январь, март, май и т.д.) месяцам, а по четным (февраль, апрель, июнь и т.д.) — обычную 16-страничную газету. И, кроме того, газета стала полнокрасочной!

Вместе с анкетами мы получили много писем-просьб рассказать о том, как питаться при тех или иных заболеваниях, как бороться с избыточным или недостаточным весом. Беседу с врачом-диетологом, который дал обстоятельные ответы на все ваши вопросы, читайте в одном из следующих номеров «Нашей

кухни». Расскажем мы и об опыте народной медицины, подскажем рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут разнообразить ваше меню и не спровоцируют обострение болезней.

Очень понравились читателям-гурманам заочные курсы высшего кулинарного мастерства. В этом году мы продолжим публикации на тему посещения ресторанов. Будет замечательно, если вы, посетив свой местный ресторан, расскажете, какие блюда подают, например, в Харькове или Липецке, Риге или Новосибирске. А чтобы наши домашние хозяйки увереннее оперировали поварскими терминами, мы организовали кухонный ликбез. В каждом номере «Нашей кухни» — кулинарный словарь.

Думаем, совсем нелишней окажется и новая страничка о питании самых маленьких. Ведь любящая мама вряд ли захочет экспериментировать над своим крохой, следуя разноречивым советам подруг. А что же делать, если нет рядом опытного врача-педиатра, который подскажет, поможет, научит? Специально для вас — рекомендации профессионалов и специалистов по народной медицине.

Для самых любознательных и эрудированных «Наша кухня» проводит викторину. Условия читайте на 15-ой странице.



По душе пришлись и проводимые «Нашей кухней» конкурсы. Сегодня мы объявляем новый —

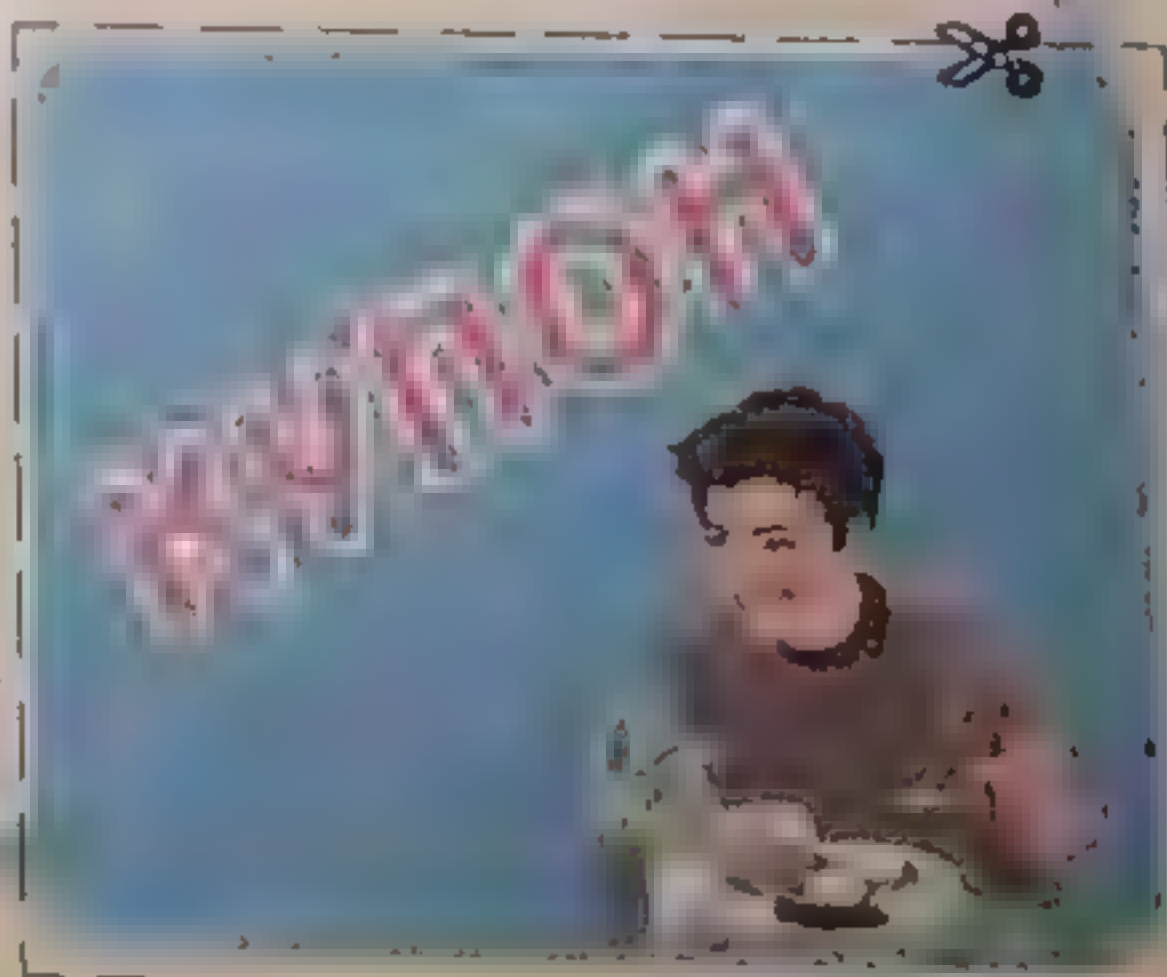
**«Всегда есть настроение  
готовить в воскресенье!»**

К участию приглашаются семьи, которые представят на суд жюри (редакции) и «зрителей» (читателей) меню выходного дня. Меню должно состоять из рецептов для завтрака, обеда и ужина. Но для того, чтобы ваши рецепты были допущены к конкурсу, нужно к ним приложить конкурсные купоны. Для полного меню вам понадобится 3 купона — для завтрака, обеда и для ужина. Конкурсные купоны будут опубликованы в январском, февральском, мартовском и апрельском номерах. Собрав 3 купона и прислав их со своими рецептами на конкурс, вы получаете возможность стать обладателем одного из призов, которые вы видите на снимке. Главное, что в розыгрыше призов примут участие все конкурсанты, приславшие вместе с

меню конкурсные купоны, даже те, чьи рецепты не попадут на страницы газеты.

Надеемся, что вам стало интересно, а это значит, что очень скоро вы пришлете нам свои замечательные письма с новыми рецептами. Только не забывайте, пожалуйста, указывать свои полные имя и отчество, почтовый адрес, паспортные данные, номер страхового свидетельства.

**До новых встреч!**





## Когда В холодильнике пусто

Мясо по нынешним временам все чаще становится деликатесом. Слава Богу, селедка пока доступна почти всем. Вот из этой привычной рыбки, которую большинство подает, нарезав кусочками и посыпав луком, я готовлю очень вкусные блюда. Они и на праздничном столе среди прочих закусок не затеряются.

### Икра

500 г селедки или любой другой соленой рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 ст. молока, 1 ст. манки, 0,5 ст. подсолнечного масла, 2 ст.л. томатной пасты.

Сельдь почистить и пропустить с луком через мясорубку. Молоко, подсолнечное масло вскипятить и всыпать манку. Быстро помешивая, варить 2-3 минуты. Остудить, смешать с сельдью, добавить томатную пасту и сложить горкой в салатник. Очень вкусно.

### Сельдь фаршированная

Вымочить соленую сельдь в молоке, очистить от костей, разрезать вдоль тушки.

Приготовить фарш: нарезать петрушку, укроп, чеснок, грибы, добавить рыбную икру от сельди. Смешать все, посыпать перцем, немного посолить и обжарить в масле. Полученным фаршем заполнить тушки, обвязать ниткой, уложить на противень. Сбрызнуть соком лимона, залить оставшимся после вымачивания сельди молоком, посыпать молотыми сухарями и запечь. С готовой рыбы снять нитки.

### Салат «Пикадили»

Отварной картофель нарезать кусочками, на него положить мелко рубленый лук, затем нарезанную кусочками сельдь, посыпать зеленью петрушки, полить растительным маслом, смешанным с уксусом и горчицей.

Роза СПЯЩЕВА,  
с. Париж Челябинской обл.

## Рецепты экономной хозяйки

Думаю, что нет такой женщины, которая не мечтает быть экономной хозяйкой: чтобы ее семья питалась вкусно и полезно, не тратя на это все деньги. Некоторые стараются экономить, покупая наиболее дешевые продукты, другие стараются не тратить на мясо и колбасные изделия, а что называется, «сидят на овощах и молочных продуктах», а еще есть хозяйки, у которых и корочка хлеба не пропадет — у них практически «безотходное производство». Вся эта экономия хороша, если относиться к ней без фанатизма, если она не наносит вред здоровью.

Хочу предложить несколько несложных рецептов приготовления блюд, которые «прижились» в нашей семье. Достоинство их в том, что они относительно недороги, вкусны, не дают лишних калорий, щадят желудок. А продукты, используемые при их приготовлении (рыба, мясо птицы, овощи, фрукты, ягоды, крупы, яйца, молоко и т.д.) содержат много белка и витаминов, поэтому при соблюдении этих рецептов условия питания в нашей семье будут идеальными.

На завтрак для семьи из 4-х человек можно приготовить:

### Сырники (оладушки)

1 пачка нежирного творога, 2 яйца, 0,5 ст. муки, сахар, соль, ванилин, сода — на кончике ножа, 0,5 банана (начинка для сырников).

Смешать ингредиенты, полученное тесто разделить на части, в каждую завернуть кусочек банана, обжарить в подсолнечном масле.

Чтобы получить галушки, нужно сформовать из теста шарики и сварить их в воде.

Подавать со сметаной и вареньем.

### Пирог с квашеной капустой

1 ст. манной крупы, 1 ст. молока, 4 яйца, соль, сахар, квашеная капуста.

Молоко влить в манку, дать ей набухнуть. Яйца взбить, капусту промыть проточной водой. Все смешать, добавить на кончике ножа соду, выложить в форму, выпекать в духовке.

Пирог получается очень нежным, вкусен в горячем и холодном виде.

На обед в моей семье всегда идут «на ура»

### Щи из свежей капусты

1 куриная ножка, свежая капуста, картофель, лук, морковь, помидор, соль, перец.

Сварить бульон из куриной ножки, ножку достать (оставить до ужина), в бульон добавить нашинкованную капусту, картофель, морковь, лук, помидор, соль, перец — по вкусу. Варить до готовности картофеля.

### Рыбные котлеты

1 кг путассу, 3 яйца, 3 крупных луковицы, 1/4 батона, соль, перец.

У рыбы удалить внутренности, хвост, плавники, голову. Тушку замочить на 20 мин. в молоке, пропустить через мясорубку вместе с хребтом, добавить яйца, размоченный батон, соль, перец. Сформовать котлеты, пожарить.

Картофельное пюре (приготовить в избытке, чтобы осталось на ужин).

Эти блюда как нельзя лучше дополняют подсушенные в духовке кусочки бородинского хлеба, натертые чесноком.

А поужинать можно

### Картофельными пирожками

Картофельное пюре, 2 яйца, мясо курицы (из оставленной куриной ножки), 2 большие луковицы.

Мясо курицы обжарить с большим количеством лука. В картофельное пюре добавить яйца. Сформовать картофельные пирожки с мясной начинкой, обжарить в масле.

Подавать можно со сметаной, подливой, кетчупом и т.д.

Кроме того, хочу поделиться еще одним секретом нашей семьи.

Как правило, получив зарплату, мы идем в магазин или на базар и покупаем не слишком дорогое мясо на косточках. Приносим его домой и сразу обрабатываем. Какую-то часть мяса пускаем на фарш, делаем из него пельмени и замораживаем их, из остального делаем тушенку и закатываем в банки. И тушенка, и пельмени как нельзя кстати приходятся тогда, когда нет времени что-то долго выгатавливать, или, что иногда случается, денег, чтобы купить что-то мясное.

А еще в моей семье очень любят блинчики. Их тоже можно делать «про запас», на несколько дней, но с разными начинками, тогда они не надоедают. Для начинки можно взять и яблоки, и грибы, и различные овощи. Готовить блинчики несложно и довольно недорого, а дети их просто обожают.

Я поделилась маленькими секретами своей семьи и буду очень рада, если они кому-нибудь пригодятся.

Экономная хозяйка Ирина К.

**Соберите  
заготовки  
и выиграйте  
приз**

### Картофельный сыр

Сыр этот очень вкусный, долго хранится.

Взять отборный картофель, очистить его, сварить, охладить и растолочь в однородное тесто. На 5 частей этого теста взять одну часть кислого

молока, тщательно перемешать и, переложив в посуду с плотно закрытой крышкой, выдержать 3-4 дня в теплом месте. Затем снова перемешать, вылепить небольшие колобки и высушить их в тени. Сложить в глиняную посуду, выдержать 15 дней. Чем старше этот сыр, тем острее.

Зоя РАСТОРГУЕВА,  
Челябинская обл.



## Лечебный завтрак студента

В 60-х годах на первых курсах медицинского института стипендию нам платили малую, а из моей деревни помощь была слабая. Поэтому за год я просто отощал.

Вскоре моя хозяйка часто стала приносить домой большие килограммовые куски дрожжей. Часть их она использовала для приготовления пищи, притом разрешала пользоваться дрожжами и мне — бедному студенту.

Я придумал рецепт вкусного блюда. На горячую сковородку клал любой жир (желательно подсолнечное масло), в него мелкими кусочками крошил дрожжи. Постепенно они расплавлялись и превращались в жидкую массу, наподобие сметаны. Затем на нее ладонями крошил мякиш батона все время помешивая. В результате дрожжевая масса обволакивала эти крошки, и они постепенно поджаривались до желтоватого цвета. После чего я с аппетитом ел свое оригинальное блюдо с хлебом. За год такого питания я заметно окреп.

Уже потом нам объяснили, что дрожжи — это особого рода грибки, очень богатые белком и, самое главное, витаминами группы В. По калорийности они близки к мясу и белым грибам. (Кстати, если вместо батона на сковороде с дрожжами жарить репчатый лук, то блюдо будет иметь вкус грибов). Употребление дрожжей особенно показано при истощении, выздоровлении после перенесенных операций или инфекционных заболеваний, фурункулезе, разного рода неврологических болезнях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторых болезнях печени и сердца.

От себя добавлю, что для этих целей, конечно же, лучше всего использовать сухие пивные дрожжи. Принимать их рекомендуют внутрь взрослым по 1 ч.л. 2 раза в день, детям дозу следует уменьшить вдвое.

Носиф ГРИБ, г. Могилев.

Всем, наверное, приходится иногда фантазировать на кухне, чтобы из привычных недорогих продуктов, которые найдутся в каждом доме, приготовить вкусные блюда для своих домашних. Вот и я разработала рецептуру основы — картофельного теста, а в зависимости от того, что еще найдется в холодильнике, делаю различные начинки.

## Картофельные пирожки

На 3-литровую кастрюлю начищенной картошки — 0,5 ст. муки, 3 яйца, 2 измельченные обжаренные луковицы, вместо соли взять бульонный кубик или приправу «Вегета», по желанию — 2 измельченных зубка чеснока, мука или сухари для панировки, растительное масло для обжаривания.

Картофель отварить, размять в пюре, остудить, добавить яйца, лук, муку, чеснок, приправу. Вымесить тесто, сформовать пирожки, запанировать в муке или сухарях и обжарить в растительном масле.

В картофельное тесто можно завернуть кусочки сосисок или вареной колбасы. Можно на кусочках колбасы сделать надрез, смазать его горчицей, вложить ломтики сыра. В качестве начинки может быть и тушеная с луком свежая и квашеная капуста, смешанная с измельченными вареными яйцами, ну, а если в холодильнике нашелся кусочек мяса, то можно отварить его, пропустить через мясорубку, перемешать с обжаренным луком и также начинить картофельные пирожки.

Татьяна ЕРОХИНА, р.п. Новопокровка Тамбовской обл.

## Закуска «Студент»

Нарезать небольшими квадратами ржаной хлеб, натереть чесноком. Копченое сало нарезать тонкими ломтиками, выложить на хлеб и засыпать тертым сыром (твердым или плавленым). Поставить на 10 мин. в духовку, выложить на листья салата, посыпать зеленью.

Екатерина ДИЯКОВА, г. Астрахань.

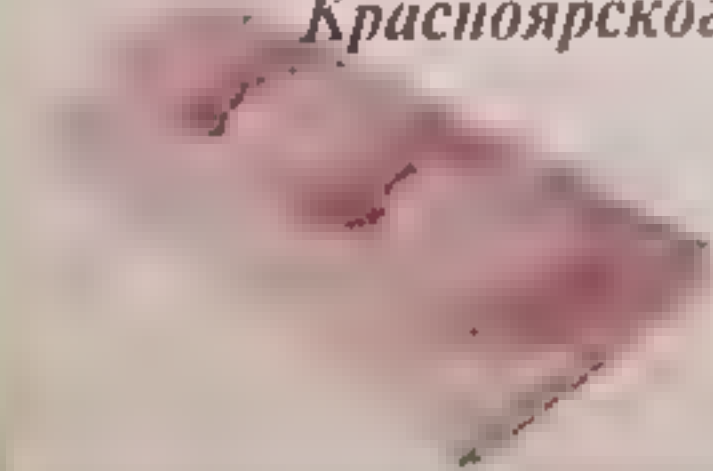


«Нашу кухню» выпекаем давно. В сибирском поселке и то узнали о такой простой, доступной и хорошей газете для хозяек! И вот я решила поделиться своими проверенными рецептами. У меня семья, где четверо детей. Поэтому часто приходится «изобретать».

## Котлеты-шник

Берем 2 ст. геркулеса (можно заменить любыми хлопьями из гречки, пшеницы), заливаем 2 ст. кипятка, в которых растворили 3 бульонных кубика, желативно «Бекон», добавляем мелко порезанный лук, черный перец, 3 измельченные сосиски или другую мелко нарезанную колбасу и даем настояться 1 час. После чего вбиваем 2 яйца. Если масса жидковата, добавляем муку (столько, чтобы можно было сформовать котлеты). Обваливаем в муке и жарим до корочки. Подаем с любым гарниром, поливаем майонезом.

Анна ПРОКОПЕНКО, п.Орджоникидзе Красноярского края.



## Гречневые котлеты

2 ст. вареной гречки, 10 небольших вареных картофелин, 4 луковицы, 1 ч.л. манной крупы, 2 яйца, соль, перец, чеснок — по вкусу, растительное масло.

Гречку и картофель пропустить через мясорубку, смешать с измельченным, обжаренным в растительном масле луком, сырыми яйцами, перцем, солью, манной крупой, измельченным чесноком. Из полученной массы сформовать котлеты и обжарить в растительном масле.

Марина ШЕВКУНОВА, с.Шведуновка Белгородской обл.

Даже если в холодильнике не нашлось мясного фарша, не отчаивайтесь. Для тех, кто хочет вкусно покушать, приготовим

## Овощные голубцы

Кочан капусты (800г), 200 г моркови, 200 г лука, 200 г ячневой крупы, 200 г сметаны, растительное масло, соль.

У капустного кочана со стороны кочерыжки срезать 1/3 часть. Залить кочан кипятком, накрыть крышкой и оставить до

полного остывания. Затем разобрать на отдельные листья. Оставшиеся мелкие капустные листья нашинковать, перемешать с измельченными и обжаренными в растительном масле луком и морковью.

Ячневую крупу прокаливать на сковороде, залить 2 ст. горячей воды и оставить на 20 мин. для набухания. Добавить 1 ст. л. растительного масла и отварить до готовности. Перемешать с капустой и пассерованными овощами, посолить. Полученный фарш завернуть в капустные листья, сложить голубцы в кастрюлю, залить сметаной и тушить на медленном огне до готовности.

Нина СТАРНИКОВА, г. Челябинск.





# Рецепты нашей семьи



## Вкусно готовим и в праздники, и в будни

Так случилось, что родились мы в один день с разницей в три года, а потому и день рождения всегда отмечаем вместе. Блюда для праздничного стола тоже готовим вместе, особенно нравятся

### Рыбные каштаны

Филе рыбы (200 г) без

кожи нарезать на кусочки и вместе с замоченным в воде белым черствым хлебом (50 г) пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, снова пропустить через мясорубку. Перемешать, слегка взбить. Массу разделить на небольшие лепешки и на середину каждой положить 1/4 отварного яичного желтка. Придать лепешкам форму шариков, смочить их в яйце, запанировать в нарезанной соломкой белой хлебной панировке (из корочки батона). Жарить во фритюре до золотистого цвета, довести до готовности в духовке. Гарнир — картофельное пюре.

Кто еще готов поделиться секретами приготовления вкусных блюд? Ждем ваших писем с фотографиями.

### Курица с яблоками

Кусочки птицы натереть специями (молотые перец, лавровый лист, укроп, горчица), чесноком и солью и дать настояться 2 часа. Приготовить смесь из майонеза и яйца. Кусочки обмакнуть в полученную смесь, затем в муку и снова в смесь. Уложить на подготовленный противень, сверху покрыть кусочками яблок, полить майонезом. Запекать в духовке до образования поджаристой корочки.

### Блинчики с яблоками

Для теста: 1 л свежего молока. В небольшом количестве молока растворить соль, добавить муку (2 ст.), перемешать до образования однородной массы. Ввести 2 яйца, остальное молоко. Из полученного те-

ста выпечь тонкие блины.

Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда, нарезать дольками и обжарить в растительном масле на сковороде. Добавить сахар и корицу. Остывшую массу завернуть в блины и обжарить их с двух сторон перед подачей.

В нашей семье весьма любят желированные блюда. Здесь нет ограничения фантазии.

### Калейдоскоп в креманке

На дно креманки уложить кусочки киви. 250 г творога протереть, добавить 1 ст. сахара, 0,5 л сметаны и все очень хорошо взбить. Продолжая взбивать, аккуратно ввести 10 г растворенного желатина. Эту массу выложить на кусочки киви. Третьим слоем уложить нарезанную курягу, предварительно замочив ее в горячей воде. 3 белка взбить в крепкую пену (добавить лимонную кислоту), которую очень аккуратно, несколькими приемами ввести в уже готовый растворенный желатин с сахаром. Получившаяся масса выдавить через насадку корнетика в креманку. Сверху блюдо украсить фигурно нарезанными кусочками вишневого желе.

### А в будничные дни мы готовим Ны - супчик Блинчики из моркови

0,5 кг моркови натереть на мелкой терке, добавить 1-2 яйца, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, муку (столько, чтобы тесто не растекалось на сковороде). Часть муки можно заменить протертым творогом. Выпекать блинчики в подсолнечном масле до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

На обед

### Рассольник

В кипящую воду положить подготовленную рисовую крупу, довести до кипения, заложить нарезанный кубиками картофель, варить до полуготовности.

Тем временем нарезать кубиками вареную колбасу, соединить ее с пассерованным луком и все вместе обжарить в растительном масле. Эту массу добавить в отвар, положить нарезанные кубиками маринованные огурцы, соль, специи, влить немного огуречного рассола и варить до готовности. Заправить куриным жиром. Подать со сметаной.

### Рожки с колбасой

Рожки отварить обычным способом. Для гарнира в глубокой сковороде спассеровать нарезанный полукольцами лук, добавить помидоры, жарить все вместе, пока не выпарится лишняя жидкость, и в конце вбить 1-2 яйца. Все перемешать с рожками.

Ну и, конечно же, хочется чего-нибудь сладенького, а времени немного. Поэтому можно приготовить

### Творог с какао

250 г творога перемешать со 100 г сметаны и 100 г сахара. Отдельно взять 2 ст.л. какао и смешать со 100 г сахара, соединить со 100 г сметаны и взбить. Полученной массой полить творог. Быстро и вкусно.

Ужин

### Ленивые вареники

Для этого подойдут как свежие, так и замороженные, консервированные ягоды черники. Из муки, воды и сахара замесить тесто консистенции густой сметаны. В кипящую воду, подслащенную по вкусу, опустить ягоды, довести до кипения, затем положить ложкой порции теста и варить после закипания 5 мин. На 3 л воды — 0,5 л черники. Блюдо весьма прозаично, но всем нравится.

Ирина и Анна НЕСТРАК,  
г. Барановичи  
Брестской обл.





# Нескучный день рождения

Известие о том, что ваш ребенок собирается пригласить на свой день рождения друзей, редко у кого родителей вызывает восторг. Но, если подумать, для ребят важно не столько угощение, сколько сама атмосфера праздника. Милых детей надо чем-то занять, чтобы они забыли обо всем на свете.

Поэтому подготовкой к очередному дню рождения мы занялись вместе с сыном заранее. Для начала решили, сколько гостей будем приглашать и кого именно. Недели за полторы каждый предполагаемый визитер получил красочное приглашение. Потом мы начали думать, как же мы своих гостей будем развлекать. Выб-

рали, что придумали интересные призы (за самую красивую открытку, за самую оригинальную поделку и т.д.). И вот настал день рождения.

Но сначала надо было организовать и провести конкурс на лучшее печенье — необыкновенно цветное. Конечно, для этого пришлось провести кое-какую подготовку, а главное — найти рецепт для теста. Тесто должно было быть особым, которому не страшны даже детские ручки, которые будут мять, тискать и лепить, как пластилин. Рецепт такого теста, которое не расплывается и прекрасно сохраняет форму, я на-

шла. Его легко сделать цветным и при выпечке цвет сохраняется. И последнее — печенье получается очень даже вкусное!

**Продукты на 1 порцию:** 2 тонких ст. муки (наполовину или на треть можно заменить картофельным крахмалом), 3/4 ст. сахара, 2 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина и щепотка соли.

Высыпать на стол муку и сахар. Нарезать туда же холодное масло или маргарин и руками соединить жир, муку и сахар в мелкую крупку. Разбить в чашку яйца, посолить и перемешать. Намесив тесто, вылить яйца в углубление, сделанное в сухой смеси. Накрыть его салфеткой и положить на нижнюю полку холодильника. Там оно может лежать 2-3 дня. Для того, чтобы сделать тесто цветным, можно воспользоваться пищевыми красителями, а можно получить красный цвет из свеклы, а коричневый — из порошка какао.

Итак, к праздничному дню вы должны подготовить большую клеенку, кухонные фартуки по количеству гостей, три колбаски теста — коричневую, желтую и красную. Лучше заранее приготовить теста побольше, чтобы хватило на всех и надолго. Часть желтого теста надо раскатать до толщины 3-4 мм, и формочками для печенья нарезать заготовки — разные кру-

ги, овалы, полумесяцы и отдать все это детям, а они уже незамедлительно превратят все это в самые разные цветочки-ягодки, сказочных зверюшек и всевозможных милых монстров. Вам останется только задвигать в духовку противни и следить, чтобы печенье не переставало там — краски поблекнут. Смазывать противни нет необходимости, а укладывать фигурки можно поплотнее, т.к. в объеме печенье не увеличивается.

У нас конкурс прошел на «ура»! От стола детей невозможно было за уши оттащить. Срочно потребовалась еще одна порция теста. Ну, а потом, конечно же, была дегустация с поиском «своих» рожиц и много смеха.

А что касается праздничного застолья, то в каждой семье свои фирменные блюда: салаты, пироги, торты. Но по своему опыту, опять же, знаю, что с особым наслаждением они поглощаются детками, когда красиво украшены всевозможными фальшивыми грибочками и зайцами из вареных яиц, зубастыми крокодилами из огурцов. У нас самой большой популярностью пользовались «жуки под снегом» (чернослив, фаршированный смесью из сыра и орехов, залитый сметаной).

Здесь, по-моему, нужно поменьше шика, побольше выдумки и, не забыв придумать завлекательное название каждому блюду, подать его с «помпой».

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,  
с.Огнево Челябинской обл.



3 яйца, 200 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 2 ст. муки, 3-4 яблока, 0,5 пачки ванилина, 0,5 ч.л. соды, соль — на кончике ножа.

Желтки отделить от белков. Желтки растереть с сахаром, добавить размягченное сливочное масло, соду, ванилин, соль, потом — просеянную муку. Все хорошо вымесить. Получится мягкое тесто. Разделить его на две неравные части. Меньшую часть теста положить в холодильник, большую — на противень и разровнять рукой. На крупной терке натереть яблоки и высыпать на тесто. Взбить оставшиеся три белка и 0,5 ст. сахара и залить яблоки сверху. Охлажденную часть теста тоже натереть на крупной терке и рассыпать поверх белка. Выпекать в течение часа на среднем огне. Когда пирог остынет, посыпать его сахарной пудрой.

Елена РАГОЗИНА,  
г.Молодечно Минской обл.

## Печенье «Хрупкая нежность»

150 г маргарина растереть с 1 ст. сахара, добавить ванилин и 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом. Затем добавить 1 ст. крахмала, 2 ст. муки, 3/4 ст. молока, перемешать. Раскатать из полученного теста тонкий пласт, вырезать печенье. Выпекать в негорячей духовке до светло-желтого цвета.

Валентина КЛИМЕНКОВА,  
п.Куликовка Челябинской обл.



Относительно недавно, изучая пищевые лектины, их свойства и реакцию на кровь разных групп, американский врач Питер Д'Адамо и его коллеги сделали сенсационное открытие: у каждого человека должны быть свой тип питания, свои методы борьбы с лишним весом. Оказывается, пища по-разному усваивается разными людьми. И это связано с их группой крови.

Кровь человека и употребляемая пища постоянно вступают в химическую реакцию. Об этом свидетельствуют лектины, которые в большом количестве содержатся в пищевых продуктах, обладают склеивающими свойствами и таким образом воздействуют на кровь.

Когда вы едите что-то, содержащее белковые лектины, не совместимые с антигенами вашей группы крови, лектины начинают скапливаться вокруг какого-либо органа и склеивать кровяные клетки (эритроциты) в этой области. В результате нарушается работа всего организма, сдерживается выработка инсулина, наступают изменения не в лучшую сторону в гормональном балансе и обмене веществ. Это вовсе не означает, что нужно бояться любой пищи, которую вы едите. Ведь лектины содержатся в каждом продукте и их не избежать. Главное в том, чтобы не употреблять лектины, склеивающие клетки вашей крови.

Например, куриное мясо прекрасно подходит людям и первой, и второй групп крови, но содержит лектин, который агглютинирует (склеивает) кровяные клетки третьей и четвертой групп крови.

Если употреблять в пищу больше особо полезных продуктов и отказываться от нежелательных, можно привести иммунную и пищеварительную системы в состояние равновесия.

История человечества — это непрерывная борьба за выживание, история не только смены мест проживания, но и той пищи, которую люди в данных местах потребляли, история о передвижениях в процессе поисков еды.

Кроманьонцы (так ученые обобщенно называют ископаемых людей современного типа) появились примерно 40000 лет назад. В эту эпоху человек как биологический вид занял место на вершине пище-

вой цепи — то есть люди превратились в наиболее опасных хищников на суше.

Источником энергии был белок, содержащийся в мясе. Именно в этом периоде пищевые атрибуты **ГРУППЫ КРОВИ O(I)** достигли своего наиболее полного выражения.

**ГРУППА КРОВИ A (II)** появляется в Азии (возможно, на Ближнем Востоке) между 25000 и 15000 лет до н.э. Главными особенностями культуры этого периода считаются земледелие и приручение диких животных, то есть переход от присваивающего хозяйства к производящему.

Такие радикальные изменения в образе жизни, в питании спровоцировали полную перестройку пищеварительного тракта и иммунной системы в организмах людей неолита, что обеспечило лучшее усваивание культиви-

руемых злаков и других продуктов земледелия. Это и привело к возникновению группы крови **A(II)**.

**ГРУППА КРОВИ B(III)** развилась примерно за 10-15 тысяч лет до н.э. в высоких предгорьях Гималаев, куда некоторая часть людей была вытеснена из жарких и пышных саванн Восточной Африки. В ответ на климатические перемены могли начаться мутации, породившие группу B. Их культура была сориентирована на приручение животных и развитие скотоводства, что и отражалось в рационе их питания, состоящем из мяса и продуктов переработки и молока.

**ГРУППА КРОВИ AB (IV)** встречается редко. Возникающая как результат смешения индоевропейцев, «носителей» группы A, и монголоидов, «носителей» группы B, она обнаруживается менее чем у 5% населения. Это самая новейшая из 4 групп человеческой крови.

Обладатели группы AB унаследовали стойкость к болезням как

от группы A, так и от группы B. Их иммунная система имеет лучшую способность производить более специфичные антитела против микробов-возбудителей.

Диета, определяемая конкретно вашей группой крови, обеспечивает вам восстановление естественного генетического ритма. Базовая работа по созданию таких диет была уже проделана много тысячелетий назад. Наверное, если бы люди всегда следовали призывам своей биологической природы, звучащим на уровнях подсознания, интуиции, то сейчас были бы более здоровыми.

## Тип группы крови O(I) «Охотник»

В каждом человеке с первой группой крови генетически заложены сила, закаленность, самостоятельность, отвага, интуиция и неистощимый оптимизм. Первые «носители» этой группы были воплощением целеустремленности, напористости и обладали ярко выраженным инстинктом самосохранения. Они верили в себя.

Подпитка продуктами с высоким содержанием белка обеспечивает вам выносливость и крепость. Вы наилучшим образом реагируете на тяжелые физические нагрузки — а при их отсутствии падаете духом, становитесь вялыми и набираете вес.

Пищеварительный тракт хранит на себе отпечаток древних времен. Белок (протеин) животного происхождения и интенсивная физическая нагрузка оказывают благотворное влияние на ваш организм.

Основным фактором прироста веса у обладателей первой группы является клейковина (глютен), обнаруженная в пшеничных зародышах и продуктах из цельного зерна.

Еще один фактор прироста веса связан с щитовидной железой. У вас имеется тенденция к гипотиреозу — недостаточности функции этой железы, то есть низкому количеству вырабатываемых ею гормонов, что обусловлено плохим усвоением йода.

В дополнение к уменьшению порций пищи и выбору нежирного мяса, для достижения максимального ус-

Не-  
пра-  
виль-  
но  
о  
пи-  
та-  
ние  
—  
од-  
на  
из  
при-  
чин  
мно-  
гих  
забо-  
ле-  
ваний.  
А  
ди-  
ета,  
соот-  
вет-  
ст-  
вую-  
щая  
той  
или  
иной  
группе  
крови,  
—  
не-  
иное,  
как  
отра-  
жение  
этой  
человеческой  
индивидуаль-  
ности. Группа  
крови, соответ-  
ствующая  
подобной  
культуре,  
рольному  
клапану  
в  
пищеваритель-  
ной  
и  
пищеваритель-  
ной  
системе,  
которая  
уча-  
ствует  
в  
регу-  
лировании  
организма  
в  
соот-  
вет-  
ствии  
с  
его  
био-  
логиче-  
скими  
за-  
дачами.  
Такая  
диета  
—  
это  
и  
есть  
диета  
здоровья.



# ГРУППЕ КРОВИ

пеха в поддержании нормального веса следует обращать особое внимание на те продукты, которые способствуют такому успеху, и избегать других, мешающих ему.

## Продукты, способствующие сжиганию лишнего веса

**Красное мясо.** Постную говядину, молодую баранину, мясо индейки, цыпленка можно употреблять так часто, как вам этого хочется. Чем больше стрессов создает вам работа или чем интенсивнее физические нагрузки, тем выше должна быть доля белков в пище. Но будьте осторожны с размерами порций. Старайтесь за один раз съесть не более 180 г мяса.

**Особо полезны:** баранина, говядина, оленина, печень, сердце, телятина. **Нейтральны:** крольчатина, курятина, индюшатина, мясо фазана, перепелки, куропатки. **Старайтесь избегать жирного:** гусятину, свинины, сала и т.д.

**Морепродукты.** Наиболее предпочтительны богатые жиром рыбы из холодных вод. Рыбий жир может быть очень эффективным средством при лечении воспалительных заболеваний кишечника (колиты или болезнь Крона), к которым предрасположены люди с первой группой крови.

Многие продукты моря также являются превосходными источниками йода, регулирующего функцию щитовидной железы. Как правило, вы склонны к заболеваниям щитовидной железы, то есть нарушению обмена веществ и наращиванию веса.

**Особо полезны:** палтус, лососевые рыбы, окунь, форель, сельдь, скумбрия, треска, щука, сардина. **Нейтральны:** кальмар, тунец, камбала, карп, мидии, корюшка, раки, крабы. **Избегать:** соленой и копченой рыбы.

Хороши для вас все разновидности **растительного масла**; оно является важным источником питательных веществ и помогает очищению организма.

Некоторые виды **орехов и семян** — хороший дополнительный источник растительного белка. Однако орехи и семена богаты жиром, и если вы хотите сбросить вес, то их надо

вообще избегать.

**Полезны:** грецкие орехи, тыквенные семечки. **Старайтесь избегать** орехов кешью, фисташковых орехов, арахиса. Остальные орехи **нейтральны** для вашего организма.

**Овощи.** Очень многочисленные виды овощей «разрешены» в пищу лицам с группой крови 0 и формируют важный компонент их диеты. Но некоторые овощи способны привести к серьезным расстройствам. Например, такие представители семейства крестоцветных, как горчица (молодые листья), кочанная, брюссельская и цветная капуста. Овощи семейства пасленовых (к примеру, баклажаны, картофель) грозят вам развитием артрита, ибо их лектины откладываются в тканях, окружающих суставы. Кукурузные лектины нарушают выработку инсулина поджелудочной железой, часто приводя к диабету и тучности.

**Наиболее полезны:** топинамбур, капуста, тыква, чеснок, лук, хрен, пастернак, петрушка. **Нейтральны:** сладкий перец, дайкон, оливки, морковь, огурцы, папоротник, редиска, редис, свекла, томаты, кабачки. **Избегать:** баклажаны, кочанная капуста, картофель, кукуруза.

**Фрукты.** В пищу людям с группой крови 0 съедается многие фрукты. Они не только являются превосходным источником клетчатки (пищевого волокна), витаминов и минеральных веществ, но и составляют великолепную альтернативу хлебу и макаронам. Замена ломтика хлеба кусочком фрукта принесет вашему организму лишь пользу и не грозит прибавлением веса.

**Наиболее полезны:** инжир, сливы, чернослив. Однако **старайтесь поменьше употреблять** в пищу апельсинов, ежевики, земляники, ревеня, кокосовых орехов.

Остальные фрукты и ягоды **нейтральны**.

Соки предпочтительны не фруктовые, а овощные. Среди фруктовых выбирайте те, у которых низкое содержание сахарозы, избегайте очень сладких. Ананасный сок особенно полезен для предотвращения задержки воды в организме и вздутия живота (оба эти фактора ведут к увели-

чению веса).

Сладости (мед, сахар, шоколад) не причинят вам вреда, но их употребление надо строго ограничить.

## Продукты, способствующие наращиванию веса

**Зерновые культуры.** «Носители» крови группы 0 вообще не переносят продуктов из цельного пшеничного зерна, и вам от них надо полностью отказаться. Эти продукты — главный источник приращения вашего веса.

Нет и макаронных изделий, которые можно было бы причислить к категории особо полезных.

А потому **старайтесь избегать** сухих зерновых завтраков из овсяных, кукурузных и пшеничных хлопьев, горячих сдобных булочек, пшеничного и зернового хлеба, макаронных изделий.

**Нейтральны:** гречиха, просо, рис, ячмень, чисто ржаной хлеб.

**Бобовые.** Обладатели крови первой группы не очень хорошо усваивают бобы, которые замедляют метаболизм других, более важных питательных веществ (например, содержащихся в мясе).

**Нейтральные продукты:** белая фасоль, зеленый горошек, стручковая фасоль.

**Молочные продукты и яйца.** Вы должны жестко ограничить потребление молочных продуктов, ибо ваш организм не приспособлен к адекватному их усвоению и особенно полезных для него среди них нет. Трудно перевариваются вашим организмом и яйца. Однако молочная пища — лучший природный источник хорошо усваиваемого кальция. Поэтому обязательно надо ежедневно принимать кальцийсодержащие добавки.

**Нейтральные продукты:** домашний сыр, сливочное масло, сыр из козьего молока.

Хотя вам время от времени можно есть помидоры, избегайте кетчупов, ибо в их состав входит уксус. Все квашеные или маринованные продукты трудно перевариваются и сильно раздражают слизистую оболочку желудка «носителей» крови группы 0.

Кофе представляет опасность для вас тем, что вызывает повышение кислотности желудочного сока. Хорошей альтернативой послужит зеленый чай — он восполнит дефицит поступающего в ваш организм кофеина.



## Рецепты блюдов для людей с O(I) группой крови

### Бульон с фрикадельками

200 г нежирной говядины, 2 ст.л. сливочного масла, 1 яйцо, соль, 1 л мясного прозрачного бульона.

Мясо пропустить 3 раза через мясорубку, фарш растереть с маслом, добавляя яйцо, воду, соль. Из полученной массы сформовать фрикадельки, придавая им форму орешков, и сварить в бульоне. К столу подавать в мясном бульоне, приготовленном отдельно.

Галина ГАНОВА,  
с.Майма, Алтай.

### Суп из кабачков с рисом

1 кабачок, 0,5 ст. риса, 2 ст. л. зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15-20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Ольга КАСЬКО,  
г. Котово Волгоградской обл.

### Заливное «Царевна-лягушка»

На дно формы положить зеленый горошек, немного морской капусты, кусочки отварного мяса. Залить мясным бульоном с растворенным в нем желатином. Дать застыть. Дно формы опустить на несколько секунд в горячую воду, перевернуть на блюдо, форму снять. Это — основа. Из соленого огурца вырезать лягушку. Для этого срезать под углом 30 град. нижнюю часть, сверху сделать надрез для рта и вставить туда язычок — кусочек моркови. Глаза — зеленый горошек и гвоздички. Корона из моркови. Поставить лягушку на заливное. Лапки — кусочки огурца. Для скрепления использовать остро отточенные спички. В небольшие надрезы в застывшем заливном вставить перья зеленого лука, поставить кувшинки из редиски.

Альбина УРЛАПОВА,  
п.Новая Надежда Волгоградской обл.



### Салат «Милый злюк»

Салат этот хорошо хранится, оставаясь и на второй день очень вкусным. Особенно понравится он любителям острого.

0,5 кг любого мяса, 1 кг редьки, 300 г моркови, 200 г лука, 4 зубчика чеснока, перец красный молотый, соль — по вкусу.

Мясо порезать мелко, чуть присолить и опустить в кипящее растительное масло. Обжарив, вынуть шумовкой, хорошо отжимая масло, затем в это же масло опустить порциями крупно натертую редьку и морковь, обжарить, также вынуть шумовкой. Потом обжарить порезанный полукольцами лук.

Все соединить, слить излишки масла. Приготовить **заправку**: чеснок пропустить через чесночницу, добавить перец, влить горячее масло (можно то, в котором жарились продукты) и 0,5 ч.л. уксусной эссенции. Все смешать.

Татьяна ШИТОВА,  
д. Кузьминичи  
Калужской обл.

### Салат «На сердце»

Сердце свиное или говяжье отварить, нарезать длинной соломкой, добавить пропущенный через чесночницу чеснок, душистый перец, соль — по вкусу. Хорошо перемешать с майонезом.

Елена БАБЕНАЮ,  
с.Красносельское  
Краснодарского края.

### Салат «Лесной»

Отварить несколько грибов (можно сушеных), 1 куриный окорочок, все пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук и измельченные грецкие орехи. Заправить майонезом.

Ольга ЛАВРЕНЧИКОВА,  
г.п.Елизово  
Могилевской обл.

Заливное «Царевна-лягушка» принесет  
организму людей с O(I) группой крови пользу  
и не причинит прибавления веса

### Паштет яблочно-мясной

300 г отварного мяса, 300 г яблок, 100 г корней петрушки, 200 г репчатого лука, 3 ч.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Яблоки вымыть, испечь в духовке и протереть через сито. Лук и корень петрушки тонко нашинковать, пассеровать в масле, пропустить через мясорубку вместе с мясом. Соединить с яблочным пюре, добавить соль, перец и взбить миксером.

Нина МЕЛЬНИКОВА,  
г.Владимир.

### Рыбный паштет

300 г филе трески, 100 г сливочного масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль, перец — по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле, положить ломтики филе трески, посолить, поперчить и жарить до готовности. Затем все вместе дважды пропустить через мясорубку, влить оставшееся от жаренья масло и хорошо вымешать. Выложить паштет в форму и охладить.

Любовь МЕДВЕДЕВА,  
г.Хабаровск.



## Рецепты блюд для людей с О(1) группой крови

### Говядина с грибами и рисом

400 г говядины, 1 ст. риса, 200 г грибов, 1 л бульона, 3 ст.л. сливочного масла, 4 помидора, соль, тертый сыр, зелень укропа.

Мясо нарезать кубиками, обжарить в разогретом масле, положить в кастрюлю, добавить рис, залить бульоном и поставить на небольшой огонь. Доведя рис до полуготовности, добавить нарезанные грибы и помидоры, посолить, посыпать тертым сыром и довести до готовности. Подавая на стол, посыпать блюдо нарезанной зеленью.

Андрей ПИЯКИН,  
г. Урай Тюменской обл.

### Говядина под соусом из изюма

1,5 кг говядины, 100 г сливочного масла, 400 г ржаного хлеба, 2 горсти изюма без косточек, соль.

Говядину нарезать ломтиками, сварить в подсоленной воде. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в масле, залить мясным бульоном, разварить, протереть сквозь сито, развести бульоном до консистенции соуса. За 30 мин. до подачи положить в соус изюм и говядину, тушить на легком огне, при желании добавить имбирь, перец, мускатный орех.

Марина ФАЙЗУЛЛИНА,  
г. Белебей, Башкортостан.

## «Сюрприз Нептуна»

Филе рыбы лососевых пород (без кожи и костей) пропустить через мясорубку. По вкусу посолить, поперчить, можно добавить зелень укропа и петрушки. Затем сбрызнуть лимонным соком и поставить на 1 час на холод. Фарш разделить на тонкие лепешки, запанировать в муке. Взбить в тарелке яйца, осторожно переложить туда лепешку и, встряхивая тарелку, покрыть яичной массой поверхность полуфабриката. Затем нужно

переложить лепешку, выливая содержимое тарелки на разогретую с жиром сковороду. Обжарить с двух сторон, в горячем виде свернуть рулетиком. Подавать на блюде, посыпав колечками репчатого лука. Отдельно подать сметану, майонез или сливочное масло.

Для одной порции нужно: 100 г свежей рыбы, небольшая луковица, 1 ч.л. муки, 2 яйца, 1 ст. л. жира, 50 г сметаны, майонеза или 20 г сливочного масла, лимонный



сок, соль, перец — по вкусу.

Попробуйте! Очень вкусно, необычно и красиво! Не пожалеете!

Любовь МАРТЫШКО,  
г. Завитинск Амурской обл.

### Печень трески с овощами

На 2 банки консервов «Печень трески» — 4 луковицы, 2 ст.л. томатного пюре, 1,5 ст.л. муки, 3 ст.л. сливочного масла, 6-8 помидоров, соль, перец.

Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить в масле, затем добавить томатное пюре и через 5 мин. посыпать мукой. Снять с огня, разбавить горячей водой до консистенции кефира, посолить, поперчить. Свежие помидоры нарезать половинками и обжарить. Выложить на дно сковороды, смазанной маслом, слой лука, затем кусочки печени трески, вокруг — жареные помидоры. Полить маслом и запечь в духовке. Выложить на блюдо, подать с жареным картофелем.

Ирина ОЛОМЧЕНКО,  
г. Сосновки Минской обл.

### «Французские» кабачки

Их можно приготовить как в горшочках, так и на плите. Для этого огнеупорную посуду смазать растительным маслом. Уложить слоями, промазывая каждый майонезом: репчатый лук, нарезанный кольцами или полукольцами, отварные грибы и (или) кусочки отварного мяса или сосиски (этот слой можно заменить на дольки подсолненного картофеля), кабачок, натертый на крупной терке; посолить, поперчить; помидоры (свежие или соленные, в зависимости от сезона), нарезанные кружочками.

Теперь посуду поставить в духовку и тушить около 40 мин.

Оксана ПОРТНОВА,  
г. Пенза.

### Мясо «Райское»

1 кг мясной вырезки (телятина, нежирная свинина), 300 г репчатого лука, 300 г тыквы, 1 яблоко, 1 айва, 4 бульонных кубика, 100 г вина.

Мясо и овощи нарезать кубиками. В разогретом растительном масле обжарить до полуготовности мясо, залить вином, потушить 10-15 мин. Затем добавить овощи, бульонные кубики. За 5 мин. до готовности перемешать с натертыми на крупной терке фруктами.

Зинаида БУРМАНТОВА,  
г. Ношкар-Ола.

### Запеканка тыквенно-яблочная

Тыкву очистить от кожицы, натереть на крупной терке или нарезать очень мелкими кубиками. Положить в смазанную маслом форму. Так же подготовить и 4-5 крупных яблок (можно с кожурой). Выложить на тыкву яблоки. Все посыпать 5-6 ст.л. манки и сахаром — по вкусу. Затем слои повторить, можно добавить изюм. Сверху засыпать натертым на терке маргарином (100 г). Влить смесь из 2 ст. воды и 2 яиц, поставить запекать в духовку. По желанию можно положить изюм и апельсиновые корочки.

Ирина ЛЕВА,  
п. Смоляниново Приморского края.

Рецепты блюд для людей  
со второй группой крови —  
в следующем номере



С этой фразой из детского стихотворения трудно не согласиться. И заодно хочется добавить — не только красивой, но и здоровой, и счастливой. Полезность молока и молочных продуктов известна. Что же касается вкуса, то есть, конечно, люди, не любящие ничего молочного, но таких немного. На прилавках магазинов появилось огромное количество новых разнообразных молочных продуктов. Бесспорно, они вкусны. Но что они представляют из себя в плане пищевой ценности? Об этом мы попросили рассказать старшего преподавателя кафедры технологии молока и молочных продуктов Института продовольствия (г. Могилев, Беларусь) Тамару Михайловну ГАПЕЕВУ.

— Тамара Михайловна, сейчас появилось много новых молочных продуктов. В связи с этим, вопрос: насколько молочные новинки не только полезны, но и безопасны?

— Все новые молочные продукты полезны также, как и классические. Богаты жирами, белками, аминокислотами, полезными ферментами. Они легкоусваиваемы (особенно кисломолочные, т.к. белок там уже расщеплен), поэтому необходимы и пожилым людям, и детям. Все новинки проходят длительный анализ, регистрируются. И только потом идут на продажу. Так что за безопасность потребители могут не волноваться.

— В некоторых изделиях (как, например, бифидокефир) используются бифидодобавки. Что это такое?

— Бифидокефир отличается от обычного кефира тем, что при его изготовлении используется не только кефирная, но и бифидозакваска, т.е. вводятся бифидобактерии — очень полезные вещества, которые регулируют работу и кишечника, и всего организма. Об их полезности можно судить по тому факту, что раньше

их использовали только в питании космонавтов.

— Йогурты появились в продаже сравнительно недавно, но уже успели очень полюбить население. И во многом благодаря рекламе. А что стоит за фразой «живой йогурт», без которой не обходится ни один рекламный ролик?

ассоциируется у хозяек с выпечкой блинов. И вдруг в продаже появляются напитки из сыворотки...

— Напитки из сыворотки — это сыворотка плюс наполнитель, плюс стабилизатор. Они не только вкусны, но и очень полезны, т.к. в них меньше калорий (для желающих похудеть) и холестерина (для тех, кто считает

циально. Ну, у кого изысканный вкус, это оценит. А всем остальным напомним, что на основе плесени делают пенициллин (это к вопросу о полезности).

Также появились новые виды молока (с большим процентом жирности), различные творожные кремы, пудинги, сгущенное молоко и глазированные сырки с разными наполнителями...

Конкуренция заставила наши молокозаводы придумывать что-то новое (а, порой, вспомнить старое, забытое). Ну, а мы, потребители, оказались от всего этого в выигрыше.

— Во многих молочных продуктах сейчас используются ароматизаторы и пищевые красители. Не вредны ли они?

— Все используемые ароматизаторы и красители разрешены, т.к. они прошли длительные исследования. Они улучшают качество продукта и не должны вызывать боязни.

— Ну, и напоследок: Тамара Михайловна, что должен знать покупатель, чтобы «не нарваться» на испорченные и просроченные молочные продукты?

— Классического срока хранения для всех видов продуктов нет. Все зависит и от производителя, и от упаковки, и от самого продукта. А основная причина порчи продуктов — неправильное хранение на предприятиях торговли, невыдерживание температурного режима. Поэтому, приобретая продукт, нужно обращать внимание и на то, где продукт находится (в холодильнике или нет), и на упаковку, где должны быть указаны название, производитель, состав, срок годности (именно срок годности, а не дата изготовления). Если все будет в соответствии, то проблем у вас никаких не будет. В общем, приятного аппетита.

Беседовала  
Татьяна РАДЮК.

## «Если хочешь быть красивой, пей побольше молока»



— Йогурты, действительно, бывают живыми и термизированными. В «живых» микроорганизмы сохраняются в активном состоянии. Поступая в организм, они развиваются. Термизированные подвергаются термообработке, при которой микроорганизмы погибают. Полезность таких йогуртов, конечно, меньше, но зато дольше срок хранения. А чтобы не запутаться, покупая йогурт, нужно посмотреть на упаковку — на ней должно быть указано: термизированный йогурт или нет.

— Сыворотка всегда

его вредным).

— К новинкам

— Да, те, кто внимательно следит за ассортиментом молочных продуктов, должны были обратить внимание на новые виды масла. В них часть молочного (т.е. животного) жира заменяется на растительный. Может быть, это не так вкусно, но зато полезно. Среди новых сыров, наверное, стоит выделить сыры с плесенью (типа «Рокфор»). Плесень вводят спе-

### В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

#### Тренажер для малыша

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложенном виде помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 350 руб. + почтовые расходы.

454052 г. Челябинск, а/я 4945. «НК».



**Быстро!  
Вкусно!  
Аппетитно!**



## Яичница «Анна»

1 свежий помидор, ломтик вареной колбасы, 2 яйца, 1-2 ст.л. тертого сыра, соль, черный молотый перец, жир (растительное масло).

Нарезать помидор тонкими полукружками, выложить на сковороду, смазанную жиром, слегка посолить и поперчить, обжарить на умеренном огне с обеих сторон. Мелко покрошить колбасу. Яйца взбить, добавить немного соли и перца, вылить на сковороду поверх помидоров и колбасы. Посыпать тертым на крупной терке сыром. Накрыть крышкой и жарить на медленном огне до расплавления сыра.

*Анастасия ДОРОДЕЙКО,  
г. Борисов.*

## Закуска «Яйцо в рубашке»

Вареные яйца разрезать на половинки, вынуть желтки, размять, добавить к ним сливочное масло, посолить, поперчить. Наполнить половинки белков, накрыть второй половинкой и скрепить зубочисткой. Обвалять яйца в муке, в сыром яйце, в тертом сыре, снова в яйцо и в сухарях. Поставить в холодильник, затем обжарить в растительном масле до корочки.

*Светлана КУЧЕРИНА,  
х. Шевченко  
Краснодарского края.*

## По-турецки

8 яиц, 80 г маргарина, 150 г куриной печени, 100 г мясного бульона, 200 г помидоров, соль.

Куриную печень припустить с маргарином, залить мясным бульоном с очень мелко нарезанными помидорами и выложить на смазанную маргарином сковороду. Приготовленную смесь залить яйцами, посолить и запечь. Украсить ломтиками нарезанных помидоров.

*Наталья НЕЧЕНУРЕНКО,  
г. Гомель.*

## Яичница с пивом

4 ст. л. пива, 8 яиц, 2 ст. л. сухой крапивы, 2 ст. л. сырой тертой моркови, 8 ст. л. томатного сока, соль, растительное масло.

Смешать пиво и томатный сок, добавить измельченную крапиву, тертую морковь, соль, вбить яйца. Все тщательно перемешать. В сковороду налить растительное масло. Вылить приготовленную смесь и поставить сковороду в разогретую духовку на 20 мин. К столу подать в горячем виде.

*Ольга ШЛЫК,  
г. Волковыск  
Гродненской обл.*

## Яйца по-сицилийски

8 яиц, 40 г сливочного маргарина, 300 г баклажанов, 150 г томатного соуса, 100 г сыра.

Очищенные от кожицы баклажаны порезать кружочками, слегка поджарить в жире с двух сторон, как блины, затем уложить на сковороду, смазанную жиром, полить томатным соусом и посыпать тертым сыром. Затем залить взбитыми яйцами, снова посыпать сыром и поставить в духовку на 3-4 мин.

*Галина ВОЛНОВА,  
г. Мариинский Посад, Чувашия.*

## Крестьянский омлет

500 г картофеля, 2-3 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 50 г шпика или окорока, 1 луковица средней величины, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, перец, соль, мускатный орех.

Картофель очистить, помыть, нарезать крупными дольками. Шпик (или окорок) нарезать мелкими кусочками, обжарить на сковороде, чтобы жир вытопился. В растопленный жир положить картофель и лук, обжарить, прикрыть крышкой и довести до готовности, после чего посыпать тертым сыром, рубленой зеленью, залить хорошо взбитыми яйцами, приправить специями и поставить запекаться в духовку. К готовому омлету можно подать зеленый салат или салат из свежих или консервированных овощей.

*Анна ХОЧЕНКОВА,  
г. Могилев.*

## Омлет с грибами

300 г грибов, 3 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. муки, соль, масло, 0,5 ст. молока.

Грибы отварить, измельчить, смешать с поджаренным луком и мукой. Сковороду прогреть, смазать маслом, выложить туда грибы с луком и залить яйцами, взбитыми с молоком и солью.

Запекать в духовке. Через 20 мин. омлет будет готов.

*Василий ПОПКОВ,  
г. Жлобин Гомельской обл.*



## Омлетки «Лесные»

0,5 л консервированных лисичек, 2 луковицы, 200 г копченой грудинки, петрушка, соль, перец, 8 яиц, молоко.

Грибы промыть и порезать ломтиками, лук — кольцами, грудинку — кубиками.

В разогретой сковороде обжарить лук с грудинкой, затем добавить грибы, рубленую

петрушку и тушить 15 мин. Яйца (по два) взбить, добавить соль, перец, немного молока. Вылить на разогретую сковороду, выложить четвертую часть грибной массы. Накрыть крышкой и запечь до готовности. Так испечь 4 омлетика.

*Ольга КУБАРСКАЯ,  
г.п. Коханово Витебской обл.*



Поборники сырседения считают, что сырые овощи полезнее вареных. Так ли это?

Увы, ученые выяснили, что из вареной моркови человеческий организм усваивает в пять раз больше каротиноидов, чем из сырой. Причина в том, что при варке размягчаются стенки клеток моркови. То же самое происходит с другими овощами. И хотя часть витаминов при кулинарной обработке действительно гибнет, оставшиеся организмом усваиваются намного лучше.

Подготовил Константин КОРНЕЛЮК,  
г. Витебск.

## Капустная запеканка с сыром

350 г свежей капусты, 30 г манки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г сыра, 20-30 г сметаны (майонеза) для смазки.

Свежую капусту рубят и припускают в небольшом количестве воды в закрытой посуде 12-15 мин. В это время на терке натирают сыр. В припущенную капусту всыпают тонкой стружкой манную крупу, кладут масло, сырое яйцо, солят, добавляют натертый сыр, хорошо перемешивают. Выкладывают в смазанную маслом форму или сковороду, сверху смазывают сметаной и запекают в заранее нагретой духовке 15-20 мин.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.



## Капуста в сливках

600 г белокочанной капусты, 250 г сливочного масла, 0,5 л сливок, соль.

Капусту отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, затем нарезать квадратиками и обжарить в масле. Залить сливками и тушить до готовности.

Валентина ИСАКОВА,  
г. Оренбург.

## Гороховые котлеты

300 г гороха, 200 г колбасы, 200 г отварного картофеля, 2 яйца, 150 г панировочных сухарей, 1 небольшая луковица, свиной жир для жарки, соль, перец, зелень петрушки.

Отваренный горох протереть, картофель, колбасу, поджаренный репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, перец. Массу хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить.

Людмила КУРДИУКОВА,  
г. Липецк.

## Котлеты «Сытные»

400 г гороха промыть, залить 750 мл холодной воды. Через 5-6 часов сварить в этой же воде, в конце варки посолить по вкусу, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, горох хорошо размять. Очистить 2 луковицы, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Размочить в воде 3-4 ломтика черствого ржаного хлеба, отжать. 2-3 зубка чеснока пропустить через чесночницу, все продукты смешать, добавить 2 сырых яйца, посолить и поперчить. Фарш вымесить, сформовать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Подавать с овощным салатом.

Марина ХОЛОДОВА,  
с. Михайловка Приморского края.

## Овощные котлеты репы

На 4 порции: 4 репы, 1,5 ст. сметаны, 2 ст.л. сухарей, 20 г сыра, 4 ст.л. сливочного масла, 1/4 ст. риса, 3 луковицы, соль и перец — по вкусу, зелень.

Очищенную репу сварить до готовности. Удалить сердцевину, углубление заполнить начинкой: мякоть репы, мелко нарубленный обжаренный лук, отварной рис. Сверху репу полить сметаной, посыпать сухарями и тертым сыром. Запечь в духовке. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Марина ХОЛОДОВА,  
с. Михайловка  
Приморского края.

## Котлеты из сои

0,5 кг молотой соевой массы (магазинной), 1 луковица, 1 головка чеснока, 4 яйца, 100 г соленого сала, 2 ст.л. муки, соль, перец — по вкусу.

В соевую массу вбить яйца, добавить мелко порезанную луковицу и чеснок, нарезанное мелкими кубиками соленое сало, муку, соль, перец, тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалить в муке и жарить в разогретом растительном масле.

Елена КОЧЕГАРОВА,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.

## Чешская «лепеница»

1 кг картофеля, 400 г квашеной капусты, тмин, 2 ст.л. жира, крупная луковица, соль, сахар — по вкусу.

Очищенный картофель сварить в воде с тмином, размять и смешать с отжатой, подслащенной капустой и обжаренным в жире измельченным луком. Подавать на гарнир к любому мясному блюду.

Светлана СУХАНОВА,  
г. Оренбург.

Вышло семена томатов селекции Сараева, долгохранящихся, суперранних, фасоли Вигна, белоплодных огурцов, расторопши, крупноплодных перцев, шпинат-малины, тыквенных перцев, тыквы голосеменной, перца Паприка, огурдыни. От вас — конверт.

МУКОВНИН А.И.,  
399840 Россия, Липецкая обл.,  
Данковский р-н,  
с. Требуки.



# Очень вкусна и полезна фасоль!

Жаркое лето щедро одаривает нас овощами и фруктами. Все они по своему вкусны и питательны. Но в их черед бесспорным лидером по полезности и питательности является фасоль. Ведь по содержанию белка она превышает некоторые сорта мяса и рыбы. По содержанию меди и цинка превосходит большинство овощей, содержит витаминные группы В, аскорбиновую кислоту, фосфор и калий, органические (яблочная, лимонная) кислоты, клетчатку.

А какие возможности в использовании фасоли в кулинарии! Хороша она и для приготовления салатов, и первых, и вторых блюд. Вот несколько рецептов, которые, уверена, вам понравятся.

## Фасоль с орехами

200 г фасоли, 1 луковица, 50 г грецких орехов, зелень укропа и петрушки.

Вымытую фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, а затем сварить. Перед окончанием варки положить мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения и отцедить. Добавить грецкие орехи, соль, перец, размешать, выложить в салатник и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Это блюдо вкусно и горячим, и холодным. По желанию можно заправить майонезом.

## Паштет

Фасоль отварить, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, растительное масло, соль, перец, уксус,

выложить на тарелку и охладить.

Любителям фасоли спаржевых сортов (стручковой) наверняка придется по вкусу

## Салат

2-3 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 2 свежих или соленых огурца, 100 г ветчины нарезать мелкими кубиками, добавить 100 г отваренной и порезанной стручковой фасоли. Посолить и заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник, посыпать сверху измельченными вареными яйцами (2 шт.) и зеленью укропа и петрушки.

## Суп

200 г спаржевой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г помидоров, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. муки, соль, зелень укропа и петрушки.

Луковицу, морковь и корень петрушки мелко порезать, пассеровать в сливочном масле с мукой, опустить их в кипящую подсоленную воду, положить порезанную фасоль и варить на слабом огне до ее размягчения. Затем добавить протертые помидоры, зелень укропа и петрушки. При подаче на стол можно заправить сметаной.

## Запеченная фасоль с яйцами

Отваренные в течение 5 мин. стручки фасоли порезать, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, сбрызнуть ее растительным маслом и залить взбитыми со сметаной яйцами. Запечь в духовке.

Людмила МОГИЛЕВИЧ,  
г. Могилев.



## Анонс

Многие ли знают, когда именно начинается праздник Рождества или Пасхи — утром или ночью? Для чего установлены посты и как можно разнообразить меню постящихся? А слышали ли вы о таких вкусных, полезных и сытных блюдах как верещака, пряженина, лапшевик, присканцы, комы? Почему на многих праздниках обязательным блюдом на столе наших прабабушек была кутья? Старинные предания донесли до наших дней и описания магических ритуалов, выполнение которых сулит улучшение материального и социального положения, укрепление здоровья и выздоровление больным, сохранение мира и покоя в семье.

Согласитесь, каждый из нас желает счастья и здоровья своим близким. Надеемся, что вышедшая сегодня в свет брошюра «Православная кухня» серии «Самобранка», поможет вам не только научиться готовить самые разнообразные праздничные и постные блюда, но и больше узнать о традициях, праздниках и ритуалах, веками сопровождавших жизнь славян.

Ни один праздничный стол не обходится без сладостей. Самые лучшие, проверенные временем рецепты, которые, уверены, придутся вам по вкусу, собраны в брошюре «Сладкий стол».

Если вы не успели выписать брошюры на почте, можете заказать в редакции. Для этого перечислите простым почтовым переводом 17,5 руб. (стоимость 1 экз.) на р/с 40702810500630000614 в ОАО «СКА-БАНК» г. Смоленска БИК 046614757, к.с. 30101810600000000757, ИНН 6729013577, ОКПО 44694274, ОКНХ 87100. СП ООО «Редакция газеты «Толока в России».

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите, какая именно брошюра вам нужна, и редакция вышлет ее вам.

Тел. (302) 61-19-80, 61-19-90.  
Тел. факс (302) 61-19-80, 61-19-90.



## Похлебка картофельная

8 среднего размера картофелин отварить, отвар слить в отдельную посуду. Картофель растолочь, заправить 1 ст. молока, 2 ст. картофельного отвара, хорошо перемешать и поставить варить на медленный огонь.

Приготовить тесто для клецек. В 0,5 ст. мо-

лока взбить 1 яйцо, посолить, добавить 1,5 ст. муки, тщательно вымешать. Чайной ложкой, смоченной в холодной воде, брать небольшими комочками тесто и обжаривать в масле до румяной корочки. Высыпать клецки в картофельную похлебку и варить, накрыв крышкой, 10 мин. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Иван КУЗНЕЦОВ,  
г. Северск Томской обл.

## Картошка в «рубашке»

Картофель очистить, вымыть, обсушить салфеткой и нарезать ломтиками. Противень смазать маслом, картофельные ломтики подсолить. Каждый ломтик обваливать в муке, обмакнуть в растительное масло, выложить на противень и запечь в духовке.

Светлана БАРБЕНКО,  
г. Саратов.



## Детское питание

Уважаемые наши читатели! Сегодня, учитывая ваши вопросы и пожелания, мы открываем в газете постоянную рубрику «Детское питание». Круг тем, которые мы собираемся затронуть, огромен (начиная от питания ребенка, которому еще предстоит родиться, до питания ребенка, который вот-вот станет взрослым).

Будем рады, если вам эта тема действительно покажется интересной, и вы поделитесь с нами своими рассуждениями, опытом, рецептами. Ну, а пока (как и положено в хронологическом порядке) мы поговорим о питании и самых-самых маленьких, и мам, которые ждут прибавления в семействе.

## Получитесь у «мамы-кошки»

Стать счастливым для взрослого человека одновременно и легко, и тяжело: вроде и поводов хватает, да все как-то не складывается... У новорожденного ребенка, все обстоит проще: главное, что ему нужно для абсолютного счастья — это быть накормленным. Мамы, даже самые неопытные, это понимают. Поэтому вопросы «чем кормить?» и «как кормить?» появляются, порой, еще до рождения ребенка. И будет лучше, если совет даст профессионал — заведующая детской поликлиникой № 3 (г. Могилев, Беларусь) **Галина Александровна ИВАНОВА**.

— **Галина Александровна, так чем же кормить новорожденного ребенка?**

— Грудным молоком.

Во-первых, только в грудном молоке присутствуют все необходимые ребенку вещества и, причем, в идеальном соотношении для усваивания. Ни одна смесь (это научно доказано) не может стопроцентно заменить грудное молоко. К тому же, в материнском молоке находятся защитные антитела против всех болезней, которыми болела мать — поэтому, даже болея гриппом, женщина не должна отказываться от кормления ребенка. Доказано, что груднички реже болеют и кишечными инфекциями, и респираторными, и хроническими заболеваниями, т.е. материнское молоко — это не только пища, но и жидкость, защищающая ребенка от инфекций.

Во-вторых, грудное молоко — это готовый стерильный теплый продукт, находящийся в «идеальной упаковке». Что, согласитесь, очень практично.

В-третьих, грудное вскармливание — это эмоциональная связь, общение матери и ребенка, которое нужно им обоим.

В-четвертых, так задумано природой. Почему человеческий детеныш должен быть обделен тем, что имеют котята и козлята?

— **До какого возраста**

## Если вы ждете ребенка

Вы готовитесь стать матерью, и первое, что необходимо сделать, — уже в период беременности позаботиться о здоровье будущего малыша.

Правильное питание беременной женщины создает благоприятные условия для развития плода, предупреждает выкидыши, осложненные роды, склонность детей к заболеваниям, отставание в развитии. Неполноценное питание беременной непосредственно влияет на качество грудного молока.

В общем рационе беременной женщины должно быть не более 2-

3 л воды (а при отеках — в два раза меньше). Общее увеличение веса женщины к концу беременности обычно составляет в среднем 9-10 кг.

Обеспечить организм белком могут молочные продукты, яйца, мясо и рыба. Рекомендуются готовить мясные и рыбные блюда в отварном и запеченном виде. Целесообразно максимально ограничить использование тугоплавких жиров (говяжий, бараний и свиной) и богатых холестерином продуктов (сало, мозги). Полезны сливочное масло, сметана, сливки, нежирный сыр. Растительное масло необходимо использовать как приправу до 20-30 г в день.

Избыток углеводов в рационе способствует тучности матери и формированию чрезмерно крупного плода. Желательно меньше есть белого хлеба, лучше черный (он больше содержит витаминов группы В и противодействует запорам). Очень полезна для беременной женщины гречневая каша с молоком.

Важная роль в питании будущей матери принадлежит минеральным веществам.

Недостаток кальция вызывает отставание в развитии плода и иногда даже размягчение костей, кариес зубов матери. Хорошо усваиваются соли кальция и фосфора из творога и сыров. Магний содержится в достаточном количестве в зернобобовых продуктах. Можно посоветовать бере-

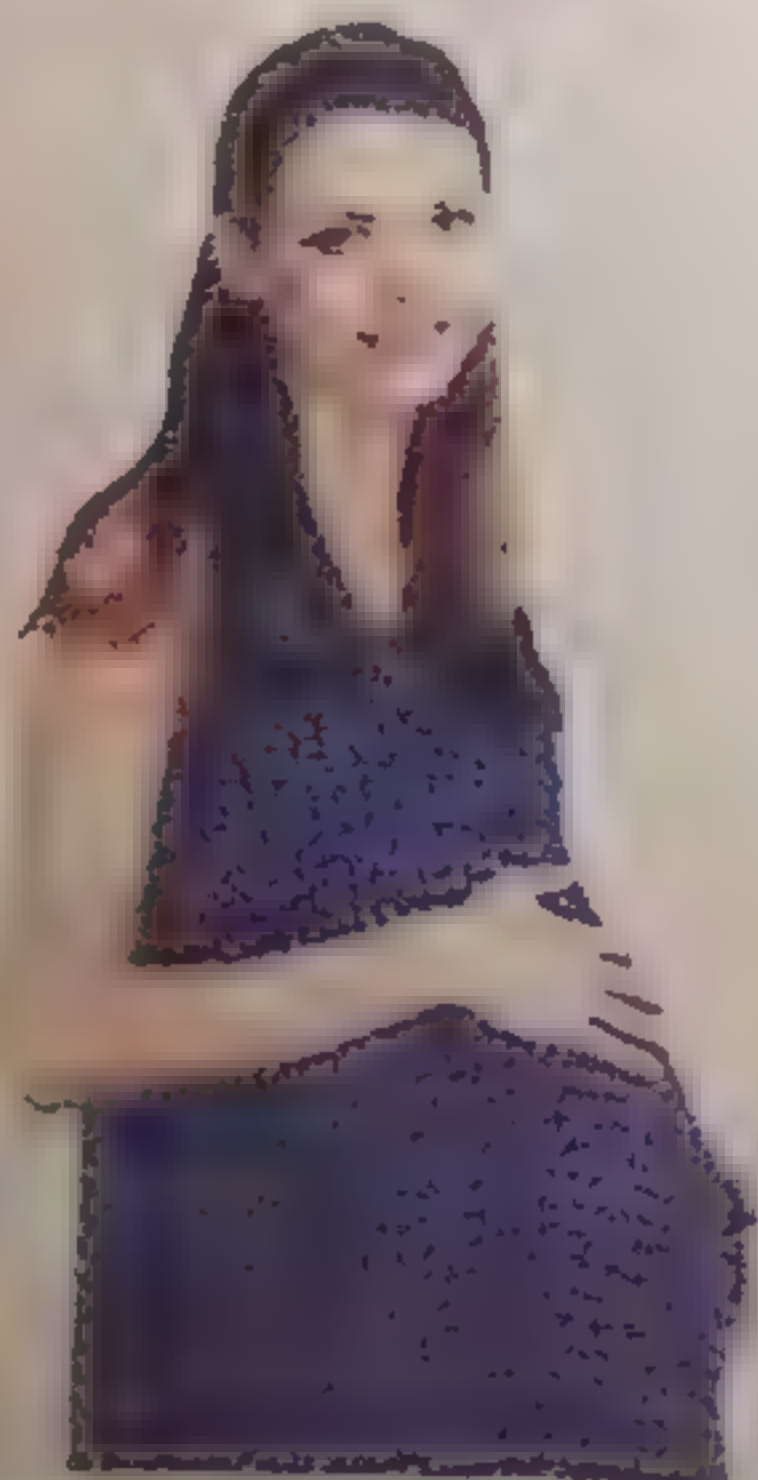
менной есть куриные хрящи, холодец и заливные из рыбы.

Во второй половине беременности женщины нуждаются в больших количествах меди (содержится в зернобобовых, свекле, картофеле, в говяжьей и свиной печени, мясе, рыбе) и марганца (содержится в листовых овощах, злаковых, говяжьей и свиной печени).

Нередко у беременных отмечается и дефицит молибдена, потребность в котором к концу беременности возрастает примерно в два раза (содержится в печени, почках, фасоли). Возможны случаи, когда организм нуждается в железе (содержится в зернобобовых, фруктах и ягодах, свиной и говяжьей печени и почках, белых грибах, яичном желтке).

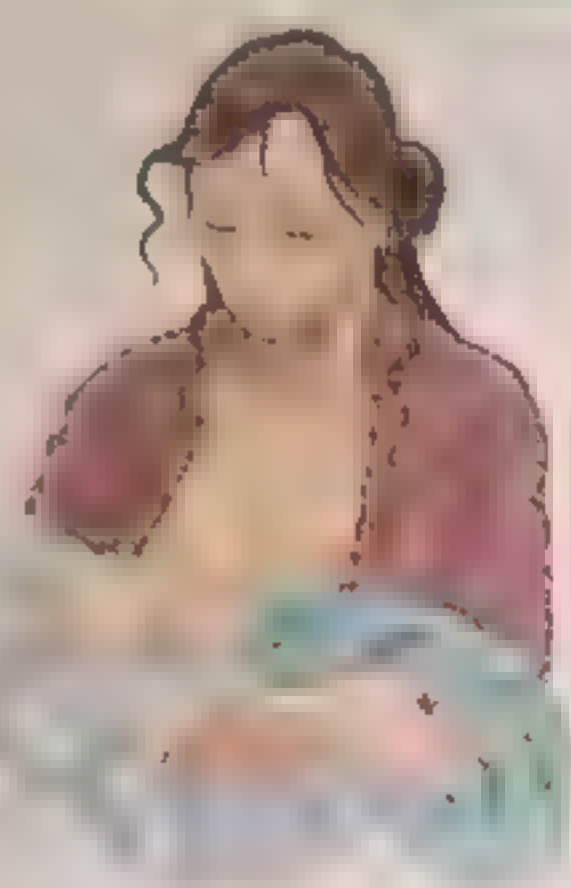
В первой половине беременности рекомендуется четырехразовое питание с четырехчасовым интервалом между приемами пищи и десяти-одиннадцатичасовым ночным.

В рационе ограничиваются острые и соленые продукты, предпочтение отдается молочным и вегетарианским овощным супам, отварному мясу или рыбе с овощным гарниром и зеленью, блюдам из молочных продуктов.





ребенка  
можно  
кормить  
мате-  
рин-  
ским мо-  
локом?



Пока бу-  
дет мо-  
локо:  
хоть до  
года, хоть до двух — дети от  
этого будут крепче.

— А нужно ли при груд-  
ном кормлении давать ре-  
бенку воду?

— Нет. В материнском  
молоке содержится абсо-  
лютно все, что необходимо  
ребенку.

— А если у матери нет  
молока?

— В таком случае при-  
дется прибегать к его заме-  
нителям. Причем, выбирая  
смесь, нужно обязательно  
смотреть на состав — в про-  
дукте должен содержаться  
таурин — вещество, которое  
благоприятствует формиро-  
ванию органа зрения. Кста-  
ти, то, что сейчас среди мо-  
лодых людей много близору-  
ких — это, возможно, ре-  
зультат и искусственного  
вскармливания заменителя-  
ми без содержания таурина.  
Что же касается коровьего  
молока, то этот продукт ме-  
нее всего подходит для кор-  
мления новорожденных.

Татьяна РАДИОК.

**Недостаточная лак-  
тация** (нехватка грудно-  
го молока) может раз-  
виться по многим причи-  
нам: особенность строе-  
ния грудной железы, ин-  
фекционное заболевание,  
нервный стресс, смена  
климата, истощение орга-  
низма и т.д.

В этом случае помо-  
жет народная медицина.

● На протяжении не-  
скольких недель съедайте  
ежедневно 2-3 раза в день  
морковь, сваренную в мо-  
локе.

● Смешать 1 ст.л. се-  
мян тмина и 1 ст. сметаны.  
Кипятить на слабом огне 3  
мин. Принять в 1 прием.

● Как можно чаще  
пить чай со сгущенным  
молоком.

● Очень полезно есть  
орехи — они повышают  
жирность материнского  
молока.

● По данным индий-  
ской медицины, коровье  
молоко увеличивает коли-  
чество молока у кормящих  
матерей.

Знай наших!

## Лучший кондитер мира — брестчанка!

Светлана Ивашкевич из г. Брес-  
та заняла второе место в Люксем-  
бурге на Международном конкурсе  
поваров-кондитеров!

Этот конкурс проводится один раз  
в четыре года. В нем принимают учас-  
тие лучшие повара-кондитеры со всего  
мира. Светлана блестяще справилась с  
условиями конкурса: приготовила на  
шесть персон четыре раз-  
ных десерта, плюс основ-  
ное блюдо — торт. Кроме  
этого, брестчанка выстав-  
ляла свои фирменные  
блюда

Как оказалось, это не  
первая победа Светланы.  
Она принимала участие в  
25 конкурсах. Причем, в  
грех международных  
одежд она победу: в 2000  
году в Москве заняла пер-  
вое место на конкурсе  
«Звезды кулинарии тре-  
тьему тысячелетию», в  
2001 году в Австрии полу-  
чила золотую медаль кон-



дитера, а в этом году в Люксембурге завое-  
вала своим искусством большую серебря-  
ную медаль. К слову, золотую медаль так ни-  
кому и не присудили, так что фактически  
Светлана Ивашкевич заняла первое место.

Светлана Ивашкевич с удовольствием  
согласилась поделиться своими рецептами  
с читателями «Нашей кухни» и предложила  
вам попробовать оригинальный бисквит и  
свой любимый салат.

### Бисквит морковный

2 яйца растереть с 1 ст. сахара, доба-  
вить 1 ст. натертой на мелкой терке сырой  
моркови, 1 ст. муки, 1 ч. л. соды, пога-  
шенной уксусом, 2 ст. л. растительного  
масла, ванилин. Тесто хорошо вымешать,  
переложить в форму и выпечь.

**Начинка:** в 450 г йогурта добавить 50  
г сахара, 1 пакетик сладкого сырка  
(100 г). Отдельно растворить 15 г желати-  
на в 1/6 ст. воды. Все перемешать.

Когда остынет бисквит, раз-  
резать его на 2 части и смазать  
начинкой. Поставить на 1-2 часа  
в холод.

### Салат «Ранчо из фасоли»

300 г фасоли отварить до  
полной готовности. 150 г шам-  
пиньонов отварить и нарезать  
соломкой. Один свежий огу-  
рец нарезать кружочками.  
Спассеровать отдельно одну  
луковицу и морковь средней  
величины (морковь натереть на  
крупной терке). Заправить май-  
онезом.

Приятного аппетита!

Анжела БОРТНИК.

Бросаем  
эрудирован?

## Кулинарная викторина

Викторина будет проходить в три  
этапа. На каждом этапе (в январском,  
февральском и мартовском номерах)  
вам будут заданы по 5 вопросов. Побе-  
дители, которые наберут наибольшее  
количество баллов — правильных отве-  
гов, будут объявлены в мае и награж-  
дены бесплатной подпиской.

### Вопросы первого этапа.

1. В России об этом напитке пер-  
выми узнали в Сибири в 1567 г. Однако  
прошло почти столетие, пока он по-  
явился при царском дворе. В XVIII в. в  
России он стоил в 110 раз дороже икры.  
Сейчас же самой «пьющей» этот нап-  
ток страной является Англия.

2. Родина этого хлебного изделия  
— белорусский город Сморгонь. Изго-  
тавливали их из заварного теста, а на-  
звание происходит от глагола «обва-  
рить». Позднее секрет приготовления  
распространился в Россию, где осо-  
бенно славился своими изделиями  
Валдай. На Украине же эти изделия  
должны были быть крупными, толсты-  
ми, рыхлыми и их название происходит

от глагола «пухнуть, пузыриться». Традици-  
онно их, вплоть до наших дней, посыпают  
маком.

3. Западноевропейская, особенно  
французская и австрийская (венская) кух-  
ни добавляют этот продукт во все те изде-  
лия, в которые по правилам русской, укра-  
инской или белорусской кухонь полагает-  
ся сметана. В силу этого, изготовленные на  
Западе, даже в лучших ресторанах, блюда  
не имеют характерного русского вкуса.

4. Сладость эта известна с глубокой  
древности, распространена в странах  
Среднего и Ближнего Востока. Известно  
сотни видов этого продукта, но все эти  
виды готовятся вручную. Промышленным  
же способом можно приготовить всего два-  
три вида. Мастера по изготовлению слад-  
ости в Иране — кандалатчи — до сих пор осо-  
бая профессиональная группа, что свиде-  
тельствует о том, что приготовление лаком-  
ства требует основательной подготовки.

5. Это десертное блюдо русской кух-  
ни было изобретено в начале XIX века рус-  
ским министром финансов. Чем больше  
слоев у этого блюда, чем разнообразнее и  
сложнее состав,  
тем оно вкуснее.  
Главный компонент  
прослойки — мо-  
лочные пенки.

Ждем ваших  
писем с пометкой  
«Викторина» и  
этим купоном до  
10 февраля.





## Алкогольные

### Ликер

250 г свежих апельсиновых корочек, 4-5 шт. гвоздики и 1 палочку корицы залить 1 л водки. Выдержать в теплом месте 10-15 дней. Затем процедить и добавить густой сироп, приготовленный из 750 г сахара и 1,5 ст. воды. Разлить ликер в бутылки и выдержать 8-10 дней.

Ольга ЛУНИНА,  
п.Золотухино Курской обл.

### «Для любимой»

2 ст. л. коньяка, 1 ч.л. сухих листьев малины, 1 ч. л. сухих цветков календулы, 1 ч.л. сухих листьев шиповника, 3 ст. воды, тмин на кончике ножа.

В кипящую воду опустить смесь сухих трав, тмин, довести до кипения и сразу же снять с огня. Настоять 20-25 мин., отвар слить, добавить коньяк и подать. Оставшуюся после отвара гущу пропустить через мясорубку, смешать с равным количеством меда и подать к напитку вместо варенья.

Карина НИКИТИНА,  
Пензенская обл.

### Аносовская настойка

Спирт, водку или очень чистый самогон развести дистиллированной водой 1:1. На 3-литровую банку понадобится: 5-6 горошин душистого перца, 5-6 зерен кофе, 1 ч.л. растворимого кофе, 1 ч.л. соды, 1/5 ч.л. лимонной кислоты, 1/3 ч.л. корицы, 1 ст.л. дубовой коры, 2 ст.л. сахара, 6-8 шт. гвоздики, немного лимонных и апельсиновых корок.

Настаивать 10 дней под плотно закрытой крышкой. Употреблять по праздникам!

Олег АНОСОВ,  
г. Воронеж.

### Пить, не хмелея

Запомните, действие алкоголя нейтрализуют вареная картошка и капуста.

Очень полезно выпить до начала застолья сырое яйцо или столовую ложку растительного масла. Или за час до него заварите стаканом кипятка 1 ст. л. полыни обыкновенной. Полстакана выпейте перед первой рюмкой спиртного, вторую половину — в процессе застолья.

ВЫРЕЖИ  
И ПРИШЛИ  
ВМЕСТЕ С  
ОТВЕТАМИ  
ДО 10 ФЕВРАЛЯ

## Безалкогольные

### Апельсиновый коктейль

2 апельсина, 2 ст.л. меда, 2 желтка, 1 ст. яблочного сока, 1 ст.л. толченых орехов.

Выжать сок из апельсинов, добавить мед, желтки, яблочный сок. Все взбить миксером. Налить в стакан, посыпать толчеными орехами.

Оксана АТРОШКИНА,  
г.п.Коханово Витебской обл.

### Фруктовый коктейль

2 яичных желтка взбить в густую однородную массу, добавить немного соли, 3 ст. л. сахара и 0,5 ст. фруктового сока, лучше всего яркого — земляничного или вишневого. Хорошо перемешивая, долить 2 ст. холодного молока и 0,5 ст. холодной кипяченой воды. Разлить в бокалы, сверху можно посыпать измельченными орехами или положить ягоды, фрукты из домашних компотов.

Александра МАЛЬКО,  
п/о Мозоли Минской обл.

### Напиток «Янтарь»

1 л воды, 1 лимон, 0,5 ст. сахара, 2 ст. л. меда, 1-2 ст. л. изюма, 5 г дрожжей.

Выжать сок лимона. Отдельно корки залить водой и варить несколько минут. Затем остудить, процедить и положить изюм, мед, влить сироп (на 1 ст. воды — 0,5 ст. сахара), проварить, остудить. Добавить выжатый лимонный сок и дрожжи. Поставить в теплое место, чтобы бродило. Через 24-36 часов снять пену, залить напиток в плотно закрываемую посуду и вынести в холодное помещение. Через 3 дня напиток готов. Перед употреблением положить в стакан дольку лимона.

Мария ПОНОМАРЕВА,  
с. Малая Сердоба Пензенской обл.

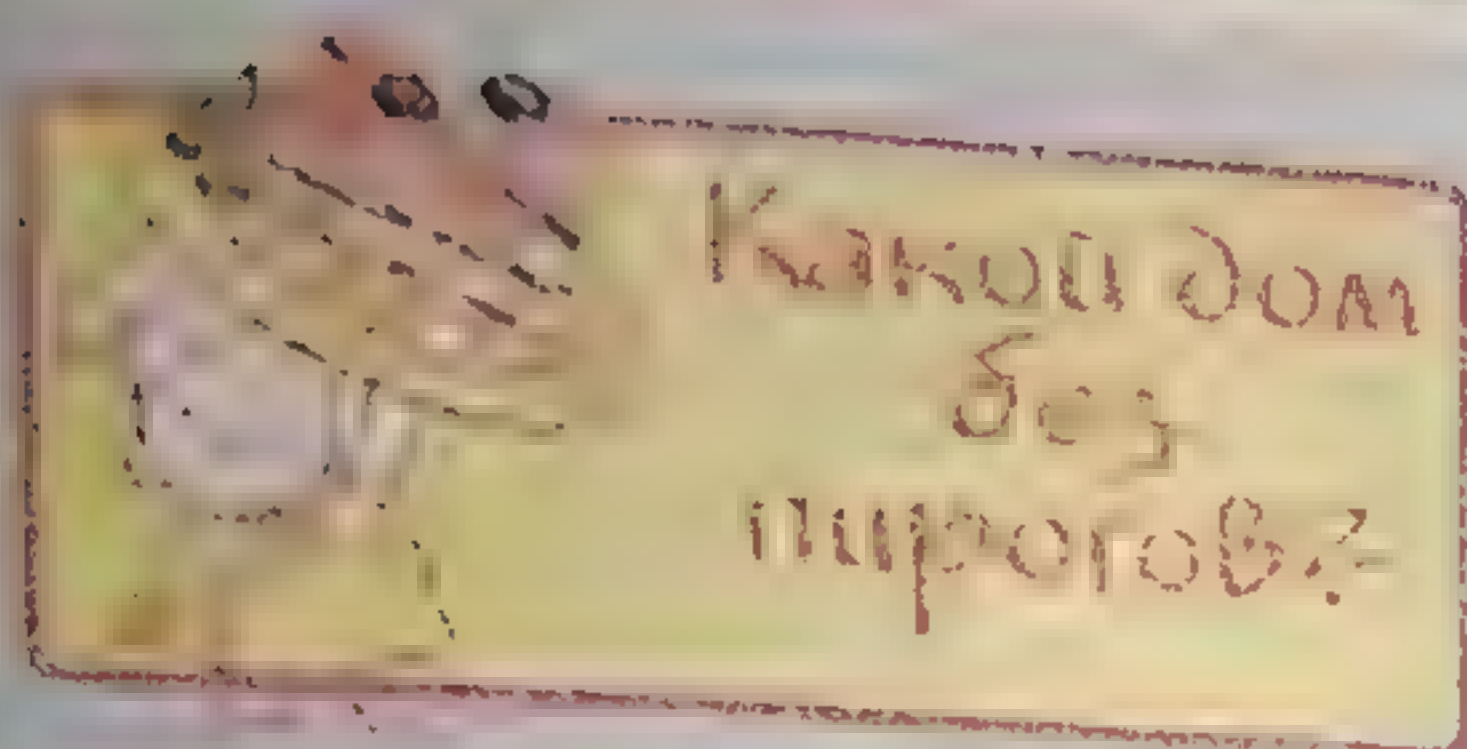
### Шоколадный густой напиток

5 яичных желтков, 350 мл молока, 250 г сахара, 50 г шоколада, 50 мл крепкого горячего чая.

Желтки взбить с сахаром до побеления. Шоколад растворить в кипящем молоке и добавить к нему чай. В эту смесь ввести взбитые желтки. Посуду поставить на водяную баню и нагревать, постоянно помешивая смесь, пока не образуется пена. Подавать горячим или теплым, по желанию можно добавить ванилин и ликер.

Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.





## «Прибалтийский»

**Тесто:** 250 г сметаны, 250 г майонеза, 3 яйца, по щепотке соли и соды, 6 ст. л. муки.

Половину полученного теста вылить в смазанную маслом форму, сверху равномерно разложить натертый на крупной терке сырой **картофель**, затем — мелко нарезанный **репчатый лук** и размятые вилкой **рыбные консервы в масле** (желательно «Сайра»). Залить второй половиной теста. Выпекать в духовке примерно 40-45 мин. до готовности. Пирог получается очень вкусный, тесто необыкновенное.

Людмила БЫКОВА,  
г. Стерлитамак, Башкортостан.

## Вишневый

Сочный вишневый пирог будет вкуснее, если подать его на стол прямо из духовки, украсив сливками или заварным кремом.

**225 г муки, 100 г сливочного масла, тертая цедра 1 апельсина, 50 г сахара, 1 желток, 450 г вишен без косточек, 2 ст. л. крахмала, 50 г сахарной пудры, 1 взбитое яйцо.**

Разогрейте духовку до 200 град. Разотрите в миске муку и масло. Перемешайте с апельсиновой цедрой, сахаром, желтком и 2 ст. л. воды до образования мягкого теста.

Слегка разомните тесто на посыпанном мукой столе. Затем накройте пленкой и поставьте в холодильник.

Половину теста раскатайте пластом толщиной в 6 мм. Положите его в жаростойкое блюдо диаметром 20 см и заполните вишней, можно замороженной. Смешайте в миске крахмал с сахарной пудрой и просейте получившуюся смесь через ситечко на вишню.

Раскатайте вторую половину теста. Края нижнего пласта смочите



водой и накройте вторым пластом. Защепите и оформите края. Смажьте поверхность пирога взбитым яйцом. Раскатайте обрезки теста и вырежьте из него вишенки для украшения. Снова смажьте яйцом. Выпекайте 30-35 мин. до золотистого цвета.

Для получения хрустящей корочки смочите поверхность пирога водой и посыпьте сахаром за 5 мин. до окончания выпечки.

## «Токторн»

Для теста хорошо растереть 150 г сливочного масла с 4 ст. л. сахара, добавить 1 яйцо и 250 г муки.

**Начинка:** цедра 1 лимона, 800 г яблок, 300 г сливочного сыра (например, «Янтарь»), 100 г молока, 100 г меда, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 1 ст. сахара, 50 г миндаля.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с молоком, медом, ваниль-

ным сахаром, лимонной цедрой. Все это взбить, получится крем. Взбить яйца с сахаром и смешать с кремом. Тесто раскатать и выложить в смазанную сковороду так, чтобы получились бортики. Яблоки порезать дольками, выложить на тесто и залить кремом, посыпать сверху миндальными орешками. Поставить в горячую духовку, выпекать 50 мин.

Оксана БУБЕН,  
г. Ефремов Тульской обл.

## Рыбный

**Для теста:** 1,5 ст. муки, 0,5 ст. пива, 200 г маргарина.

**Для начинки:** отварное рыбное филе, репчатый лук, укроп, вареные яйца, сыр. Количество продуктов произвольное. При варке рыбного филе обязательно добавить в воду специи, лавровый лист.

Мягкий маргарин перемешать с мукой, затем добавить пиво и соль — по вкусу. Готовое тесто поставить в холодильник на 20 мин. Затем разделить тесто на 2 части. Одну половину раскатать, уложить на противень, сверху положить кусочки отварной рыбы, затем спассерованный лук, посыпать укропом, выложить нарезанные яйца, натертый сыр. Закрыть вторым раскатанным пластом теста. Края защипать, верх смазать сырым желтком. Выпекать пирог до румяной корочки.

Галина БОБРИК,  
г. Брест.

## «Житрыя»

Приготовить обычное дрожжевое тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 см и разрезать на ленты шириной 7-8 см. На середину каждой ленты положить начинку (повидло, творог, обжаренный лук, рыбу или мясо), края защипать так, чтобы получились трубочки с начинкой внутри. На смазанную маслом сковороду швом вниз уложить трубочки, сворачивая спиралью (как на электроплитке). Оставить пирог на 15 мин. для расстойки, смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке. Готовый разрезанный пирог очень красив, будто прошит дырочками с начинкой.

Светлана РЮМШИНА,  
с. Вознесенка Саратовской обл.

## Овощной

**5 яиц, 5 ст. л. муки, 200 г кабачков, 1 банка консервированной спаржевой фасоли (500 г), 100 г твердого сыра, 4 ст. л. растительного масла, пучок зеленого лука.**

Взбить яйца, посолить, смешать с мукой и 3 ст. л. растительного масла, добавить натертые на терке кабачки и сыр, мелко нарезанный зеленый лук, все тщательно смешать. Сковороду с высокими бортами смазать растительным маслом, уложить кусочки спаржевой фасоли и залить тестом. Печь в духовке 30 минут при температуре 180 град.

Ольга БОЛОТОВА,  
г. Воронеж.



## Кулинарный словарь



**Абгора.** Незрелый виноград любого сорта (или его терпкий сок) в возрасте, когда виноградины еще твердые и не начали наливаться и приобретать прозрачность. Используется в азербайджанской кухне как компонент приготовления ряда блюд из крупных кусков мяса для придания мясу более нежной консистенции и кисловатого вкуса.

**Абрикотин.** Ликер на натуральной (фруктовой или косточковой) основе, наиболее часто применяемый в кондитерской промышленности, а также при изготовлении сладких блюд в качестве ароматизатора.

**Авюторга.** Засоленная икра черноморской кефали.

**Аганц.** Восточная сладость. Представляет собой смесь пшеницы, изюма, орехов и конопли, залитых густым горячим сахарным сиропом.

**Агар.** Синонимы: китайский (японский) желатин; бенгальский рыбный клей; целентанг. Вид водорослей в морях Юго-Восточной Азии, Южно-Китайском, Желтом и Японском. Из них извлекается продукт, дающий при смешении с пресной водой нежное, но стойкое желе, не распускающееся при нагревании. Желирующая способность агара во много раз превосходит желатин.

**Агорн.** Сахар, получаемый в США и Канаде из сока американского или канадского клена.

**Айран.** Молочный напиток. Приготавливается из катыка (йогурта), разведенного на треть холодной кипяченой водой.

**Антре.** Прием пищи на парадных обедах за час-полтора перед обедом.

**Антрекот.** В классической французской кухне так назывался кусок воловьего мяса, срезанный между ребрами и хребтом. Тот же кусок мяса у коровы, быка, теленка носил название медалье, так как напоминал собой крупную округлую медаль. В наши дни антрекотом стали называть любой кусок мяса без костей (говядину) толщиной в 1-1,5 см и величиной с ладонь.

**Антреме.** Блюда, подаваемые между главными основными или перед десертом.

**Анчоусы.** Под этим наименованием изгоняются три вида продуктов из сельдевых рыб

1. Сельдь, несколько месяцев вызревающая в неразделанном виде в рассоле с пряностями. Уже в разделанном виде ее перекладывают в другой соус с небольшим количеством селитры — чтобы мякоть не стала красной. Затем сельдь нарезают дольками

2. Мелкая сельдь или мелкая салака, помещенная на несколько дней в рассол сразу же после вылова. На пол-месяца ее перекладывают в новый рассол, а затем кладут в бочонки рядами уже без жидкости, пересыпая крупной солью с пряностями. При температуре +4 град. выдерживают в течение четырех месяцев — и без разделки отправляют в мелкой таре в продажу.

3. Сардины, разделанные тушкой сразу после вылова, а в дальнейшем обработанные так, как во втором случае.

**Аперитив.** Напиток, который употребляется до или во время еды для лучшего усвоения пищи или для возбуждения аппетита. Для него чаще используют соки, минеральную воду.

**Артишок.** Многолетнее южное огородное растение. Съедобной частью у него является цветоложе соцветий, богатое витаминами и имеющее приятный вкус. Прежде, чем есть, артишоки надо обдать крутым кипятком.

(Продолжение следует).



## Этикет и

В советское время каждого человека перед поездкой за границу обязательно инструктировали, объясняли правила поведения в той или иной стране, знакомили с нравами и обычаями, царящими там. Сейчас всего этого нет — поэтому наши туристы часто попадают в арабские или турецкие тюрьмы за такие, казалось бы, «мелочи» как, например, употребление спиртных напитков во время священного месяца Рамазан, когда все мусульмане соблюдают строгий пост, или ухаживания за местными красавицами, что вообще может закончиться плачевно для привыкшим к свободе нравов гражданам из бывшего СССР.

Когда один мой знакомый был в Судане, в дом, где он жил, каждый день приходила местная девушка, которая следила за чистотой и порядком. Молодой специалист-переводчик решил отблагодарить ее за хорошую работу и подарил кусок ткани на платье. Естественно, он и представить себе не мог, что по местным обычаям это значит не что иное как предложение руки и сердца. Он продолжал заниматься своим делом, а родня девушки всю ночь готовилась к свадьбе. От него ждали более серьез-

ных действий, их естественно, последовать не могло.

Брат невесты решил отомстить за поруганную честь семьи и был готов на самые крайние меры. Пришлось спасаться бегством — иначе несдобровать.

Конечно, такие случаи — редкость, но все же знание местных обычаев и нравов еще никому не мешало. Особенно это касается тех, кто собрался налаживать деловые отношения со своими арабскими партнерами. К слову сказать, деловой этикет в нашем «западном» понимании, на Арабском Востоке вещь — совершенно чуждая, инородная. Например, там не существует такого понятия, как пунктуальность. Если вы назначили встречу, предположим, на три часа дня, то не удивляйтесь, если ваш компаньон придет в четыре. Правда, арабы, которые работают с серьезными западными фирмами, стараются соблюдать точность, но для них это скорее тяжкое бремя, чем естественная повседневность.

Теперь перейдем непосредственно к арабскому этикету. Особым уважением у арабов пользуется устное слово. Если вы сумели выучить несколько арабских слов — то успех вам обеспечен.



Арабский язык очень сложен, имеет множество оттенков, которые часто и играют главную роль при беседе.

Если произнести арабское слово «кальб» с твердым «к», то получится «сердце, душа», если с мягким — «собака». Как видите, разница есть. Стоит упомянуть, что некоторые русские слова имеют крайне отрицательное значение в арабском языке. Например, в разговоре с арабами желательно не произносить русские слова: «зуб», «хорошо», не

ся любимой игре. Во время игры можно и сжульничать, можно спорить, оскорблять противника — все это входит в неписанные правила. Впрочем, эти вещи допустимы лишь в процессе игры, вне ее рамок подобное не приветствуется.

При встрече у арабов не принято сразу начинать разговор о делах. Сперва надо произнести ряд формул приветствия, например: «Ас-салям галейкум» («Мир вам!»), на который принято отвечать — «Ва

кто женился на русских девушках, более спокойно относятся к расспросам о делах жены, но и для них это неприятно.

Как известно, арабы, как и все южане, много жестикулируют. Однако если вы решите подзвать араба принятым у нас жестом — взмахами ладони на себя, то непременно его оскорбите — так арабы подзывают только животных. У них принят в таких случаях иной жест: вытянутая вперед рука обращена ладонью вниз — при этом

арабов не принято приходить в гости с пустыми руками, предпочтительнее взять с собой что-нибудь из сладостей, обязательно красиво упакованных в нарядную коробку. Как уже было сказано выше, необходимо поздороваться с хозяевами, расспросить о здоровье и т.д. Если кого-то из членов семьи вам не представили, не надо добиваться знакомства с ними, значит, на то есть причины. На вопрос хозяйина: «Что будете пить:

кофе или чай», лучше ответить — «На ваше усмотрение» или «Вы знаете лучше». Если выбранный напиток, например, кофе, вам понравился, но

вы не хотите добавки, необходимо поставить чашечку на поднос, предварительно покачав ее большим и указательным пальцем и сказав «Дайме» (примерно — «Пусть всегда в этом доме пьют кофе!»). У арабов почетных гостей принято сажать рядом со старейшим и самым уважаемым членом семьи. Хозяева будут стараться начать и закончить еду вместе с гостем, это надо учитывать. Не желательно съедать все, что лежит на общем блюде — из него еще будут есть женщины и дети. Во время делового разговора, который можно начинать только за кофе и фруктами, не принято прямо отвечать «да» или «нет». Лучше всего ответить уклончиво: «Инша Алла!» («Если пожелает Аллах!»).

Конечно, это только часть арабского этикета — арабский мир очень пестр и многообразен, в каждой стране имеются те или иные отклонения от общеарабских традиций. В основе большинства действий арабов, прежде всего, лежат ислам и шариат, которые подразумевают строгое исполнение четко обозначенных правил.

Азат АХУНОВ,  
г. Казань.

## обычай у арабов

звать кошек, как это у нас принято, звуком «кис-кис». Все это поможет избежать неприятных недоразумений.

В арабском мире большую роль играет так называемая «мурувва» — или система определенного традициями поведения, набор стандартных качеств, присущих арабскому мужчине. Например, настоящий мужчина должен уметь торговаться, уметь выгодно продать и выгодно купить. Иногда не считается зазорным и схитрить, надуть простака-покупателя. Важным элементом «муруввы» является игра в нарды. Чуть ли ни каждый божий день арабские мужчины собираются в кофейнях или ходят в гости друг к другу, чтобы отдать-

галейкум — с-салям!» («И вам мир!»). В некоторых странах с пестрым конфессиональным составом населения, например, в Ливане, Сирии, Иордании, когда не знаешь точно, кто перед тобой, мусульманин или христианин, можно ограничиться коротким «Мархаба!» («Здравствуйте!»). После этого надо расспросить о здоровье родственников, семьи, родителей и детей, пожелать им благополучия и процветания. Самое главное — ни при каких обстоятельствах не спрашивать мужчину о здоровье его жены! Трудно представить более грубого оскорбления для самолюбия арабского мужчины! Арабы, живущие у нас, особенно те из них,

пальцы делают как бы скребущее по воздуху движение.

Арабы, как известно, в основной своей массе мусульмане. Но, несмотря на это, у них существует масса суеверий, предрассудков, бытовых обрядов, совершенно не связанных с исламом. С этим необходимо считаться, и не стоит удивляться. Например, во время похорон нельзя чихать, если кто-нибудь чихнет, ему рвут рукав одежды, чтобы уберечь от несчастья.

Многодетные арабские женщины не любят, когда пересчитывают их детей — это вызывает у них крайнее беспокойство.

Нельзя примерять чужую новую одежду прежде хозяина, а не то он умрет, и платье его достанется нарушившему запрет.

Очень важен в арабском этикете процесс приема гостей. К этому событию они относятся со всей серьезностью, готовятся заранее, стараясь предстать перед гостями во всей красе. Это касается и убранства дома, и костюмов хозяев, и предложенных закусок и напитков. Более близкие люди ходят в гости без предупреждения, но в остальных случаях принято оповещать о своем визите заранее. У







## Скороспелая

1,5 ст. молока, 1 яйцо, 0,5 ч.л. соды, соль, мука.

Замесить тесто консистенции густой сметаны, вылить в сковороду, смазанную маслом, сверху положить кружочки свежих помидоров, соленых огурцов, измельченную вареную колбасу, засыпать натертым на терке сыром, залить кетчупом, смешанным с майонезом, и запечь в духовке.

Людмила КОЖОКИНА,  
п/о Мелехово Владимирской обл.

## Луковый пирог-пицца

4-5 луковиц, 250 г сметаны, 1 ст. муки, 4-5 яиц, 100 г сыра, 150 г маргарина, мускатный орех, соль, растительное масло.

Маргарин натереть на терке, добавить муку, соль, сметану. Смешать и поставить на 1 час на холод.

Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета в растительном масле, остудить и залить взбитыми яйцами, перемешать.

Из теста раскатать пласт, сделать бортики, разложить лук, посыпать тертым сыром и мускатным орехом. Выпечь в духовке.

Жанна ПЯТИРИКОВА,  
г. Волгоград.

## Быстрая

Если к вам неожиданно пришли гости, предлагаю воспользоваться моим рецептом приготовления быстрой пиццы.

Мелко нарезаю половину батона (предварительно обрезаю корочки), 200 г вареной колбасы, 100 г отварного картофеля. Все это обжариваю в растительном масле. Потом вливаю в сковороду 3 взбитых яйца, кладу несколько измельченных зубчиков чеснока, солю и перчу по вкусу. Сверху заливаю кетчупом, можно положить дольки помидоров, зелень и тертый сыр. Запекаю в духовке.

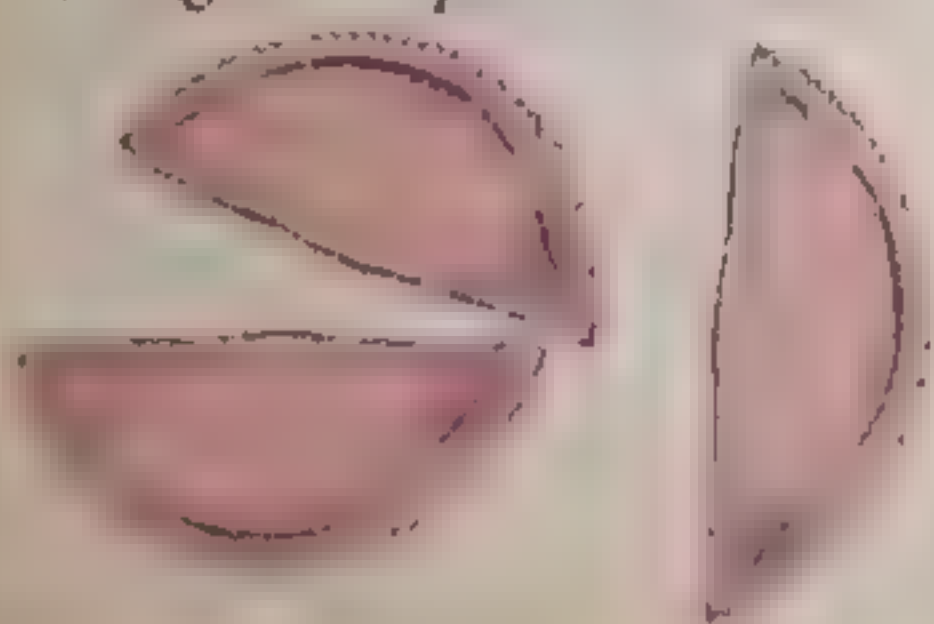
Нина СТАРИКОВА,  
г. Челябинск.

## Чебуреки

5 ст. муки растереть с пачкой размягченного маргарина, добавить 1 ч.л. соды, 2 яйца, 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. сахара, 0,5 л кислого молока, перемешать. Замесить мягкое тесто, подсыпая, если нужно, муку. Оставить тесто в теплом месте на 12 часов. Затем нарезать маленькими кусочками, каждый тонко раскатать. На одну половинку положить начинку, второй накрыть, края защипать. Жарить чебуреки на сковороде в растительном масле на небольшом огне. Готовые чебуреки сложить в кастрюлю, накрыть полотенцем.

Начинкой может быть мясо, повидло, яблоки, сливы, вишни. Очень вкусна начинка из творога: растереть 1 кг творога, соль, 2 яйца. Добавить 300 г измельченного лука. На первый взгляд эти продукты несовместимы, но получается очень вкусно.

Зинаида КУЦЕНКО,  
с. Щучье Воронежской обл.



## Сочень и завтраку

1 яйцо, 1 ст.л. муки, 2 ст.л. сметаны, сливочное масло, соль — по вкусу.

Яйцо растереть с мукой, чтобы не было комочков, посолить, добавить сметану, взбить.

Вылить на разогретую и смазанную маслом небольшую сковороду, накрыть крышкой и выпекать на среднем огне. Когда поджарится снизу, сочень перевернуть и довести до готовности. Подать к столу, смазать сливочным маслом.

Нина АРДЫ,  
г. Реутов Московской обл.

## Пончики «Московские»

1,5 ст. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 ст. молока, 0,5 ч. л. соды, 100 г жира для обжаривания.

В муку всыпать соду, перемешать и просеять. Сахар, масло, яйца растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто. Тесто раскатать в пласт. Вырезать кружочки. В кружочках вырезать посередине отверстия. Жарить в горячем жире, готовые пончики обсыпать сахарной пудрой.

Нина НЕФЕДОВА,  
г. Макарьев Костромской обл.

## Хачапури

Для теста беру 1 ст. молока, 100 г маргарина, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. сухих дрожжей, 1 ст.л. растительного масла, щепотку соли. Замешиваю тесто и ставлю на расстойку. Муки кладу, сколько тесто возьмет.

Готовлю начинку: тру на терке плавленый сыр, добавляю раздавленный зубчик чеснока

и вареное измельченное яйцо, зеленый лук, укроп.

Когда тесто подойдет, делю его на равные кусочки и раскатываю в лепешки. На середину кладу начинку, собираю края лепешки в узелок и раскатываю, но не сильно, чтобы не выдавить начинку. Жарю на сковороде в растительном масле до золотистой корочки.

Вера ЗАИДЗЕ.

## Дагестанский «набак-чудо»

Готовлю тесто: смешиваю муку с кефиром. Муки и кефира беру так, чтобы тесто получилось средней упругости. Раскатываю его в очень тонкий пласт.

Готовлю начинку: натираю сырую тыкву на терке. Лук-репку измельчаю, обжариваю в подсолнечном масле, перемешиваю с тыквой, чуть-чуть обжариваю, добавляю соль, черный перец и сахар. Остужаю.

Тесто разделяю на несколько кусков. Раскатываю тонко, кладу на сухую сковороду, на каждый пласт — начинку. Укладываю сверху второй пласт, закрепляю по кругу. Лепешка должна быть закрытой.

На среднем огне на разогретой сковороде без масла обжариваю лепешку с 2-х сторон, снимаю и еще горячую обильно смазываю сметаной.

Жанна ПЯТИРИКОВА,  
г. Волгоград.





## Праздничный цыпленок

Подготовленную тушку вымыть, обсушить салфеткой, натереть изнутри и снаружи растертым бульонным куриным кубиком. Затем смазать такой смесью: 2 ст. л. майонеза, немного красного и черного молотого перца, 2 зубчика измельченного чеснока. 2 ст. л. майонеза разбавить во-

дой и влить эту смесь в майонезную баночку. Посадить тушку на баночку так, чтобы она плотно прилегала к баночке, доходя до ее середины. Чтобы ножки не обгорели, их нужно обернуть фольгой. Тушку на баночке поставить на противень или сковороду и запекать в духовке на медленном огне примерно 45 мин.

Вынув из духовки, цыпленка с баночки не снимать, дать остыть. После этого снять, выложить на блюдо.

**Гарнировать салатом:** 2 луковицы нашинковать тонкими полукольцами, обдать кипятком и слегка помять на дуршлаге, дать стечь воде. 1 кислый гранат разобрать на зерна. Из половины зерен выжать сок и полить им лук, а другую часть зерен смешать с луком. Красиво уложить по краю блюда с цыпленком.

Наталья ФОМИЧЕНКО,  
с. Ленино Рязанской обл.

От редакции: попробуйте «посадить» цыпленка на молочную бутылку: проще.

## Чахохбили

Курицу порезать на кусочки. Распустить в сковороде 100 г сливочного масла, обжарить курицу до образования корочки. Затем залить бульоном (1 кубик куриного бульона растворить в стакане воды), добавить 2 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, выложить 2 порезанные луковицы, добавить соль и перец по вкусу, 1 ст. красного портвейна и тушить 1,5 часа на медленном огне. В конце посыпать зеленью.

Павел ФИЛИППОВ,  
г. Воронеж.

## Хашлама

6 окорочков, 4 луковицы, 6 помидоров, 4 капустных листа, перец, соль, специи — по вкусу.

На дно кастрюли влить 1 ст. л. растительного масла, положить нарезанные небольшими кусочками окорочка. Посыпать солью, перцем, положить лук, нарезанный кружочками, специи и кружочки помидоров. Слои повторить, а сверху накрыть капустными листьями. В 1-1,5 ст. воды размешать 1 ч. л. муки, влить в кастрюлю, закрыть крышкой, поставить тушить на 45-60 мин. На гарнир подать картофель.

Елизавета СКВОРЦОВА,  
д. Ручьи Тверской обл.

## Крокеты из курицы с овощами

800 г курицы, 150 г картофеля, 50 г корня петрушки, 50 г моркови, 100 г хлеба, 4 яйца, 1 ст. л. сметаны, 30 г вареных грибов, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, соль, перец, молотые сухари, жир для жарения.

Курицу сварить, на бульоне отварить картофель, коренья. Мясо отделить от костей, вместе с хлебом и вареными овощами пропустить через мясорубку. Смесь вымешать с 2 яйцами, сметаной, мелко нашинкованными грибами, изюмом, пряностями, солью, посыпать мукой, выдержать 30 мин. Из котлетной массы сформировать шарики, смочить их во взбитых яйцах, запанировать в сухарях, обжарить до золотистого цвета. Подавать с картофелем.

Фаина ГРИГОРЬЕВА,  
г. Канаш, Чувашия.

## Рулет

С курицы аккуратно снять кожу, начиная с шеи. Отделить мясо от костей и пропустить его через мясорубку, добавляя свежее сало (300 г), сырое яйцо, соль, перец.

Испечь 5 тонких блинчиков. Готовый фарш разделить на 5 равных частей, каждую размазать по блину и закрутить трубочкой. Сложить блины в куриную кожу и зашить. Полученный рулет положить на смазанный подсолнечным маслом противень и запекать в духовке до золотистого цвета (40-45 мин.). Вынув из духовки, положить под пресс до полного остывания.

Татьяна СЕВОСТЬЯНЮК,  
г. Брест.

## «Без проблем»

Курицу порезать кусками, посолить (1 ч. л. без верха соли на литровую банку), пересыпать приправами (по вкусу) и плотно уложить в чистые литровые банки. Прикрыть металлической крышкой, сняв резинку, поставить в холодную духовку. Включить огонь, тушить 1-1,5 часа, закатать. Хранить в прохладном месте можно 2-3 года. Перед подачей вымочить мясо в воде 4-6 часов.

Зоя ЧЕРКАС,  
г. Минск.

Готовить эти котлетки очень выгодно, получаются вкусными, сочными, а из оставшихся от окорочков косточек можно сварить суп.

## Котлеты «Нежность»

4 подмороженных куриных окорочка, 4 ст. л. крахмала, 250 г майонеза, 2 сырых яйца, 1 ч. л. лимонного сока, немного чеснока, соль — по вкусу.

Филе окорочков нарезать мелкими кубиками, перемешать с крахмалом, майонезом, яйцами, лимонным соком (можно с лимонной кислотой) и солью. Выдержать в холодильнике час, а потом добавить пропущенный через чесночницу чеснок. Жарить, выкладывая фарш ложкой, в разогретом растительном масле.

Анжела КАИРГАЛНОВА,  
с. Кайсацкое  
Волгоградской обл.

## Вкусные окорочка

С куриных окорочков осторожно снять шкурки, при этом оставив кусочек косточки на суставе. Мясо нарезать кубиками, соединить с жареным луком, солью, перцем по вкусу. Начинить таким фаршем шкурки, придавая форму окорочков. Смазать майонезом и запечь в духовке.

Галина БИКТИМIROVA,  
г. Кумертау,  
Башкортостан.



Мясной  
стол**Мясо****С ананасом**

700 г свинины, баночка консервированных ананасов, 200 г твердого сыра, 250 г майонеза, соль, перец — по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками, отбить, посолить, поперчить, выложить на смазанный противень. Каждый кусочек сбрызнуть ананасовым соком (из банки), сверху положить по кусочку ананаса, посыпать натертым сыром и залить майонезом. Выпекать в духовке 20-25 мин.

*Наталья КАЗИМИРОВА,  
с. Ленино Рязанской обл.*

**Чанахи**

Мясо нарезать кубиками, поджарить, затем потушить с луком и морковью. Переложить в горшочек.

**Соленые огурцы** припустить до мягкости, добавить **кавказские специи, соль, перец**. Выложить на мясо соленые огурцы, сырой **картофель**, нарезанный кубиками, свежий **помидор** — кружочками и **болгарский перец** — кольцами, залить **бульоном**, разведенным с **майонезом**, и поставить в самый конец духовки. Натереть на мелкой терке **чеснок** и положить в горшочек с мясом за 5 мин. до готовности. Готовое блюдо посыпать **зеленью**.

*Альфия АТАУЛЛОВА,  
г. Самара.*

**Бифштекс  
«Обезьянья радость»**

1 кг свиной вырезки, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 4 зрелых банана, 0,5 ст. сливок, 2 ст. л. тертого хрена, панировочные сухари, зелень базилика, 0,5 лимона, соль, перец — по вкусу.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить и обжарить с обеих сторон в сливочном масле до готовности. Затем посолить и поперчить, обвалять в муке, обмакнуть каждый кусок во взбитое

яйцо, посыпать панировочными сухарями и поджарить в сливочном масле.

В сливки добавить тертый хрен и 2 сырых желтка, перемешать и осторожно влить в соус сок, оставшийся после жарки мяса. Добавить туда же сок лимона, мелко нарезанную зелень базилика, соль и перец. Выложить на блюдо бифштексы и обжаренные бананы, залить соусом.

*Галина  
БОРИСЕНКО,  
г. Куртамыш  
Курганской обл.*

**Бризольки**

400-300 г свинины, соль, перец, 6-8 яиц, мука, растительное масло.

Свинину пропускаем через мясорубку, солим, перчим, хорошо отбиваем (ударяя фарш о стол). Формируем шарики и, подсыпая муку, раскатываем тонкие пласты круглой формы. Затем на тарелочку разбиваем одно яйцо, солим, слегка взбиваем, кладем на тарелку один пласт (яйцо необходимо размазать по тарелочке, чтобы нижняя сторона пласта полностью была в яйце). Пласт обмакиваем только с одной стороны. На разогретую и слегка смазанную растительным маслом большую сковороду осторожно стягиваем с тарелочки пласт так, чтобы он не порвался. Сначала обжариваем сторону с яйцом 2-3 мин., затем, перевернув, другую сторону — 1-2 мин. до золотистого цвета. Снимаем со сковороды и горячими сворачиваем в трубочку, чтобы сторона в яйце была сверху. Также обжариваем и остальные пласты. 1 яйцо можно использовать на 2-3 пласта. Подаем бризольки горячими.

*Александра МАЛЬКО,  
п/о Мозоли Минской обл.*

**Телятина «под дичь»**

5 кг телятины, 300 г свиного сала, 100 г свиного жира, 1 кг чернослива, 1 ст. сметаны, 1 ст. л. муки, 2 лавровых листа, соль — по вкусу.

**Для маринада:** 3 л воды, 2/3 ст. 9%-ного уксуса, 2 средних луковицы, 6 горошин душистого перца, 3-4 лавровых листа.

Мясо (2-3 целых куса окорока или вырезки) залить на ночь маринадом, сваренным из воды, уксуса, лука и специй. Вынув мясо из маринада, нашпиговать салом, посолить, обжарить в свином жире. В гусятницу положить мясо, жир, оставшийся от жарения, лук из маринада, сало, влить несколько ло-

жек маринада и запекать на слабом огне до готовности, часто поливая соусом и переворачивая. Если соус выпарится, подлить маринад.

Когда мясо подрумянится, положить в гусятницу предварительно замоченный чернослив без косточек.

Запеченное мясо вынуть, а в гусятницу влить растертую с мукой и разведенную стаканом холодной воды сметану, посолить, добавить лавровый лист, прокипятить. Мясо нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, выложить на блюдо, полить соусом и обложить вареным черносливом. На гарнир подать домашнюю лапшу и тушеную свеклу.

*Любовь КУЗЬМИНЫХ,  
д. Ольхово, Удмуртия.*

**Свинина  
в орехах**

Разделить мясо на порционные куски, отбить, посолить и поперчить. Яйцо взбить с 1 ч. л. муки. На отдельной тарелке соединить тертый сыр и толченые грецкие орехи. Каждый кусок мяса обмакнуть сначала в яичную смесь, затем в сырно-ореховую и снова в яичную. Жарить на смеси сливочного масла с маргарином.

*Зоя МАКСИМОВА,  
г. Н. Серги Свердловской обл.*

**Телятина  
с овощами  
в горшочке**

Мясо нарезать кусками по 2-3 на порцию, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук — дольками и обжарить все отдельно. Все сложить в порционные горшочки, заправить томатной пастой, добавить зелень, лавровый лист, залить бульоном и тушить, накрыв крышкой, в духовке.

*Альбина АНТИПОВА,  
г. Гороховец Владимирской обл.*



## Кулинарные истории

Пожарские котлеты — одно из самых популярных блюд русской кухни. Вот уже почти 200 лет они доставляют любителям вкусной и полезной кухни истинное наслаждение. О происхождении пожарских котлет есть несколько версий, более достоверной из которых является следующая. Однажды русский царь из-за поломки кареты остановился в небольшом городе Осташкове. У местного трактирщика ему заказали на завтрак котлеты из телятины. Однако у трактирщика телятины не было и по совету жены он решился на обман: вместо телячьих сделал котлеты из курятины. Царю котлеты очень понравились и он велел наградить хозяина. Боясь разоблачения, трактирщик, фамилия которого была Пожарский, сознался в обмане. Но царь не только простил его, но даже велел назвать котлеты пожарскими и включить их в меню царского стола. С тех пор дела Пожарских пошли в гору. Вскоре они переехали в г. Торжок, где построили новую гостиницу и трактир. Изобретательницу котлет Дарью Евдокимовну Пожарскую ждала заслуженная слава: молва о популярных котлетах разошлась по всей России, ее портрет, написанный художником Неффом, до сих пор украшает музей в Твери. А котлеты со временем стали известны не только в России, но и далеко за ее пределами. В настоящее время их включают в меню многих ресторанов мира.

По второй версии котлеты эти были «сочинены» при дворе Александра I знаменитым французским кулинаром Кареме и названы в честь русского князя Дмитрия Пожарского.

Существуют разные мнения, какими первоначально были эти котлеты. Одни считают, что из натурального куриного филе, другие — из рубленого мяса (именно рубленого, так как мясорубку в ту пору еще не изобрели).



### Вот несколько рецептов Рубленые

Для фарша — 400-500 г мякоти курицы, 80-100 г пшеничного хлеба, 150 г сливок или молока, соль; для панировки и жарения — 100 г пшеничного хлеба, 50 г маргарина.

Снять с тушки курицы мякоть, удалить кожу и пленки, пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить замоченный в сливках или молоке черствый белый хлеб, посолить и хорошо перемешать. Затем снова пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло и хорошо взбить. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты,

запанировать в протертом черством белом хлебе и обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Затем поставить в духовку на 5-7 мин. или просто накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне.

### С телятиной

350 г куриного мяса, 150 г телятины без костей, перец, соль, сметана, сливочное масло или маргарин, 1 яйцо, молотые сухари.

Мясо птицы и телятину пропустить через мясорубку, добавить немного соли и перца, сметану и сформовать котлеты. В середину каждой положить по кусочку сливочного масла. Смочить в яйце, запанировать в сухарях и жарить в масле или маргарине на умеренном огне до готовности.

### Старинный рецепт

С очищенной молодой курицы снять кожу, вырезать из грудной части плоские пласты, немногим больше, чем рубленые котлеты, слегка посолить. Отдельно нарубить 400 г телятины, добавить 100 г говяжьего шпика и один сырой желток, тщательно вымешать. Положить пласты куриного мяса, покрывая каждый массой из телятины, сформовать продолговатые котлеты и вложить в середину каждой кость от куриного крылышка. Посолить сверху, а затем смочить во взбитом яйце, обвалить в

тертой просеянной булке и жарить в горячем масле на среднем огне (слишком сильный огонь оставит начинку непрожаренной). Для вкуса подавать к котлетам острый соус.

### Котлеты пожарские,

которые готовила кухарка доктора Преображенского в романе М. Булгакова «Собачье сердце».

... Острым и узким ножом она отрубала беспомощным рябчикам головы и лапки, затем, как яростный палач, с костей сдирала мякоть, из кур вырывала внутренности, что-то вертела в мясорубке. Из миски с молоком Дарья Петровна вытаскивала куски размокшей булки, смешивала их на доске с мясной кашцей, заливала все это сливками, посыпала солью и на доске лепила котлеты...»

Пробуем и мы приготовить такие котлеты. Для них потребуется: 3 рябчика или 1 курица, 100 г сливочного масла, 0,5 ст. сливок, пшеничный хлеб, молоко, 2 яичных желтка, 0,5 ст. молотых сухарей, перец, соль.

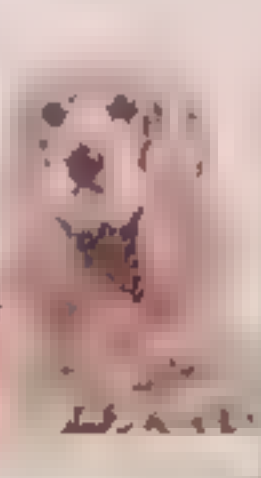
С птицы снять мякоть без кожи, очистить от сухожилий, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, немного сливок, нарезанное маленькими кусочками масло, перец, соль. Фарш хорошо перемешать, разделить на котлеты, смочить их во взбитых яичных желтках, запанировать в сухарях и жарить в большом количестве жира в течение 6-8 мин.

Подготовил  
Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.

Если вы любите животных, значит, наша новая газета «Зоохобби» — для вас!

Раз в месяц на 16-ти страницах нового издания будет рассказывать о собаках и кошках, попугаях и черепахах, лошадях и... Впрочем, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Надеемся, «Зоохобби» станет добрым другом и советником для огромной армии тех, кто любит и инте-

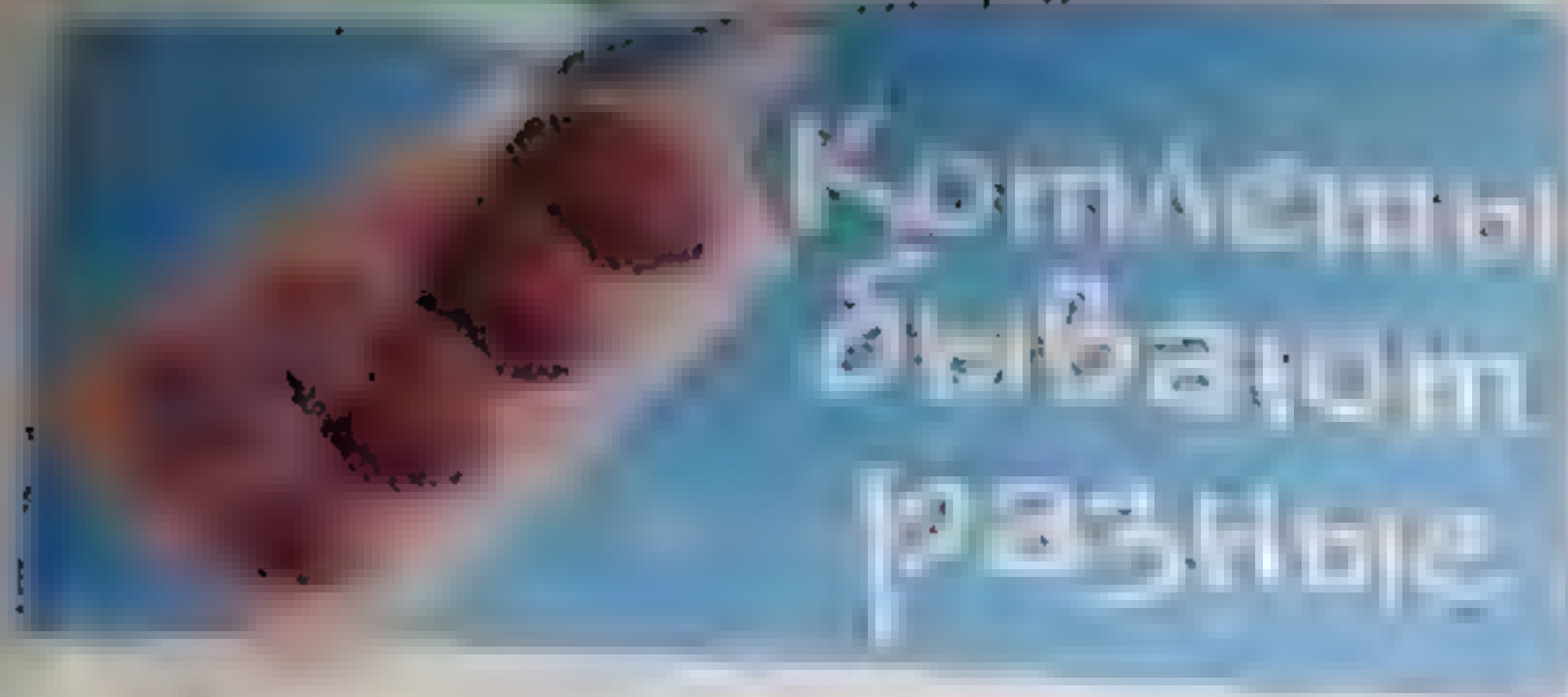
300 хобби



ресуется жизнью ушастых, зубастых, хвостатых и т.д. братьев наших меньших. Своим опытом по уходу за животными на страницах газеты будут делиться как специалисты, так и опытные любители. Они же с удовольствием ответят на любые ваши вопросы. Задавайте.

В свет газета выйдет во второй половине января. Приобрести «Зоохобби» пока можно будет только в розничной торговле.





Котлеты  
бывают  
разные

## По-французски

0,5 кг мясного фарша, 1 ст. манки, 8 сырых яиц, по 0,5 ст. сметаны и майонеза, соль, перец — по вкусу.

Все компоненты перемешать. Смесь брать ложкой, обваливать в сухарях и жарить в разогретом масле.

Ольга ЩЕПИНА,  
г. Шарья Костромской обл.

## «Здоровье»

1 кг мясного фарша, 100 г моркови, 100 г свеклы, 100-150 г свежей капусты, 1 яйцо, лук, чеснок, перец, соль, зелень.

Морковь и свеклу сварить, остудить. Затем морковь, свеклу, капусту, чеснок, лук натереть на мелкой терке, отжать сок. Готовую массу смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, посолить по вкусу, хорошо перемешать, разделить на небольшие котлеты, обвалить в панировочных суха-

рях или манной крупе, обжарить в растительном масле или запечь в духовке.

Сок, отжатый из моркови, капусты, свеклы, использовать для приготовления соуса. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить 1 ст. л. муки, хорошо перемешать и соединить с соком. Если соус получится густоват, можно разбавить его водой, посолить, поперчить по вкусу.

Александр САМОЛЕТОВ,  
д. Елисево Тверской обл.

## «Птичье молоко»

Для фарша: 0,5 кг свинины, 0,5 кг говядины, 1 яйцо, соль, перец — по вкусу.

Для начинки: 100 г твердого сыра, 40 г сливочного масла, 1 вареное яйцо.

Для теста: 1 ст. муки, 3/4 ст. молока, 2 яйца, соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить специи, вымесить.

Сыр и вареное яйцо

натереть на терке, растереть со сливочным маслом. Из фарша сделать котлеты с сырной начинкой.

Для приготовления теста муку растереть с яйцами, перемешивая, подлить молоко. Тесто должно быть консистенции густой сметаны.

Каждую котлетку обмакнуть в тесто, обжарить в растительном масле.

Ольга ИВАНОВА,  
д. Бибирево Тверской обл.

## «Абракадабра»

0,5 ст. рыбного фарша, 0,5 ст. свиного фарша, 0,5 ст. рубленой белокочанной капусты, 0,5 ст. молока, 1 морковь, 2 луковицы, 1 ст. л. раздробленной сухой вермишели, соль — по вкусу.

Пропущенные через мясорубку свиной и рыбный фарши вместе с измельченной морковью, луком, капустой, вермишелью залить холодным молоком на 30-40 мин., после чего массу тщательно перемешать. Сформовать котлеты, положить их на сухой противень, выпекать в горячей духовке 15-20 мин. Полить котлеты сметаной, подать с овощами.

Такие котлеты можно приготовить практически из любого мяса и любой рыбы, птицы, кролика.

Татьяна МЕЛЕХ,  
п/о Бобровицы  
Гродненской обл.

## Сочные

1 кг мяса птицы, 150-200 г вареных грибов, 3 луковицы, по 1/3 ч. л. сливочного масла на каждую котлету, 1 яйцо, соль, перец — по вкусу.

Мясо 2 раза пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец. Для начинки слегка

обжарить измельченный лук с грибами. Сформовать из фарша лепешки, в середину которых положить лук с грибами и сливочное масло. Края лепешек соединить, придавая форму котлет. Запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Ирина КАРПУХИНА,  
д. Ольгино Липецкой обл.

## Цветные

1 кг мясного фарша, 1 крупная луковица, 1 головка чеснока, 2-3 ломтика батона, 1 яйцо, 2 сырых моркови, 1 вареная свекла, пучок зелени петрушки и укропа, зеленый

лук, соль, перец, сухари для панировки, масло для обжаривания.

Фарш, лук, батон, замоченный в молоке, и чеснок пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, разделить на три части. В одну добавить натертую на мелкой терке морковь, в другую — так же натертую свеклу, в третью — порубленную зелень и зеленый лук. Вымесить фарш, сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить.

Елена ЩЕРБАКОВА,  
г. Черняховск  
Калининградской обл.

## «Нежные»

(из дичи, рыбы или птицы)

Котлеты получаются вкусные, мягкие, без специфического запаха дичи или рыбы.

С заячьей тушки, утки или рыбы срезать филе (после рыбы останется много отходов, но зато из них можно сварить уху), пропустить через мясорубку. Это будет половина фарша. Для второй половины пропустить через мясорубку в равных частях капусту, сырой картофель, лук, небольшой кусочек свиного сала, добавить 1-2 дольки пропущенного через чесночницу чеснока. Вбить в фарш 1 яйцо, положить 2-3 ломтика замоченного в молоке и отжатого батона, посолить и поперчить по вкусу, хорошо вымесить. Сформовать небольшие продолговатые котлеты, запанировать в муке или сухарях, обжарить в растительном масле. Подать с густым кетчупом.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,  
с. Еловатка  
Саратовской обл.



# Соусы



## «Татарский»

2 желтка вареных яиц протереть через сито, перемешать с сырым желтком, щепоткой рубленой петрушки и 2 ч. л. горчи-

цы. Все тщательно растереть, помешивая, влить 100 г оливкового масла, посолить. Подавать к мясу.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,  
г. Ярцево Смоленской обл.

## Из брусники и сыра

100 г брусники (свежей или моченой), 100 г твердого или плавленого сыра, соль, сахар, сметана.

Сыр положить в миску и поставить в теплую духовку или печь, чтобы он расплавился до консистенции сметаны. Смешать его с брусникой, добавить сметану (можно кефир), соль, сахар — по вкусу. Всю массу взбить.

Подавать к котлетам, макаронным изделиям.

## Сырный

50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 0,5 л молока, 100 г тертого сыра.

Спассеровать муку в масле, разбавить молоком, добавить тертый сыр, соль — по вкусу. Кипятить 2 мин.

Наталья ГЛУШНЕВА,  
г. Новополюк.

## Мясной

1 банка тушеной говядины, 2 крупные луковицы, 4 стручка сладкого перца, 2 помидора или 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. жира, черный молотый перец, приправа «Вегета», соль — по вкусу.

Лук нарезать кубиками, обжарить в жире. Очищенный от семян и плодоножки сладкий перец нарезать

брусочками, добавить к луку и потушить 10 мин. К размягченному перцу положить нарезанные дольками помидоры и мясные консервы. Тушить 15 мин. Заправить загустевший соус солью, томатной пастой, черным перцем и приправой. Подавать к макаронам, клецкам или каше.

Любовь КОЖУХАРЬ,  
п. Хрустальный  
Прижорского края.

## Фруктовый

2 ст. л. тушенки, 1 крупное яблоко, 1 луковица, по 1 ст. л. сметаны и томатного соуса.

На сковороде разогреть тушенку, обжарить измельченный лук и очищенное от кожицы нарезанное тонкими дольками яблоко. Протереть размягченные дольки и лук через сито, соединить с томатным соусом и сметаной. Подавать к отварному рису.

Элла БаХТИНА,  
д. Парюг Кировской обл.

## «Розочки»

К пиву



3 яйца, 1 ст. л. водки, щепотка соли и соды, мука.

Замесить тугое тесто, раскатать в тонкий пласт. Рюмочками разного диаметра вырезать кружочки,

скрепить их по три, прижав в середине пальцем. Острым ножом по краю сделать надсечки. Полученные «розочки» обжарить в большом количестве кипящего жира до румяности. Вынуть шумовкой, выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир. Посыпать приправой от вермишели быстрого приготовления или раздробленным бульонным кубиком.

Юлия ПОНОМАРЕВА,  
с. Ладомировка  
Белгородской обл.

## Соленые палочки

500 г очищенного картофеля, 200 г сливочного масла, 200 г брынзы, 0,5 ст. муки, соль — по вкусу, 1 яйцо, тмин, сыр.

Сварить в подсоленной воде картофель, пропустить через мясорубку, смешать с маслом и брынзой. Размешать, чтобы получилась однородная масса, по-

солить. Добавить муку и раскатать тесто в пласт толщиной 3-4 см. Нарезать полоски длиной 7-8 см, выложить на противень. Взбить яйцо, смазать картофельные палочки, посыпать тмином или тертым сыром. Выпекать в духовке на среднем огне.

Ирина КАРПУХИНА,  
д. Ольгино Липецкой обл.

## Кулинарные секреты

❖ Омлет будет очень вкусным и пышным, если ввести в яичную массу перед выпечкой немного дрожжей.

❖ Во время варки яйца не треснут, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце.

Анна ДЮЖИЙ,  
г. Болхов Орловской обл.

❖ Макароны не разварятся, а пельмени и вареники не расклеятся, если при варке добавить крахмал из расчета 1 ст. л. на литр воды.

❖ Чтобы картошка быстрее сварилась, в воду можно положить немного жира.

❖ Добавив щепотку соли в герметично закрытую банку с сухарями или рассыпчатым печеньем, можно намного дольше сохранить их свежесть и сухость.

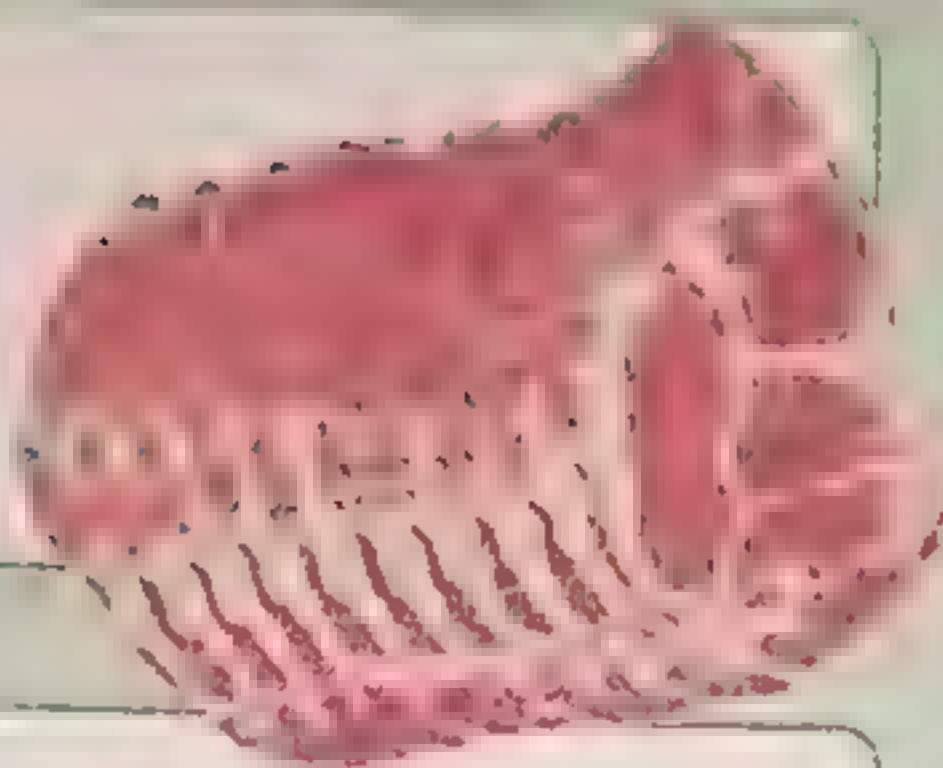
❖ Сахарная пудра, соль, молотый перец, корица и другие порошкообразные приправы не будут слипаться в комочки, если в посуду, где они хранятся, положить несколько рисовых зерен.

❖ Вкус майонезов или других соусов на основе уксуса и растительного масла можно сделать более оригинальным, если добавить в них горчицу.

Немного соевого соуса или меда придадут салатным заправкам особую пикантность.



## Консервируем солим мясо



### Только в скороварке

Следует отметить, что в домашних условиях консервировать мясо традиционными способами не рекомендуется, так как дома трудно соблюсти все необходимые условия, а применение некачественных консервов может привести к тяжелым последствиям. Высокой степени стерилизации консервов можно достичь лишь в автоклавах. В качестве замены им дома можно использовать кастрюлю-скороварку. При давлении пара в скороварке чуть более 2 атмосфер достигается нужная для стерилизации температура (до 120 град.).

Для консервирования используют охлажденное мясо. Не следует консервировать парное мясо, а также мясо старых животных, субпродукты и кровь. Стеклобанки перед консервированием следует тщательно вымыть

в горячем растворе питьевой соды, ополоснуть горячей водой и дать ей стечь.

**Куски мяса по 25-50 г** тщательно обжарить в жире или бланшировать в мясном кипящем бульоне со специями и солью. Затем мясо плотно уложить в банки (емкостью 0,5-0,7 л), залить мясным бульоном и закатать металлическими крышками.

На дно кастрюли-скороварки положить спиральную или зигзагообразную подставку из проволоки диаметром 3-4 мм, поставить подготовленные банки и налить воду до максимального возможного уровня. Стерилизовать в течение 3 часов. После стерилизации скороварку снять с огня и дать остыть не менее 1 часа. Только после этого можно осторожно открыть крышку.

Хранить консервы в холодном помещении.

*Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.*

### По-болгарски

(«СТАРЕЦ», «БАБИЦЫ»)

Вырезать филе свиной туши и острым ножом нарезать на тонкие ломтики. Добавить сало, нарезанное мелкими кусочками (величиной с кукурузное зерно). Мясо и сало (соотношение 4:1) взвесить и добавить на 1 кг смеси по 2-2,5 ч.л. соли, 1 ч.л. с горкой крупно истолченного черного перца и столько же семян тмина. Хорошо вымесить, набить фарш в свиной желудок и зашить («старец»). Можно набить смесь в толстые свиные кишки и пере-

вязать их с двух сторон («бабича»). Полученные полуфабрикаты натереть мелкой солью (особенно сильно по шву), поместить между двух досок и прижать грузом. Выдерживать в таком положении в прохладном месте около месяца, периодически переворачивая на другую сторону. После этого обмыть сначала теплой, а затем холодной водой. Посыпать древесной золой, положить в неглубокий открытый ящик и повесить в проветриваемом помещении. Срок хранения изделий — до 4-6 месяцев.

*Алексей СМАГИН,  
г. Могилев.*

## Гусятина

Ошипанной и потрошенной тушке даю остыть (оставляю примерно на сутки). Беру 2 кг соли, набиваю ею тушку и обкладываю снаружи. Туго завертываю в бумагу и, перевязав шпагатом, подвешиваю на чердаке. Так она висит до самой весны. Просаливается не менее двух месяцев. Когда понадобится, тушку обмываю от соли, тонко нарезаю и подаю на стол. Тушку можно и отварить, а на

бульоне приготовить суп-рассольник. Тоже вкусно.

Для копчения тушку держу в рассоле две недели. **Рассол** делаю крепкий (2 пачки соли на 10 л воды). Вынув, на день-два подвешиваю, чтобы рассол стек и тушка проветрилась. После этого можно коптить.

Куриные тушки тоже перед копчением держу в рассоле, только пять дней.

*А. ПАЩЕНКО,  
ст. Куцевская  
Краснодарского края.*

## Ливерный паштет

1 кг свиной печени, 1 кг свиной пашины (паховая часть), 150 г лука порея, 4 ст.л. растительного масла, по 1 ст.л. измельченных тимьяна и майорана, 100 г анчоусной пасты, 1 ст.л. соли.

Печень отварить на пару в мантышнице в течение часа, пашину варить в воде 90 мин. Печень, пашину и бульон охладить. Снять с бульона застывший жир. Лук нарезать кубиками и тушить

в масле до мягкости. Пропустить субпродукты вместе с луком через мясорубку, перемешать с тимьяном и майораном, анчоусной пастой, солью и 250 мл бульона. В стерилизованные пол-литровые банки разложить паштет на 2 см ниже горлышка, утрамбовывая, чтобы не было пустот, поверхность загладить. Снятый жир растопить, влить в банки. Пастеризовать при 90 град. 1 час. Закатать. Хранить в погребе 12 месяцев.

*Выход — 7 литров.  
Любовь КУЗЬМИНЫХ,  
д. Ольхово, Удмуртия.*

## Паштет из печени

1 кг печени (свиной или говяжьей), 1,5-2 кг сала, 5 сырых яиц, 5 крупных луковиц, 1 морковь.

Все пропустить через мясорубку, доба-

вить соль и перец по вкусу, перемешать, разложить в чистые банки и стерилизовать поллитровые банки 1,5 часа, 700-граммовые — 2 часа. Закатать металлическими крышками.

*Оксана КУДРЯВЦЕВА,  
с. Никольское  
Орловской обл.*

\*\*\*

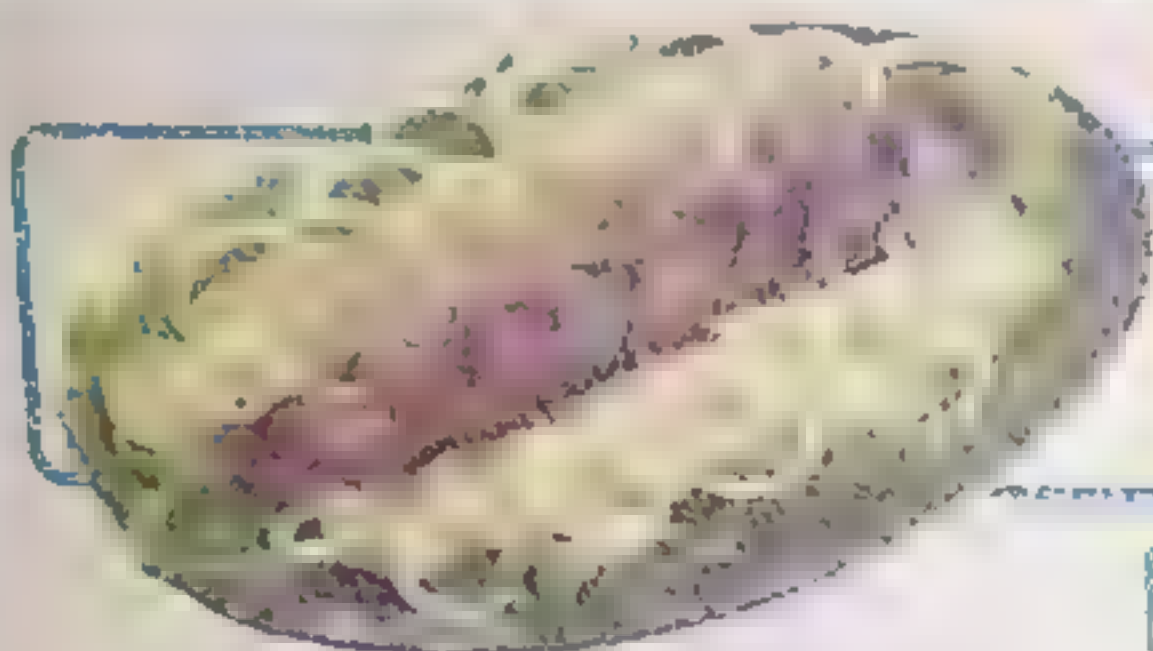
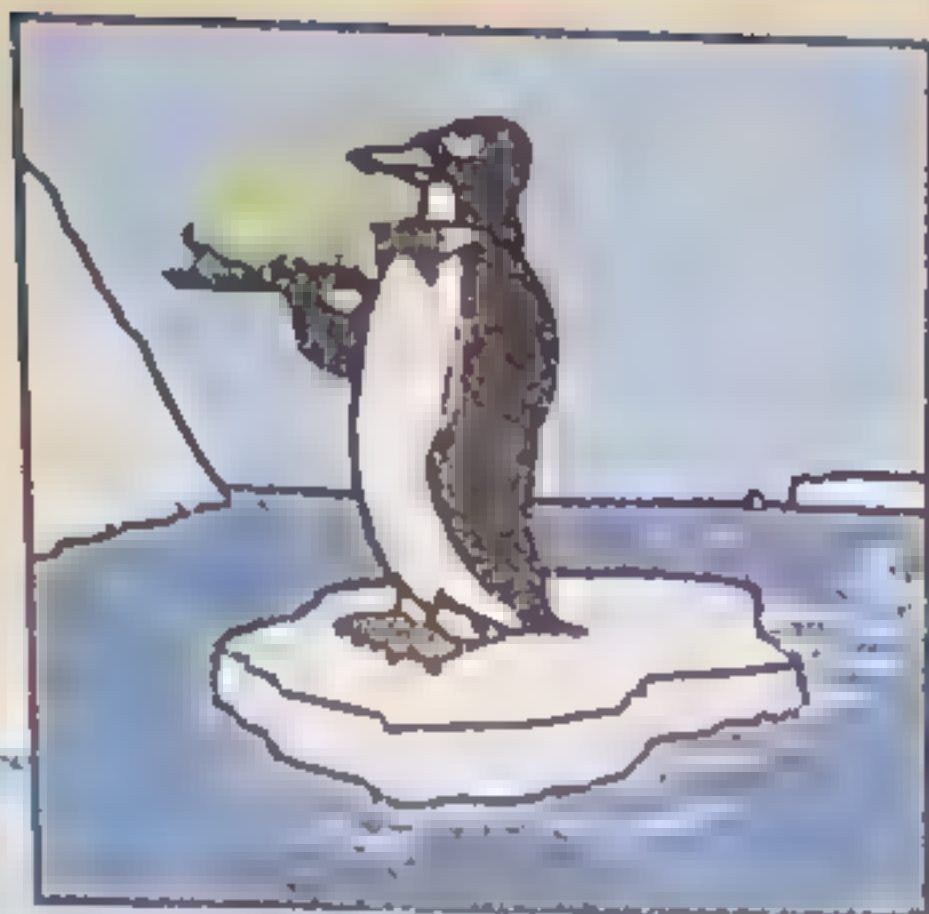
1 кг печени, 10 яиц, 3 луковицы, 2 пачки сливочного маргарина, соль, перец — по вкусу.

Печень порезать на куски, поджарить в маргарине, лук обжарить отдельно. Затем все пропустить через мясорубку, залить эту массу яйцами и еще раз обжарить, помешивая. Хранить в холодильнике.

*Ольга ПОПОВА,  
г. Красноармейск Саратовской обл.*



Рыба  
на столе —  
здоровье  
в доме



Селедочка  
под водочку

Под соусом

1 крупная соленая сельдь, 1 большая луковица, 1 яблоко, 200 г майонеза.

Сельдь освободить от костей. (Если она слишком соленая, то предварительно нужно вымочить ее 2 часа в молоке). Филе нарезать поперек тонкими полосками, выложить в селедочницу, сверху положить нарезанный полукольцами лук и залить майонезом, смешанным с тертым яблоком.

Ирина РАДЧЕНКО,  
п. Красный Яр Волгоградской обл.

«Нежная»

Репчатый лук порезать, морковь натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Соленую сельдь нарезать маленькими кубиками и смешать с обжаренными овощами. Охладить и подать на стол.

Виктория ЗАСЕНКОВА,  
г. Осиповичи Могилевской обл.

В желе

1 среднесоленая селедка, 2 ч.л. желатина, 3-4 ст.л. майонеза, 10 ст.л. томатного сока, 1 ст.л. сметаны, 1 ст.л. уксуса, 1 ч.л. томатного соуса.

Томатный сок влить в желатин, размешать и оставить для набухания на 40 мин. Затем поставить на водяную баню, постоянно помешивая, до полного растворения желатина. Охладить, процедить, добавить майонез, сметану, соус, уксус и хорошо перемешать. Готовым желе залить нарезанную на кусочки и очищенную от костей селедку. Вынести блюдо на холод, дать застыть.

Наталья ЮРКЕВИЧ,  
д. В-Телеханская Брестской обл.

«Улитки» с черносливом

Вымоченную сельдь очистить, снять кожу, вынуть кости и разрезать вдоль тушки на 2 половинки. Сушеный чернослив вымочить около 2-х часов, вынуть косточки. На каждую половинку сельди положить чернослив, свернуть плотно в рулетик и заколоть заостренной спичкой (без серы). «Улитки» уложить на блюдо, залить майонезом и посыпать мелко порубленной петрушкой.

Инна БОДРОВА,  
г. Минск.



Три «П»

почистить, подкислить,  
посоливать — вот три основных  
элемента подготовки любой  
рыбы

Под маринадом

Для этого блюда подойдет жареная и отварная рыба, но мне больше нравится жареная. Для того, чтобы рыба была более сочной и нежной, ее предварительно замачиваю в молоке, и только перед самой жаркой посыпаю солью, перцем, панирую в муке. Рыбу жарю на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки, а затем в духовке довожу до готовности.

Для маринада: 200 г моркови, 200 г лука, полкорня петрушки, 150 г томатного пюре (6 ст.л.), 1 ст. рыбного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, 2-3 гвоздички, 4 лавровых листика, 10 горошин черного перца, 2-3 г корицы, соль — по вкусу.

Морковь, лук, коренья нарезаю тонкой соломкой и пассерую в хорошо разогретом растительном масле до мягкости, затем перемешиваю с томатной пастой. Обжарив, добавляю уксус, рыбный бульон, сахар, специи, соль, кипячу несколько минут. Охлажденную рыбу заливаю маринадом и на 3-4 часа ставлю в холодильник. За это время рыба приобретает аромат маринада.

Ольга МАРКОВА,  
с. Березовка Волгоградской обл.

Запеченная в омлете

Яйца смешать с молоком в соотношении 2:1. Это удобно сделать так: яйцо разбить пополам, выпустить в тарелку, а половинкой скорлупки отмерить молоко, смешать его с яйцом и посолить. На сковороде положить обжаренное филе рыбы, вокруг уложить ломтики отварного картофеля, залить все яично-молочной смесью и запечь в духовке. Посыпать зеленью. Количество продуктов произвольное.

Иван ПРОТОПОПОВ,  
ст. Абганерово Волгоградской обл.

С вином и яблоками

Треску нарезать, посолить и поперчить. Нарезать 2 луковицы и 2 яблока. Дно сотейника смазать сливочным маслом, сложить в него лук и яблоки, на них — рыбу. Влить 3/4 ст. вина, немного воды и вскипятить. Тушить в духовке до готовности. В полученный при тушении соус добавить сливочное масло, 2 ст.л. сметаны, специи и соль. При подаче рыбу полить соусом. На гарнир подать тушеную капусту.

Елена ДУНАЕВА,  
д. Друцк Витебской обл.



# Вам вернет здоровье

# «Цирконий-Невотон»!

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начат выпуск нового «Невотона» с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересуют его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта «Домашнего доктора», профессора Наумова В. Н.

— Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый «Невотон-Цирконий» от старого «Невотона»?

— Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый «Невотон-Цирконий» объединил в себе лучшие лечебные характеристики «Невотона» и уникальные свойства металла цирконий. При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она писала (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

*«Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора «Невотон» и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года*

*смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали*

*Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!*

*С его помощью скопившаяся внутри болезнь «вылезла» наружу, где я ее и добывала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см — по ногам!*

*Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!»*

Как видите, «Невотон» оказал замечательный эффект. Но лечение «Невотоном-Цирконием» было бы еще эффективнее. Дело в том, что металл цирконий абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более

— Пожалуйста. Письмо из Тюмени, от Кликушиной А. Н.: «Уважаемые создатели биокорректора «Невотон»! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение». Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я забыла, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит «Невотон» постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить «Невотон» все время».

И в этом случае лечебный

**«Невотон» превращается в лечебный суперприбор — «Невотон-Цирконий»!**

*мучилась с трофической язвой. Чего я только ни применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.*

*Сама язва была размером с утиное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров фасолины, но вокруг начала расширяться краснота малинового оттенка. Когда я получила первый «Невотон», у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.*

*Получив «Невотон», я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и*

*бактерициден, чем серебро. Прибавим к этому лечебную помощь магнито- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия «Невотона». Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.*

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш «Невотон-Цирконий», ее исцеление оказалось бы еще более «чудесным».

— Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?





эффект от «Невотона-Циркония» был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли различного происхождения. Ведь каждый из компонентов «Невотона-Циркония» способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства «Невотона» и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-«Невотон» становится еще сильнее — а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить «Невотон-Цирконий» в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

— Что представляет собой «Невотон-Цирконий»?

— Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник магнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на «Невотон» напылен слой циркония. Такое напыление — очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне «Невотон-Цирконий» мало чем отличается от старого «Невотона», ведь сталь и цирконий очень похожи. Но по сути своей, это совершенно новый, замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться его мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной неприятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультации в различные регионы России.

Там мне приходилось встречаться с отдельными докторами, которые отрицают все, чего сами не знают. (А знают они, к сожалению, очень и очень мало). Лечебная сила «Невотона» и тем более «Невотона-Циркония» им, конечно же, неизвестна. Их нежелание признавать самые очевидные факты просто удивительно. И ладно, если такое дремучее невежество затрагивало бы только их самих. Но эти «доктора» лишают многих людей возможности, иногда единственной, избавиться от

«букета» самых разных заболеваний с помощью «Невотона-Циркония», что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые под разговоры о ненужности и вредности других приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые стоят гораздо дороже «Невотона-Циркония», при этом намного уступая ему в оказываемом лечебном эффекте.

Старайтесь поменьше слушать этих «горе»-докторов — будет гораздо больше пользы для вашего здоровья и содержимого вашего кошелька!

— Спасибо вам большое! Посоветуйте что-нибудь пожилым людям, имеющим не одно, а несколько заболеваний.

— Да, конечно, лечить «букет» болезней, особенно если они застарелые, сложнее. Но, поверьте, их тоже можно вылечить. Некоторые болезни поддаются лечению быстро, но есть застарелые болячки, над которыми стоит потрудиться несколько недель и, быть может, месяцев. Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор помог десяткам тысяч пожилых людей. Он обязательно поможет и вам.

А о «Невотоне-Цирконии» скажу, что прибор прошел серьезные клинические испытания и имеет сертификат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

● Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

● Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.

● Заболевания печени и желчного пузыря.

● Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемическая болезнь сердца, гипертония I-II стадии.

● Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

● Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменные болезни (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

● Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

● Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбофлебит, вегето-сосудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

— А как пользоваться прибором «Невотон-Цирконий»?

— Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное — это капсула. Именно в ней — вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря, и лечебный процесс начался. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья и даже знакомые. Кстати, «Невотон-Цирконий» может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так, он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек, пользующийся «Невотоном-Цирконием», если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет.

Позвонив на предприятие-изготовитель, я выяснила стоимость прибора и самый дешевый способ покупки. Оказывается, цена прибора вполне приемлема и составляет 395 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (0862) 41-76-83, 42-63-01 с 9.00 до 17.00 (пон. — пятн.), оптовые поставки (0862) 47-17-92.

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу: 302028 г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и подпись.

И вы получите прибор наложенным платежом. Оплата при получении на почте.

Надежда СВЕТЛОВА.





Болезнь легче предупредить

## Да убоится вирус гриппа чеснока!

### Бутерброды

1 батон, 1 головка чеснока, 1 банка шпротов, подсолнечное масло, майонез, соль.

Батон нарезать на ломтики и обжарить их с двух сторон в подсолнечном масле до светло-коричневой корочки. Гренки натереть чесноком, намазать майонезом и положить сверху по две рыбки.

### Паста

1 головка чеснока, 2 плавленых сырка, по 2 ст.л. тертого сыра, майонеза и молока, петрушка, соль.

Чеснок очистить и растереть. Сырки растереть с майонезом и молоком, добавить тертый сыр, соль и чеснок, хорошо перемешать. Намазать на ломтики черного хлеба, украсить веточками петрушки.

### Закуска

● 1 головка чеснока, 3 вареных свеклы, 1 яблоко, баночка майонеза, сок 1 лимона, 3 ч.л. сахара.

Очищенные яблоко и свеклу натереть на крупной терке, растереть в мисочке чеснок, смешать все компоненты, хорошенько перемешать, разложить в тарелки.

● 5 зубков чеснока, 1 пачка творога (250 г), 2 ст.л. подсолнечного масла, петрушка, укроп, перец и соль — по вкусу.

Растереть чеснок, мелко порезать петрушку и укроп. Творог размешать с маслом. Смешать все компоненты, добавив перец и соль.

● 4 зубка чеснока, 1 луковица, 100 г брынзы, 125 г творога, перец, соль.

Очистить чеснок и лук,



мелко нарезать. Творог и брынзу протереть через сито. Всю массу перемешать и заправить перцем и солью

2 головки чеснока, 200 г черного хлеба, 0,5 ст. толченых грецких орехов, 80 г растительного масла, 3 ст.л. кислого молока, 1 ч.л. лимонного сока, 2 сваренных вкрутую яйца, по половинке вареных свеклы и моркови, соль, соевый соус.

Очистить и растереть чеснок. Замочить в кипяченой воде хлеб, отжать его, соединить с чесноком и хорошо размешать, добавив орехи, масло, молоко и сок. Полученную смесь хорошо перемешать, посолить по вкусу и выложить на тарелку. Сверху украсить кружочками свеклы, моркови, огурца, яйца.

### Напиток

1 головка чеснока, 1 лимон, 0,7 л кипяченой воды.

Лимон с цедрой и чеснок мелко нарезать, положить в стеклянную банку, залить холодной водой, настоять в течение недели в темном месте, поставить в холодильник и ежедневно пить по 1 ст.л. за 20-30 мин. до еды. Запах чеснока нейтрализует лимон.

Фауст ШКАТУЛО,  
г. Жодино.

Мы долгое время жили в Узбекистане, там научились готовить корейские блюда. Многие блюда из-за экономии приходилось придумывать самим из тех продуктов, что находились под рукой, сохранялся лишь принцип приготовления.

Для заправки понадобится черный и красный молотый перец, чеснок, пропущенный через чесночницу, измельченная кинза (кориандр), уксус, кетчуп, сахар, соль (можно заменить бульонным кубиком), соевый соус — все по вкусу. Растительное масло.

## Салаты

### Из цветной капусты

Цветную капусту разобрать на соцветия, опустить в кипящую воду на 2-3 мин. Переваривать нельзя, капуста должна хрустеть, быть слегка сыроватой. Откинуть на дуршлаг, остудить. Заправить заправкой, выдержать 10 мин. Перемешать с горячим растительным маслом, поставить в холодильник на 6-8 часов.

### Овощной

Его можно готовить из моркови, свеклы, белокочанной капусты, редьки, зеленых помидоров, кабачков, патиссонов.

Сырые овощи натереть на специальной терке соломкой, капусту шинковать. Перемешать с заправкой, выдержать 10 мин. и залить горячим растительным маслом, поставить в холодильник на 8 часов.

### Из сырого картофеля

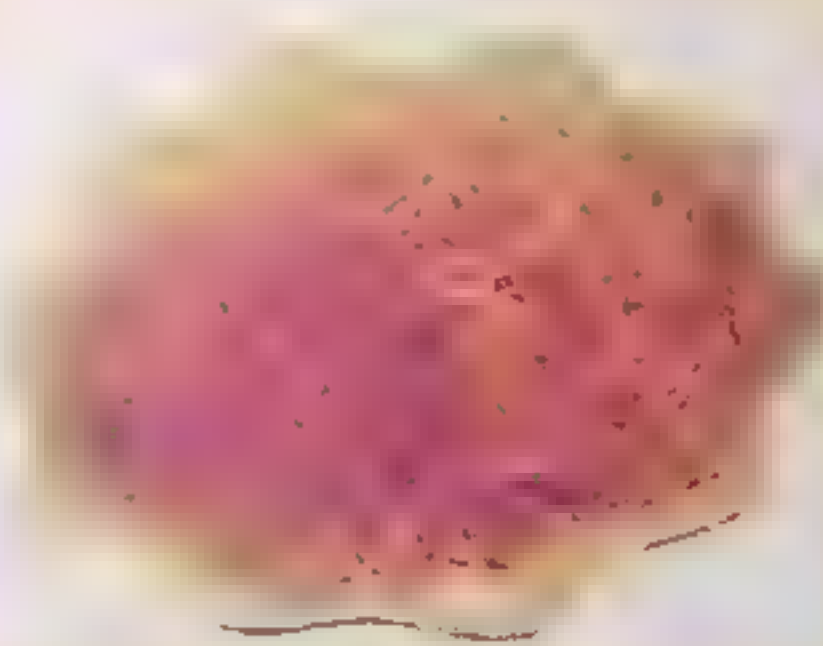
Картофель почистить, натереть или наре-

зать длинной тонкой соломкой. Опустить в кипящую воду (переваривать нельзя) и подержать 2-3 мин., откинуть на дуршлаг, промыть в холодной воде (на вкус картофель должен хрустеть, быть слегка сырым). Добавить обжаренный в растительном масле лук, заправить заправкой, поставить в холодильник.



## Из свиных ушей

Свиные уши хорошо почистить. Варить до готовности, в воду добавить соль, лавровый лист, 5-6 горошин перца, лук. После вынуть, дать остыть, нарезать соломкой, добавить мелко



нарезанный чеснок и зеленые перья чеснока, заправить черным и красным перцем, молотой кинзой, растительным маслом, 9%-ным уксусом, соевый соус добавить по вкусу, можно добавить нарезанную соломкой редьку, огурцы, капусту, 1-2 ст.л. кетчупа. Все перемешать.

Такой салат можно сделать и из куриных гребешков, и из куриных желудков.

Анна ЮДИНЦЕВА и  
Людмила КРИВИЦЫНА,  
г. Ишим Тюменской обл.





## Готовим сладости



### Конфеты с нугой

Из **2 ст. сахара** и **0,5 ст. воды** сварить густой сироп, чтобы капля, падая с ложки, тянула за собой нитку. Затем добавить **2 ст.л. меда**, проварить, снять с огня, добавить **6 взбитых белков**, тщательно вымешать. Поставить на паровую баню и продолжать варить, пока масса не начнет отставать от стенок кастрюли. **1 ст. орехов** почистить, поджарить, измельчить, вымешать с готовой массой, добавить **ванилин**. Выложить массу на вафельный лист, сверху прикрыть другим, положить груз. Через сутки нарезать на квадратики.

*Елена КОПКИНА,  
г.Новочебоксарск.*

### Татла

**Татла — это сладкое татарское блюдо, которое по вкусу напоминает конфеты «Коровка».**

**1 кг сахара, 350 г молока.**

Вскипятить молоко, высыпать в него сахар и варить, непрерывно помешивая. Когда готовой татлы в холодной воде затвердевает. Полученную смесь вылить на противень слоем в 2-3 см и дать застыть. Разрезать на фигурки.

*Татьяна КРАВЕЛЬ,  
с.Орлово Тюменской обл.*

### Кокосовые шарики

**250 г творога** смешать со **150 г сахара** и **150 г кокосовой стружки**. Из получившейся массы скатать шарики, положив внутрь каждого по кусочку **любого ореха** и поставить в холодильник на 20-30 минут.

*Денис ДИМУРНИ,  
г. Красный Луг,  
Украина.*

### Конфеты «Преньеран»

**5 ст. сахара, 5 ст.л. какао, 1 ст. молока** и **200 г сливочного масла** довести до кипения, непрерывно помешивая, кипятить 10 мин. Массу остудить, добавить **2 ст. муки**, все перемешать, выложить на предварительно смазанный **растительным маслом** противень, разровнять, сверху посыпать **кокосовой стружкой**, слегка пригладить и поставить в холодильник. После застывания порезать на квадратики.

*Галина НИЧУГИНА,  
с.Кошелевка Пензенской обл.*

### Чурчхела

Очистить **грецкие орехи** (можно использовать фундук, арахис, изюм). Нанизать их, как бусы, на любой длины нитку с петлей, необходимой для подвешивания готовой чурчхелы.

Из **виноградного сока, крахмала и сахара** (по вкусу) сварить густой кисель.

Подготовленные на нитках орехи опускать в горячий кисель так, чтобы он обволок орехи со всех сторон. Достать из киселя чурчхелу и подвесить на перекладине для сушки. Объем чурчхелы зависит от того, сколько раз вы снова опустите ее в горячий кисель. Во время сушки под чурчхелу нужно постелить бумагу или поставить поддон.

Окончив процедуру, надо оставить чурчхелы на перекладине на несколько

дней для просушивания. Затем, припудрив **сахарной пудрой**, уложить в картонную коробку на хранение. Хранится долго при комнатной температуре.

### Козинаки

Очистить **грецкие орехи** и мелко их изрубить. Растопить **мед**. В кипящий мед опустить орехи и проварить их до густоты. После окончания варки содержимое выложить на промасленную

бумагу слоем в 1 ст. и дать остыть. Затем козинаки разрезать на квадратики, ромбики, полоски и т.д. сложить их в картонную коробку на хранение. Ряды переложить промасленной бумагой.

*Роза ИИЕВА,  
г. Волгоград.*

### Грузинские сладости



### Халвайтар

**Эта сладость несколько напоминает халву.**

**100 г топленого сливочного масла, 100 г орехов, 1 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 ст. воды.**

В топленом масле обжарить муку до светло-коричневого цвета, не допуская образования комков. Соединить ее со сваренным из сахара и воды сиропом и варить до загустения. За 10 мин. до готовности добавить крупно толченые ядра орехов.

*Алена ГАМОЛИНА,  
г. Усманка Курской обл.*

### Ореховые шарики в шоколаде

На **1 ст. молотых грецких орехов — 3 ст.л. меда, сок одного лимона, 1 ч.л. вина или коньяка, цедра одного лимона, 50 г шоколада.**

Мед смешать с молотыми грецкими орехами до густоты, затем добавить натертую цедру, лимонный сок, вино или коньяк и все прокипятить. Разделить массу на маленькие шарики и обвалить в крупно наструганном шоколаде.

*Елена КОЗЫРЕВА,  
ст. Марьяновка Омской обл.*

### Ананас в кляре

Из **1 ст. муки, 1 ст. л. сахара, 1/3 ст. молока** и щепотки соды приготовить тесто. Дольки **консервированного ананаса** хорошо обсушить, обмакнуть в тесто и обжарить в кипящем **растительном масле** до румяной корочки. Подавая, посыпать **сахарной пудрой**.

*Ирина БОБРОВСКАЯ,  
п. Красная Заря Орловской обл.*



# ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП



сти на фрукты. Будет не только вкусно, но и полезно для всего организма. Кстати, для этой же цели вместо салатов, обильно заправленных майонезом, ешьте салаты, приготовленные с добавлением растительного масла. Ну, а тем, чья фигура далека от идеала, эта перемена в еде поможет сбросить пару килограммов.



## КОЗЕРОГ

Не исключено, что у вас появится много свободного времени. Почему бы часть его не посвятить кухне? Ведь если готовить неспеша и с душой, то и результат будет великолепным, и сам процесс доставит удовольствие. И обязательно собирать гостей, чтобы попробовать ваши кулинарные изыски — достаточно будет того, чтобы домочадцы оценили ваши старания.



## ВОДОЛЕЙ

Если у вас нет возможности полноценно обедать дома, подумайте над вариантом посещения столовой. Ведь комплексный обед гораздо лучше, чем символические перекусы бутербродом с кофе. Пересмотрите свой холодильник. Возможно, у некоторых продуктов заканчивается срок годности.



## РЫБЫ

Если вы считаете, что ваши домочадцы совершенно не умеют готовить и только переводят продукты, то почему бы вам не взять эту работу на себя, а на близких возложить другие хлопоты по дому — результатом все окажутся довольны. Возможно, к вам придут гости. Угостите их чем-нибудь не супердорогим, а обычным блюдом, приготовленным по необычному рецепту: гости оценят.

## на январь

### ОВЕН

Сейчас не время устраивать разгрузочные дни и садиться на диеты. Ваша нервная система после некоторых событий и так довольно напряжена, поэтому испытывать себя очередными лишениями не стоит. Попробуйте достичь желаемого малой кровью — любимый обильный ужин замените на что-нибудь легкое. Жареное мясо замените на вареное и добавьте к нему не картофель или макароны, а легкий салат. Ну, а кефир на ночь будет в самый раз.



### РАК

Вам почему-то всегда кажется, что если вы не проконтролируете, то ваши домочадцы обязательно забудут поесть. Эта забота, конечно, похвальна, но, все-таки, не перестарайтесь. Кстати, постоянно переживая за домочадцев, все-таки хоть иногда вспоминайте о себе — ваше питание на скорую руку давно перестало быть полноценным.

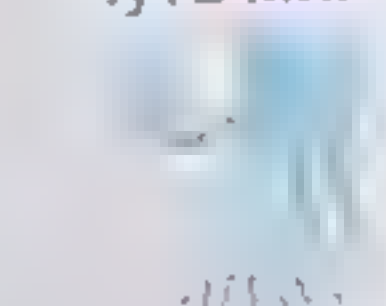


### ТЕЛЕЦ

Поменьше обращайтесь внимание на тех, кто считает, что на питание нужно тратить значительно больше. С вашим и ваших домочадцев умением готовить вкусно и питательно, вы вряд ли будете страдать авитаминозом (даже весной). Единственное, что вам все-таки нужно позволять себе почаще — хорошую рыбу (это благотворно скажется на работе мозга).



У Львов, как ни у кого другого, гастрономические пристрастия напрямую связаны с окружающими. Поэтому, если сейчас у вас появились проблемы в общении, то, кроме выяснений отношений, попытайтесь изменить и рацион питания. Поменьше мяса, а также всего жареного и острого; побольше кисломолочных продуктов, овощей и фруктов. Возможно, это, а также отказ от спиртного, сделают ваш характер чуть мягче и сговорчивее.



### БЛИЗНЕЦЫ

Из-за слишком напряженного графика жизни вы стали отказывать себе в полноценном завтраке. И в результате в одиннадцать часов, когда вы должны активно работать, ваши мысли — только о еде. Постарайтесь срочно перепланировать

Откажитесь от появившейся у вас привычки готовить пищу в больших кастрюлях на неделю вперед. Пожалейте свой желудок — во что он превратится, если в него регулярно будет поступать многократно разогретая

на сковороде с добавлением большого количества жиров пища? И, к тому же, изо дня в день одно и то же... Пожалуй, вы достойны более счастливой доли. И, кстати, — к вам могут нагрянуть гости.



### ДЕВЯ

Возможно, кто-то и считает, что импортные полуфабрикаты — это полезно. Но вы же прекрасно понимаете, что ни по вкусу, ни по полезности они не идут ни в какое сравнение с домашней едой, которая, как правило, в вашей семье готовится просто изумительно. Поэтому кушайте то, к чему привыкли с детства.



### СКОРПИОН

Молочные супы и щи из квашеной и свежей капусты — это пища людей, прежде всего, здоровых. Так что поменьше внимайте новомодным диетам и питайтесь традиционно (а значит, первые блюда вы должны есть ежедневно). Будьте осторожны, приобретая продукты на рынках, — многие из них (особенно те, которые будут реализовываться по бросовым ценам) могут оказаться просроченными или подпорченными.



### СТРЕЛЕЦ

Даже если вы обладаете идеальной фигурой, все-таки попытайтесь на время заменить любимые сладости

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета»; брошюра «Православная кухня» серии «Самобранка».

Следующий номер газеты выйдет 4 февраля

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

## "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N1

Выходит ежемесячно  
Редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

E-Mail: nk@toloka.com

Учредитель и издатель

ООО «Издательский Дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Октябрьской революции, д.6  
Тел. (808122) 3-44-12, 3-68-59.

toloka@sci.smolensk.ru

Тел. для справок в Москве:

319-84-84, 268-87-28.

Для писем: 214000 г. Смоленск,

Главпочтамт, а/я 488.

Распространитель — СП ООО

«Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.

Цена свободная.

Подписано в печать 8.01.2003 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 1106300 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 5709.

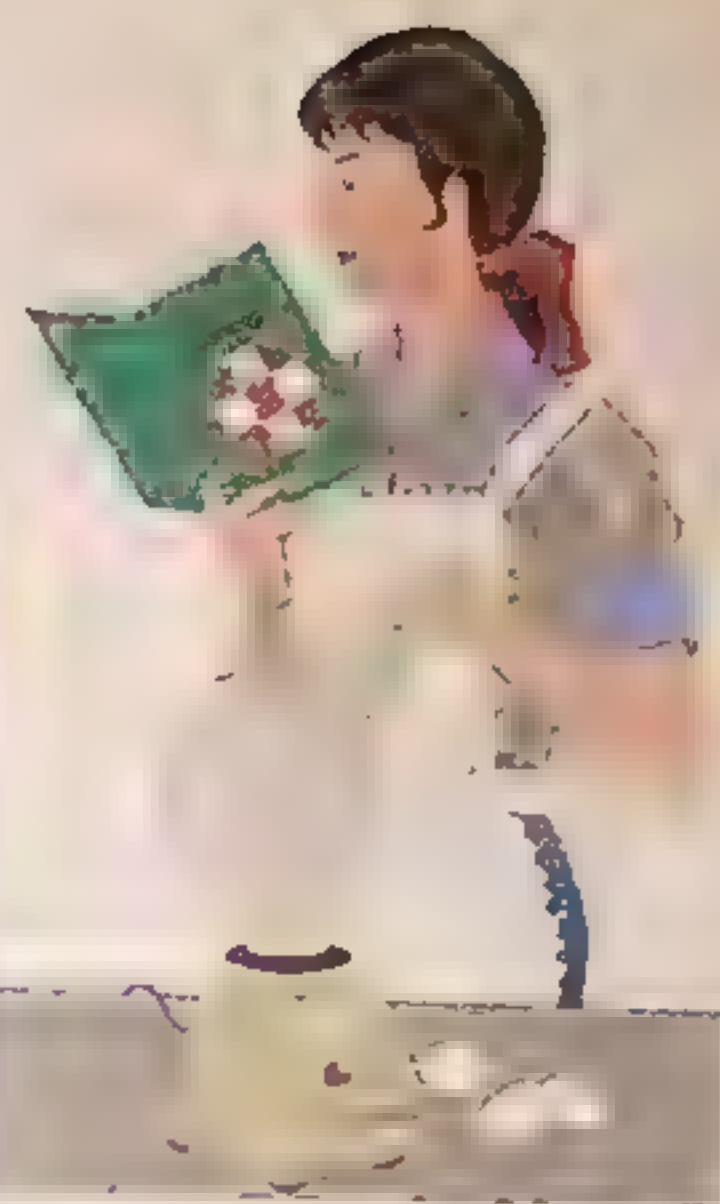
Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».



07-250  
Апрель 2003 г.  
№ 4 (86)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Подписной индекс  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. Роспечать)

Тираж 1096800 экз.

## ТОЛОКА

### Пасха

20 апреля  
у католиков,  
27 апреля  
у православных

## ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!



### Пасха заварная

Протереть через сито 2 кг творога, добавить 400 г сливочного масла, 800 г сметаны, 10 яиц, 300 г сахара. Тщательно перемешать, поставить на слабый огонь. Перемешивая деревянной палочкой, довести до кипения. Тотчас же снять. Как можно быстрее охладить, все время помешивая. В остывшую массу добавить 300-400 г сахара, по 100 г миндаля и изюма, ванилин. Полученную массу положить в дуршлаг (если нет настоящей пасочницы), застеленный чуть влажной марлей, сверху — блюде с небольшим грузом. Поставить в холодильник.

### Кулич сладкий

7,5 ст. муки, 1,5 ст. молока, 25 г дрожжей, 400 г сливочного масла, 5 яиц, 2 ст. сахара, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. порошка шафрана или 30 зерен кардамона.

С вечера замесить тесто из 1 ст. теплого молока, дрожжей и 3,5 ст. муки. Поставить в теплое место. На следующий день тщательно вымесить, добавить соль, сливочное масло, сахар, 5 желтков, шафран или толченые зерна кардамона. После того, как тесто станет однородным, добавить взбитые белки и оставшуюся муку. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Готовое тесто выложить в посыпанную мукой форму, оставить на некоторое время, чтобы поднялось, затем смазать яйцом и поставить в духовку.

Рецепты праздничного стола читайте на стр. 8-9.

### 26 апреля

Уже 17 лет прошло после ужасной катастрофы в Чернобыле... Сколько здоровья утрачено!... Однако жизнь продолжается. «Наша кухня» решила внести свою лепту в дело оздоровления человечества. Поговорим о правильном питании.  
Читайте на стр. 7.

### Весна

Наконец-то мы дождались настоящего весеннего солнышка. Дни стали заметно длиннее и светлее. Сама природа радуется пробуждению и дарит нам свои первые «деликатесы».  
Читайте на стр. 14.



## Тип группы крови АВ (IV) «Загадка»

(Окончание. В №№ 1-3 мы рассказывали о питании людей с O(I), A(II), B(III) гр. крови)

Люди АВ-типа появились вследствие слияния раздражительных, чувствительных А-натур с более уравновешенными, сосредоточенными, устойчивыми В-характерами. Результат — одухотворенная, многогранная, но подчас разбрасывающаяся личность, которая стремится «объять необъятное» (то есть охватить, узнать, испробовать в жизни все), не будучи особенно озабоченной последствиями, никогда не потя над подробностями, не придавая значения мелочам и деталям...

Конечно, всякому человеку нравится, когда его встречают с распростертыми объятиями, когда на него не держат ни обиды, ни зла даже в случае разочарования, когда в любой ситуации с ним разговаривают самым дипломатическим тоном. Это делает людей с группой крови АВ привлекательными и популярными. Они легко завоевывают симпатию окружающих. Удивительно ли, что у многих целителей и духовных наставников именно такая кровь?

Кровь группы АВ появилась менее 1000 лет назад. Она встречается редко (всего у 2-5% населения) и биологически наиболее сложна. Ее нельзя отождествить ни с какими иными типами крови. Многочисленные антигены делают ее иногда похожей на кровь группы А, иногда — на В-кровь, а иногда — на смесь, комбинацию той и другой. Иммунная система АВ-организма — «самый лучший друг» почти любого вируса, почти любого заболевания, которые существуют на нашей планете.

В наборе веса АВ-человеком отражается его смешанная наследственность, включающая гены, определяющие тип А и тип В. Чтобы сбросить вес, вам нужно ограничить количество съедаемого мяса и сочетать его с овощами.

### Продукты, способствующие сбрасыванию веса

**Морские продукты.** Эффективному обмену веществ помогают разнообразные морепродукты, являющиеся прекрасным источником белка. **Особо полезны** тунец, лососевые, осетр, скумбрия, треска, щука, сардина. **Нейтральны** — икра, кальмар, карп,

пуста, грибы, лук, картофель, маслины, морковь, томаты, тыква, кабачки, хрен. **Избегайте** блюд из сладкого перца, кукурузы, редьки.

**Фрукты.** **Особое предпочтение** вы должны оказать фруктам и ягодам, которые дают заметный щелочной эффект: винограду, сливам, лимонам, ананасам, вишне, киви, клюкве, крыжовнику. **Избегайте** апельсинов, хурмы, граната, ревеня, кокосов — они раздражают ваш желудок и мешают усвоению важных минералов. Мешает процессу переваривания пищи и лектин, присутствующий в бананах.

## ВАША ДИЕТА по группе крови

зубатка, сельдь. Но вам **трудно переварить** блюда из крабов, камбалы, креветок, раков, устриц.

**Молочные продукты.** Улучшают секрецию инсулина поджелудочной железой. **Очень полезны** для вас такие кисломолочные продукты, как йогурт, кефир, нежирная сметана, домашний сыр, козье молоко, творог, которые легко перевариваются и усваиваются. **Избегайте** сливочного масла, мороженого.

**Яйца** также очень хороший источник белка для вас.

**Овощи.** Свежие овощи являются важным источником фитохимикатов — натуральных (природных, не синтезированных) веществ, оказывающих тонизирующий эффект на способность человеческого организма противостоять раковым и сердечным заболеваниям. А именно этими недугами люди с кровью группы АВ страдают чаще из-за более слабой иммунной системы, чем у обладателей других групп крови. Потому вам необходимо несколько раз в день употреблять овощи в пищу. **Особо полезны** баклажаны, огурцы, свекла, цветная капуста, чеснок. **Нейтральны** белокочанная ка-

### Продукты, способствующие наращиванию веса

**Мясо.** Как и у обладателей крови группы А, у вас недостаточно высока кислотность желудочного сока, чтобы эффективно переваривать большое количество животных белков; посему ключевую роль играют размер порций и частота их приема. Отказаться от мяса вообще нельзя, ибо вам необходимы белки, содержащиеся в нем. Красное мясо плохо переваривается, откладывается в виде жира, токсично для кишечного тракта. **Избегайте** куриного мяса, говядины, телятины, свинины, утят. **Особо полезны** баранина и крольчатина, **нейтральна** печень. **Откажитесь** и от консервированных, сушеных, вяленых, копченых мясoproductов. Они могут стать причиной рака желудка у людей с пониженной его кислотностью.

**Бобовые.** Замедляют обмен веществ. Однако содержащая противораковые антиоксиданты чечевица — важное средство профилактики раковых заболеваний у людей с четвертой группой крови. **Нейтраль-**

**ны** белая фасоль, зеленый горошек, спаржевая фасоль.

**Орехи.** Вы должны потреблять их в небольших количествах. Это неплохой дополнительный источник белков, **особенно полезными** будут арахис и грецкие орехи — мощный стимулятор иммунной системы. **Следует избегать** мака, семян подсолнечника, тыквенных семечек, фундука.

Из **масел** самое лучшее для вас — оливковое.

**Злаки и крупы.** Ваш организм вполне приемлет зерновые продукты. Но те, у кого наблюдается «слизепроизводство» из-за астмы или частых инфекционных заболеваний, должны ограничить количество съедаемой пшеницы, ибо она стимулирует выделение слизи. **Особо полезны** овсяная крупа, рис, просо. **Старайтесь избегать** блюд, приготовленных из гречихи, кукурузы.

Люди с группой крови АВ должны каждое утро выпивать стакан теплой воды, смешанной с соком, выдавленным из половины свежего лимона. Это способствует очищению организма от слизи, накопившейся за время сна, и стимулирует нормальное опорожнение кишечника.

Концентрированные соки, приобретаемые в магазинах, вам лучше разбавлять кипяченой водой, дабы не раздражать нежную слизистую оболочку своего желудка.

Для людей с четвертой группой крови полезно красное вино, которое положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Считается, что при ежедневном употреблении 1 ст. этого напитка снижается риск сердечных заболеваний и у мужчин, и у женщин.

1-2 чашки кофе в день повышают кислотность вашего желудочного сока. Кофе содержит те же ферменты, что и соя. Ради наибольшей пользы чередуйте его с зеленым чаем.

Не бойтесь кушать в больших количествах чеснок — мощное тонизирующее средство и натуральный антибиотик, будто специально сотворенный для АВ-людей.



## Рецепты блюд для людей с АВ(IV) группой крови

### Салат «Наполеон»

Выкладывать слоями, подсаливая и промазывая майонезом: **вареный картофель**, натертый на крупной терке, **вареную свеклу**, натертую на терке для корейских салатов, мелко порезанные, отжатые от рассола **соленые огурцы**, порубленный **зеленый лук**, натертые на терке **желтки вареных яиц**, смешанную с **чесноком** натертую на мелкой терке **сырую морковь**, натертые **белки**, измельченные **грецкие орехи**.

Елена СКВОРЦОВА,  
г. Ртищево  
Саратовской обл.

### Салат из оливок

1 баночка (400 г) консервированных оливок без косточек, 2 вареные моркови, 2 луковицы, 180 г сыра, белки 4-х вареных яиц, 3 маринованных огурца, смесь майонеза и сметаны.

Оливки нарезать колечками, добавить нарезанную соломкой морковь, измельченный и ошпаренный кипятком лук, натертый на крупной терке сыр, на мелкой терке — яичные белки, нарезанные мелкими кубиками огурцы. Заправить смесью майонеза и сметаны.

Людмила ЧАРЕНКО,  
Краснодарский край.



## Борщ «Пятиминутка»

3 свеклы средней величины и 2 моркови очистить, помыть и натереть на крупной терке, перемешать и добавить в эту массу 2 ст.л. лимонного сока (можно развести лимонную кислоту), снова перемешать, накрыть овощи крышкой, оставить на 15 мин.



В кастрюлю налить 8 ст. воды и поставить на огонь. Мелко нашинковать четверть кочана капусты, опустить в кастрюлю с кипящей водой. Снова довести до кипения. Всыпать в нее морковно-свекольную смесь. Добавить мелко нарезанную луковицу, 1 ст.л. томатной пасты, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, соль — по вкусу.

Борщ должен закипеть в третий раз и вариться ровно 5 мин. После этого кастрюлю снять с огня и дать настояться. Крышку не открывать 15 мин., а затем смело можно разливать ароматный борщ в тарелки. Не забудьте положить в него сметану и посыпать петрушкой или укропом

Элла ЛИДЕР,  
г. Бавлы, Татарстан.

## Уха по-французски

1 кг филе карпа, 100 г оливкового масла, 400 г картофеля, 2 зубка чеснока, 100 г белого вина, 1,5 л рыбного бульона, 2 стебля лука-порея, 1 ст.л. зелени, 3 помидора, соль, перец, 2 луковицы, щепотка шафрана, 20 гренков, натертых чесноком.

Для приправы: 2 зубка чеснока, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст. молока, 50 г бульона ухи, 2 стручка сушеного красного перца, мякиш кусочка белого хлеба.

В чугунной кастрюле разогреть оливковое масло, добавить мелко нарезанные репчатый лук, лук-порей и чеснок, обжаривать 5 мин., затем добавить нарезанные кружочками помидоры и картофель, соль, перец, шафран, залить вином, рыбным бульоном, убавить огонь и варить 15 мин. Положить кусочки филе, варить 5 мин.

Приправа: растолочь чеснок и перец, добавить размоченный в молоке мякиш хлеба, оливковое масло, бульон.

Уху посыпать зеленью. Гренки и приправу подавать отдельно.

Елена КУЗНЕЦОВА,  
г. Воронеж.

## Треска в маринаде

На 500 г жареной трески — 500 г моркови, 300 г лука, 3 ст.л. томата, по 1 ст. подсолнечного масла и воды, лавровый лист, перец, соль, чеснок — по вкусу.

Лук порубить, морковь натереть на терке, сложить в кастрюлю, залить подсолнечным маслом, томатом, разбавленным водой. Добавить специи, соль и варить до готовности. Положить жареную рыбу в маринад и хорошо прогреть на огне. Добавить толченый чеснок и посыпать рубленой зеленью.

Александра ЖИГУНОВА,  
д. Арютенки Смоленской обл.

## Грибные котлеты

200 г свежих грибов, (скоро появятся сморчки), 0,5 ст. риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. сухарей, 2-3 ст.л. муки, соль, перец, жир или растительное масло.

Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, смешать с отваренным рисом, обжаренным луком. Все пропустить через мясорубку, добавить яйцо и немного бульона, посолить, поперчить и перемешать. Сделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить.

Подавать со сметаной.

Зоя ЧЕРКАС,  
г. Минск.

## Кролик, тушеный в молоке с луком

300 г кролика, 10 г свиного топленого сала, 20 г свиного шпика, 1 луковица, 300 г молока, 4-6 горошин перца, зелень, соль — по вкусу.

Задние ножки и заднюю часть тушки разрезать на куски, посолить, обжарить в жире. Дно глубокого сотейника (жаровни) выложить тонкими ломтиками свиного шпика, положить ровным слоем нашинкованный лук, а на него — куски обжаренного мяса, добавить черный перец горошком. Все это залить горячим молоком и тушить при слабом кипении до готовности. Подать с жареным картофелем, положив на мясо лук с соусом и посыпав измельченной зеленью.

Валентина БАЛАНДИНА,  
д. Анчугово Курганской обл.





**Конкурс**

ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Условия в № 1, 2003 г.  
Подведение итогов —  
в следующем номере.**Завтрак****Блины****«Скородумки»**

1 яйцо растираю с солью и 2-мя ч.л. сахара, всыпаю 8 ст.л. муки,вливаю 0,5 л кефира, взбиваю, чтобы не было комочков, в конце добавляю 1 ч.л. (неполную) соды и выпекаю блины. Готовые блины охлаждаю и нарезаю на ленты шириной 4 см. Кастрюлю смазываю маслом, полоски обмакиваю в сметану и укладываю рядами, пересыпая сахаром и изюмом, ставлю в духовку на 10 мин.

**Пикантный чай**

0,5 ч.л. измельченной сушеной мяты, 0,5 ч.л. сушеной ромашки, 0,5 ч.л. сушеной душицы, 7 ч.л. индийского чая.

Заварник ополаскиваю кипятком, кладу травы и заварку, заливаю на 1/3 кипятком, накрываю салфеткой для настаивания, затем доливаю кипятком и добавляю 1 ч.л. (неполную) сахара. Душистый, ароматный чай готов.

**Обед****Салат****«Здоровье»**

Квашеную капусту слегка отжимаю, заправ-

ляю медом, посыпаю тертыми грецкими орехами.

**Суп****картофельный с рисом**

1 луковица, 2 петрушки с корешками, 4 средних картофелины, 2 ст.л. риса, 1 морковь, зелень укропа, 2 помидора, сливочное масло.

Нарезаю крупно лук и корешки петрушки, опускаю в кастрюлю с водой, провариваю 10 мин., затем вынимаю лук и петрушку, бульон солю, добавляю щепотку сахара, закладываю промытый рис и варю почти до готовности, затем опускаю картофель, нарезанный соломкой, через 10 мин. — тертую морковь, через 5 мин. — рубленые помидоры, зелень петрушки и укропа, сливочное масло.

**«Колдуны»**

8 средних картофелин, 1 крупная луковица, зубчик чеснока, соль, щепотка соды, растительное масло, 1 морковь, 50 г сыра, 100 г колбасы, 1 яйцо.

Сырой картофель и лук натираю на мелкой терке, чеснок пропускаю через чесночницу, добавляю яйцо, соль, щепотку соды. Все перемешиваю и приступаю к выпечке «колдунов». На разогретую сковороду с растительным маслом кладу картофельную массу, разравниваю, на нее — колбасу и морковь, нарезанные тонкой соломкой, сыр, натертый на крупной терке. Закрываю картофельной массой и обжариваю до румяной корочки с обеих сторон. Готовые «колдуны» складываю в кастрюлю, добавляю пассерованный лук и ставлю в духовку на 10 мин.

**Кисель**

200 г клюквы, 1 л воды, 3/4 ст. сахара, 2 ст.л. крахмала.

Клюкву разминаю в неокисляющейся посуде деревянным пестиком, отжимаю сок и ставлю его в холодильник. Мезгу заливаю горячей водой и кипячу в течение 5 мин., процеживаю. В отвар добавляю сахар, вновь нагреваю до кипения и вливаю крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, размешиваю и снова быстро довожу до кипения. После заваривания крахмала в кисель вливаю сок. Готовый кисель разливаю в высокие бокалы, оформленные «инеем» из сахара.

**Хворост**

2 целых яйца и 1 желток растираю с 1,5 ст.л. сахара, 1 ст.л. подсолнечного масла, 1 ч.л. сливочного масла, добавляю соль, 1 ст.л. уксуса, хорошо растираю и всыпаю 2 ст. муки. Шар теста накрываю подогретой на огне пустой кастрюлей и даю ему полежать в этой бане 30 мин. Готовое тесто раскатываю очень тонко и нарезаю на узкие полоски шириной 3-4 см, длиной 12 см, которые сплетаю в косички, свертываю жгутиками, завязываю бантиками и обжариваю во фритюре. Готовый хворост посыпаю сахарной пудрой.

**Ужин****Жаркое**

500 г свинины, 3 крупных луковицы, 3 моркови, кочан капусты, 2 ст. гречневой крупы, 100 г сливочного масла.

Мясо нарезаю кубиками весом 20-30 г, посыпаю солью, перцем, саха-

ром, специями и хорошо перемешиваю. Кладу на сковороду без жира и обжариваю, все время перемешивая, затем добавляю жир, лук, нарезанный соломкой, и обжариваю все вместе 10 мин. В кастрюлю, смазанную маслом, укладываю нашинкованный лук, морковь, капусту, нарезанные кубиками, и обжаренную крупу, часть мяса; второй слой — лук, морковь, капуста, гречневая крупа; третий — лук, капуста, морковь, мясо. Заливаю 4 ст. мясного бульона и ставлю в духовку.

**Желе****из свеклы**

250 г свеклы, 0,5 л воды, 6 ст.л. сахара, 2 ст.л. желатина, лимонная кислота.



Свеклу нарезаю кусочками, заливаю горячей водой и варю до готовности. Замачиваю желатин. Отвар сливаю и процеживаю, делю на две части. В одну добавляю сахар, лимонную кислоту и готовлю сироп. Вареную свеклу с оставшимся отваром протираю, смешиваю с сиропом и довожу до кипения. В полученную массу добавляю набухший желатин и, помешивая, нагреваю до кипения, чтобы растворился желатин. Разливаю в формочки и охлаждаю.

Галина ОСМОЛОВАЯ,  
г.Климовичи Могилевской обл.



# ГОТОВИТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ»

Конечно же, воскресенье — это замечательный день, и готовить в этот день действительно не лень. Мой муж обычно просит, чтобы я в воскресенье приготовила что-нибудь вкусненькое.

## Завтрак

### Рис

#### «Зернышко в зернышко»

Чтобы рис был рассыпчатым, нужно соблюсти такую пропорцию: на 1,5 ст. риса взять 4 ст. воды и 100 г жира (масла или маргарина).

Промыть рис в холодной воде, дать стечь. На сковородке с жиром обжарить рис до прозрачности. Воду довести до кипения в кастрюле. В кипящую воду (соль — по вкусу) высыпать рис с жиром. На малом огне варить до готовности. Время от времени можно перемешивать. Рис получается рассыпчатым — отличный гарнир.

## Печень

#### «под слезой»

1 кг печени, 5 зубков чеснока, 150 г свиного жира, 2,5 ст.л. муки, соль и перец — по вкусу.

Печень нарезать широкими кусками. В каждом прорезать небольшие кармашки (5-6 шт.) и нашпиговать нарезанными зубчиками чеснока, поперчить, обвалить в муке, смешанной с солью, и обжарить в свином жире.

## Обед

#### Рассольник домашний

500 г говядины с костями, 1/4 кочана капусты, 1 морковь, 7 небольших картофелин, 1 луковица, 2 соленых огурца, 0,5 ст. сметаны, 2 л воды, 2 лавровых листа, зелень петрушки, 4 горошины перца, соль — по вкусу.

Из мяса и костей сва-

рить бульон. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать маленькими кубиками. Остальные овощи очистить и нарезать: картофель — кубиками, морковь — кружочками, нашинковать капусту. В кипящий подсоленный бульон положить капусту и в открытой кастрюле варить 15 мин., затем положить картофель, морковь и мелко нарезанную луковицу. Варить до готовности. Добавить огурцы, перец, лавровый лист и, если мало кислоты, — огуречный рассол. При подаче на стол суп заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

## Шницели

#### из курятины

500 г куриных грудок, 0,5 ст. сливок, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст. панировочных сухарей, соль — по вкусу.

Снять с куриных грудок пленки, филе отбить молоточком, затем, постукивая тупой стороной ножа, полить сливками. После этого разделить на овальные лепешки толщиной 0,5 см, посыпать солью, обвалить в сухарях и обжарить в хорошо разогретом масле. Вместо сливок шницели можно смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока. К шницелям подать консервированный зеленый горошек и жареный картофель.

## Ужин

#### Голубцы по-румынски

500 г средних клубней картофеля, 250 г мясного фарша, ломтик черствой булки, 1 яйцо, 1 луковица, капустные листья, чеснок, молотый



перец, соль — по вкусу.

В очищенных клубнях сделать углубление, снаружи и изнутри натереть солью и чесноком. Мясной фарш смешать с натертыми булкой и яйцом, мелко нарубленным луком, приправить солью, перцем и чесночной кашицей. Подготовленной массой нафаршировать клубни.

В бланшированные капустные листья завернуть клубни и уложить в кастрюлю плотно друг к другу, залить 1 ст. капустного отвара. Закрывать крышкой и тушить до готовности.

## Пирог

#### «Самый простой»

Для теста: 200 г размягченного маргарина, 200 г сметаны, 1 яйцо, мука, 0,5 ч.л. соли и 0,5 ст. сахара.

На посыпанном мукой столе раскатать часть теста в пласт, выложить его на противень. Положить любую начинку (яблоки, варенье, творог с сахаром), закрыть полосками и украшениями, вырезанными из оставшегося теста.

Смазать поверхность пирога взбитым яйцом и выпекать 25-30 мин. в духовке при средней температуре.

Лилия КОЖУХАЙЛО,  
г.Лиды Гродненской обл.

На  
заметку  
хозяйшкам

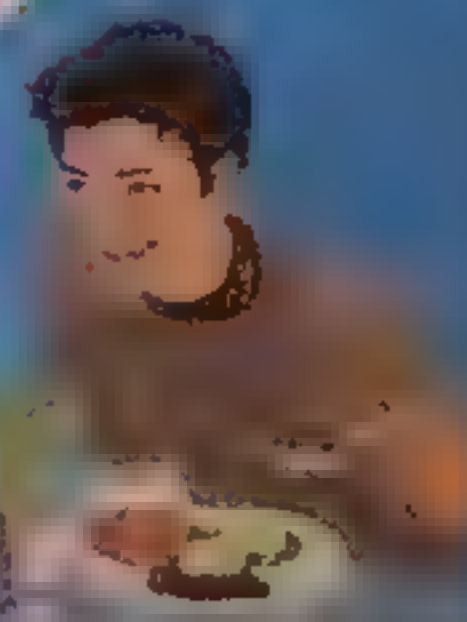


## Паровая кухня

Скажем прямо: приготовленные на пару блюда пойдут на пользу всем без исключения, а не только маленьким детям. А если у кого-то из ваших близких есть какие-либо нарушения в работе желудка, кишечника, печени, почек (а это значит, нельзя ничего жареного и печеного), без этих блюд просто не обойтись.

У вас дома нет специальной пароварки? Ничего страшного. Можно использовать обычный дуршлаг, желательно только не пластмассовый, или специальную решетку для варки овощей со множеством сквозных отверстий. Кстати, новое меню наверняка придется по душе всем членам семьи. Ведь это один из самых здоровых и простых способов приготовления пищи. Вам не потребуется использовать вредные для организма жиры, поднимающаяся вверх влага не даст продуктам прилипнуть к стенкам, тепло будет равномерно распределяться, а это значит, в ваших продуктах полностью сохранятся витамины, минералы и другие полезные вещества, которые, как правило, разрушаются при жарке и варке. Все блюда, приготовленные на пару, получаются очень нежными и сочными.

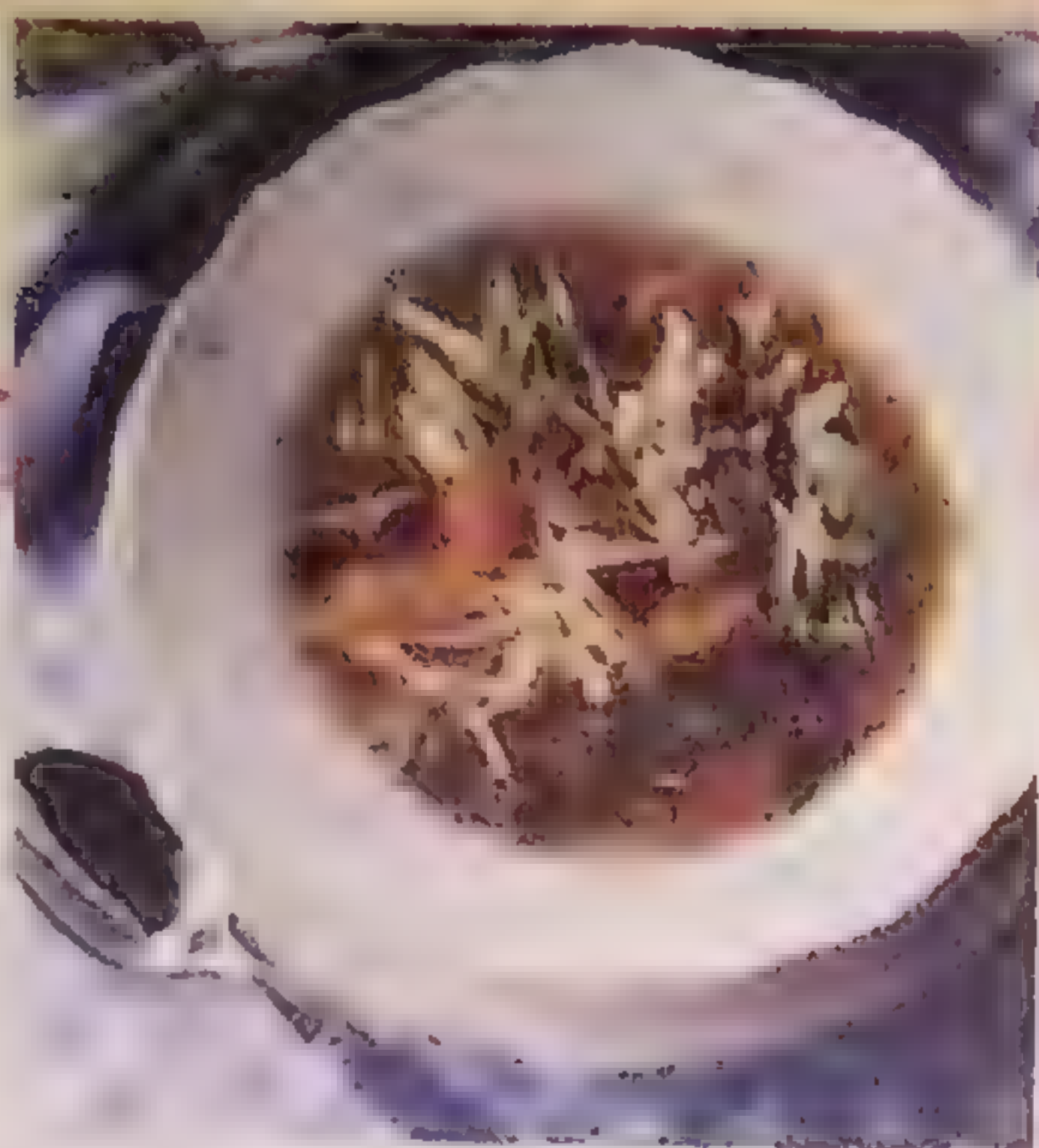
КУПОН





## Постные блюда

Сейчас в магазинах можно купить много свежих овощей. Это очень помогает готовить вкусные, сытные и разнообразные блюда во время Великого Поста.



## Ассорти «Тысяча и один овощ»

В глубокую сковороду влить растительное масло и обжарить до полуготовности 2-3 измельченные луковицы и 2-3 моркови, натертые на крупной терке. Нарезать соломкой 1 стручок сладкого перца, нашинковать 300 г белокочанной капусты, маленькую головку цветной капусты разобрать на соцветия. Ошпарить капусту кипятком и сложить вместе со сладким перцем в сковороду с морковью и луком. 100 г очищенного от кожицы и семян кабачка (патиссона или тыква) и 200 г очищенного картофеля натереть на крупной терке. Развести в 0,5 ст. воды 2 ст. л. томатного соуса, влить в овощи. Посолить, перемешать, положить 2 лавровых листа, подлить еще немного растительного масла и тушить, накрыв крышкой, до готовности.

Нина ФИЛИНОВА,  
г. Рославль Смоленской обл.

## Салат из консервированных помидоров

Думаю, у многих бывает такая проблема: открыли банку с помидорами, съели по одной и все. Вот и стоит такая банка, пока не заплесневеет. Сделайте салат — и выбрасывать ничего не придется.

Помидоры очистить от шкурки, размять или порезать (зависит от консистенции плода) в глубокую миску, слить жидкость, добавить побольше репчатого лука, нарезанного полукольцами, дольку чеснока, 1-2 ст. л. сахара. Перемешать, заправить подсолнечным маслом.

Елена КЛЮИКОВА,  
г. Энгельс Саратовской обл.

## Фасоль «Либби»

250 г красной фасоли, 3-4 луковицы, 2 ст. л. растительного масла,

80 г грецких орехов, зелень петрушки, кинзы, уксус, соль, перец — по вкусу.

Заранее замочить фасоль, отварить, процедить, заправить пассерованным луком, растертыми орехами, уксусом, мелко рубленой зеленью, перцем и солью.

Анна ДЮЖИЙ,  
г. Болхов Орловской обл.

**Соберите купон и выиграйте приз**

## Приятного аппетита!

Много рецептов полезных и очень вкусных блюд, а также другую очень нужную и полезную информацию вы сможете найти в брошюре «Православная кухня» серии «Самобранка». Например, вы узнаете, какие дни наши предки считали лучшими для забоя кабанчика, как приготовить обладающую защитной и лечебной силой четверговую соль, как самому высчитать день Пасхи, когда начинаются и заканчиваются наиболее значимые православные посты.

Брошюру можно заказать в редакции. При этом напомним, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом 20 руб. (для получения 1 экз. заказным письмом) или 17 руб. 50 коп. (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»  
214000 г. Смоленск ОАО «СКА-БАНК»  
р/с 40702810500630000614,  
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,  
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для именного сообщения» укажите, что вам нужна брошюра «Православная кухня», и, получив ваш перевод, редакция вышлет ее вам.

Тел. для справок в Смоленске:  
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.

Библиотечка газет

НАША КУХНЯ

Самобранка



## Апельсиновый «СОК»

Более 20-ти лет готовлю этот напиток. Всем гостям, а особенно детям, очень нравится.

В 3-литровую банку с холодной кипяченой водой складываю апельсиновые корочки (от 1 кг апельсинов, предварительно тщательно вымытых). Апельсины стараюсь покупать развесные, а не в сеточках, т.к. они не обработаны парафином. Корочки настаиваю 3-е суток. Они в воде станут мягкими, а вода приобретет бледно-желтый оттенок. Воду переливаю в кастрюлю и кипячу. Корочки пропускаю через мясорубку, собираю в марлю, отжимаю из них

сок (он будет ярко-желтым) и добавляю его в горячий настой. Жмых выбрасываю. Сахар добавляю по вкусу. Ставлю напиток в холодильник. В холодный апельсиновый напиток добавляю по вкусу лимонную кислоту.

Теперь можно разливать в бокалы и угощать близких.

Этот напиток очень богат витамином С, т.к. корочки от апельсинов содержат его больше, чем мякоть. Напиток поднимает настроение, бодрит, возбуждает аппетит.

Анастасия КАЗНАЧЕЕВА,  
г. Могилев.

Предлагаю клубеньки чифы (орехи с огорода, урожай до 1400 клубеньков с куста) — 5 шт., семена постоянно плодоносящей клубники Соблазн (10 сем.), ремонтантной земляники Желтое чудо (30 сем.), расторопши пятилистной (10 сем.) — все по 8 руб.; кактусов (смесь), лимонника китайского — все по 10 сем. — 19 руб.; семена очень скороспелых помидоров, не требующих пасынкования, штамбовых, безрассадных, морозоустойчивых — их можно сеять или распикировать в открытый грунт — 10 сем. — 3,5 руб.; семена арбуза, баклажана, дайкона, дыни, кабачков, капусты, луков, моркови, огурцов, петрушки, редиса, салата, свеклы, тыквы голосемянной, физалиса, цветов (в т.ч. дву-, многолетних), шпината земляничного — от 4 до 6 руб. Оплата п/п или наложенным платежом. Каталог — бесплатно в конверте с о/а. Заказы можно оформлять и по каталогам 2001-02 г.



Чуфа

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,  
216790 Смоленская обл., г. Рудня, д. 29.



## Ко Дню памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах

17 лет — немалый срок по человеческим меркам. Уже выросли дети, которые родились после Чернобыльской катастрофы, взрослые перестали бояться ставить на стол блюда из принесенных из лесу грибов и ягод, выловленной из ближайшей речки рыбы. А земля, тем не менее, по-прежнему хранит в себе невидимые глазу, но очень опасные для всего живого радиоактивные вещества.

Думаем, вы согласитесь, что после 26 апреля 1986 года здоровье наше крепче не стало, а потому давайте вспомним рекомендации американского специалиста в области радиологической медицины доктора Р. Гейла, следуя которым, мы сможем противостоять накоплению в организме радионуклидов.

**ПОЛЕЗНЫ:** соки с красительными пигментами (виноградный, томатный), гранаты, изюм, черноплодная рябина, яблоки, груши, свекла, морковь, редька, морская капуста, красное вино (3 ст.л. ежедневно), отвары льна, чернослива, крапивы, грецкие орехи (по 4-5 шт. ежедневно), хрен, чеснок, гречневая и овсяная каши, хлебный квас, творог, сливки, сметана, растительное масло, морская рыба. Из мясных продуктов предпочтение следует отдать птице. Очень полезно перцем едой съедать по 1 таблетке активированного угля. Мясной бульон нужно варить так: первый отвар слить, залить мясо чистой водой и варить до готовности.

В условиях повышенной радиации **СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ** пить кофе, есть холодец, костный бульон, вареные яйца, блюда из говядины.

Подготовила  
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

## Салат «Гурман»

3 луковицы, 3 яблока, 3 яйца, 150 г сыра, 150 г чернослива, 100 г грецких орехов, майонез.

Нарезать лук мелкой соломкой, обдать кипятком. Воду слить, лук остудить. Сыр, яйца, очищенные яблоки натереть на крупной терке. Промытый чернослив залить кипятком на 30 мин., просушить, удалить косточки, мелко порезать. Грецкие

орехи потолочь или пропустить через мясорубку. Выкладывать слоями на плоскую тарелку: лук, майонез, чернослив, грецкие орехи, майонез, сыр, яйца, майонез, яблоки, майонез.

Наталья ЮРЬЕВА,  
г. Львов Курской обл.

## Турецкий салат «Жуба»

Укладывать слоями вареную свеклу, натертую на крупной терке, мелко нарезанный чернослив, майонез, вареный картофель, натертый на крупной терке, соль, перец, мелко нарезанный лук, майонез, мелко нарезанное вареное мясо, лук, вареный яичный белок, натертый на крупной терке, майонез, молотые грецкие орехи, чернослив и поставить в холодильник на 40-60 мин.

Алсу ИДРИСОВА,  
г. Казань.

## Салат «Сибирячка»

500 г моркови, 2 крупных яблока, 0,5 ст. грецких орехов, 0,5 ст. сметаны, 2 ст.л. майонеза, соль — по вкусу.

Орехи растолочь, яблоки и морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, залить смесью сметаны и майонеза.

Антонина КУЗНЕЦОВА,  
г. Северск.

## Суп яблочный

2 яблока, 1 ст.л. сушеного шиповника, 1 ст.л. сахара, 0,1 г корицы, 50 г белого хлеба, 500 г воды.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 мин., настаивать 3-5 часов, процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить. Белый хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке, подать к супу.

## Баклажаны с чесноком

500 г баклажанов, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 100 г растительного масла, 2 ст.л. муки, 3-4 дольки чеснока, соль, зелень петрушки.

Баклажаны нарезать кружочками, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в масле, положить в глубокую сковороду, слегка посолить, залить сметаной, смешанной с майонезом, запечь в духовке. Готовые баклажаны посыпать тертым чесноком и рубленой зеленью.

Мария ШИШПОР,  
п. Ленок Минской обл.

## Луковый паштет

200 г репчатого лука, 200 г яблок, 2 яйца, 100 г сметаны или майонеза, соль — по вкусу.

Лук очень мелко нарезать, перемешать с натертыми на крупной терке яблоками, размятыми вилкой вареными яйцами, посолить и заправить сметаной или майонезом. Паштет можно подавать как самостоятельную холодную закуску, а можно делать с ним бутерброды.

Наталья НЕЧЕПУРЕНКО,  
г. Гомель.

## Рыба с овощами

Лучше всего подходит филе скумбрии. Нарезать рыбу небольшими кусочками и уложить в кастрюлю в один слой. Следующий слой — измельченный лук и натертая на крупной терке морковь. Так проложить 2-3 слоя, сверху — лавровый лист, 5-6 горошин черного перца, залить холодной водой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Готовить на сильном огне, после закипания огонь уменьшить. Тушить 20-25 мин. На гарнир подать картофель и соевые огурцы.

0,5 кг рыбы хватает на 6-8 порций.

Анна КОЧЕРГИНА,  
г. Сасово Рязанской обл.





## Встречаем Великий праздник



## Салат «Оригинальный»

**1 стручок красного сладкого перца, 1 банка консервированной кукурузы, 3-4 шт. киви, майонез.**

Красный перец и киви нарезать кубиками, добавить кукурузу и все перемешать с майонезом. Салат очень вкусный, оригинальный и несколько необычный.

*Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.*

К весне в погребе остается квашеная капуста. Раньше раздавала ее всем знакомым, чтоб не пропала, а потом меня научили готовить очень вкусные галушки. Попробуйте, ваша капуста больше никогда не залежится.

## Галушки «Смак»

**500 г квашеной капусты** отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем пропустить ее через мясорубку вместе с **крупной луковицей**. В полученный фарш добавить натертую на мелкой терке **сырую морковь**, **2 сырых яйца**, **100 г натертого на крупной терке твердого сыра**, соль и приправы — по вкусу и **2-**

**3 ст.л. манки**. Хорошо вымесить. Если фарш получится жидковатым, можно добавить еще манки.

В кипящую подсоленную воду чайной ложкой опускать галушки и варить на слабом огне 15-20 мин. Подавать со сметаной или майонезом, посыпав зеленью.

*Людмила КУРАШ,  
г.п. Городея Минской обл.*

## Плов по-Душанбински

**250 г баранины, 4 луковицы, 2 вареных яйца, 100 г топленого сала, 200 г риса, 2 ст. воды, 200 г моркови, анис, барбарис, соль, специи — по вкусу.**

Мякоть баранины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец. Фарш разделить на 4 плоские лепешки, в которые завернуть очищенные яйца, разрезанные пополам, обжарить на сале до полуготовности.

В растопленный жир положить нашинкованный лук, слегка обжарить, затем обжарить нашинкованную морковь, залить водой, дать

закипеть. Уложить котлетки с яйцом, добавить соль, перец, анис, барбарис, затем — предварительно перебранный и промытый рис. Когда вся жидкость будет поглощена рисом, плотно закрыть посуду крышкой, довести плов до готовности на медленном огне.

*Мария ДЕРЕВЯНКО,  
с. Благодатное  
Ставропольского края.*

Приближается светлый праздник Пасхи Господней, и мне от всего сердца хочется пожелать всем читателям здоровья, счастья в личной жизни, успехов.

На Пасху всегда готовлю много вкусных, оригинальных, красиво оформленных блюд. На фотографии — еще не пасхальный стол, а небольшой перерыв после выпечки. Главный стол — впереди!

## Пасхальный рулет

**4 яйца, 4 ст.л. холодной воды, щепотка соли, 1 ст.л. лимонного сока, 180 г сахара, 50 г какао, 50 г крахмала, 80 г муки, пакетик разрыхлителя для теста, 0,5 ст. свежих жирных сливок, 4 ст.л. с верхом сахарной пудры, 200-250 г мармелада красного цвета, кокосовая стружка.**

Белки, воду, соль и лимонный сок взбить в густую пену. Постепенно добавив сахар и осторожно — желтки. Просеять через сито какао, крахмал и муку, ввести в яичную массу. Готовое тесто выложить на смазанный жиром пергаментный лист бумаги и выпечь в духовке в течение 12-15 мин. при температуре 225 град. Готовый корж, перевернув, выложить на поло-

тенце, снять бумагу, а корж свернуть вместе с полотенцем рулетом.

Взбить в густую пену сливки, добавить сахарную пудру. Корж развернуть (полотенце убрать), смазать частью сливок (2/3), выложить мармелад и свернуть рулет. Сверху и с боков обмазать оставшимися сливками, посыпать разноцветной кокосовой стружкой.



## Праздничная ветчина

**2 кг нежирной свиной вырезки, 1 л холодной воды, 1 л яблочного сока, 2 крупно нарезанные моркови, 4 разрезанные на четвертинки луковицы, 1 мелко порубленный зубок чеснока, 2-3 стебля сельдерея, 1 ст.л. готовой горчицы, соль — по вкусу, абрикосовый джем, ягоды вишни из варенья или компота, колечки консервированного ананаса, гвоздики, рубленая зелень петрушки.**

В большую кастрюлю влить воду, сок, положить морковь, лук, чеснок, сельдерей, горчицу и соль. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне полчаса. Затем спустить кусок свинины и тушить, поворачивая, в течение часа. Снять кастрюлю с огня, остудить, не вынимая мясо из бульона. С готового куска ветчины срезать, если нужно, излишки жира, разогреть духовку до 160-

170 град. На дно сковороды налить бульон, положить ветчину, смазать ее абрикосовым джемом. Приколоть к мясу черешками гвоздичек вишни из варенья или компота, сверху надеть колечки ананаса. Запекать в духовке 30-40 мин., поливая мясным соком. Готовую ветчину выложить на блюдо, немного посыпать рубленой петрушкой.

*Лилия ПОНОМАРЕНКО,  
г. Киев.*



## Жирное «Эстергази»

800 г говядины, 2 луковицы, 1-2 моркови, 2-3 ст. л. жира или сливочного масла, соль, перец — по вкусу, 6-8 ст. л. сливок.

Мясо нарезать ломтиками толщиной в палец, слегка отбить и смазать растопленным сливочным маслом. Обжарить с обеих сторон, посолить и поперчить. Лук нарезать полукольцами, морковь — тонкими ломтиками и слегка подрумянить на жиру или масле. Мясо выложить в глубокую сковороду или кастрюлю, сверху положить лук и морковь, залить сливками и поставить тушить на небольшой огонь.

Елена ФЕДОРЕНКО,  
ст. Горочичи Гомельской обл.

## «Хлеб» из лосося

1 банка консервов из лосося, 200 г картофеля, 2 яйца, 70 г сливочного масла, майонез, зелень.

Откинуть на дуршлаг консервы, растереть вилкой. Отдельно отварить картофель в мундире, почистить, протереть через сито, добавить горсть мелко нарезанной зелени, сливочное масло. Смешать с подготовленной рыбой. Все вместе перемешать, выложить в форму,

смазанную сливочным маслом. Поставить на сутки в холодильник. На другой день опустить дно формы на пару секунд в кипящую воду и вынуть «хлеб». Уложить «хлеб» на блюдо, полить майонезом и посыпать рубленым яйцом.

Лана ИЩАНОВА,  
г. Волгоград.

## Маринованная щука

На 1 кг щуки — 300-400 г лука, 200-250 г майонеза, соль, перец — по вкусу.

Щуку почистить, порезать на кусочки толщиной 1 см, добавить лук, майонез, соль, душистый перец. Все перемешать и поставить в холодильник на 3-4 часа.

Затем кусочки щуки запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Светлана ПЕТРОВА,  
ст. Ново-Величковская  
Краснодарского края.



## Пасха «Сливочная»

1,25 кг творога, 250 г сливочного масла, 300 г сахара, 6 яиц, 100 г изюма, 1 ст. сметаны, ванилин.

Творог пропустить через мясорубку и вымешать со сметаной и маслом. Размешивая, добавить по одному яйца, изюм. Поставить на 10 мин. в духовку. После этого добавить сахар и ванилин, а когда остынет, выложить в форму и поставить на холод.

Лариса ФИЛИППОВА,  
с. Троицкое Воронежской обл.

## Кулич «На другие не похож»

4 ст. муки, 150 г сливочного масла (можно маргарин), 1 ст. молока, 3/4 ст. сахара, 6 яиц, 0,5 ст. апельсиновых цукатов, 0,5 ст. изюма без косточек, 1 ч. л. соли, 70 г дрожжей, ванилин, 0,5 ст. грецких орехов.



В подогретом молоке развести дрожжи и половину муки. Опару поставить в теплое место. Пока опара подходит, растереть яйца с сахаром, затем смешать их с маслом. Изюм перебрать, вымыть, чуть подсушить и обвалять в муке — чтобы не осел на дно кулича. Когда опара будет готова, в нее ввести растертые яйца с маслом, изюм, цукаты, орехи. Полученную массу хорошо размешать, всыпать соль, оставшуюся муку, ванилин. Все хорошенько перемешать, уложить в посуду и поставить

в теплое место на 1-1,5 часа до увеличения объема в 2 раза. После этого тесто еще раз хорошенько вымешать. Готовое тесто положить в куличную форму, застланную промасленной бумагой, заполняя на 1/3 формы, и поставить в теплое место на расстойку до увеличения объема примерно до 3/4. Выпекать при температуре 200-220 град. в течение часа. Кулич во время выпечки трясти нельзя, иначе он может осесть. Готовый кулич можно заглазировать, украсить цукатами, мармеладом.

Мария ПОТАПОВА,  
п. Кардымово Смоленской обл.

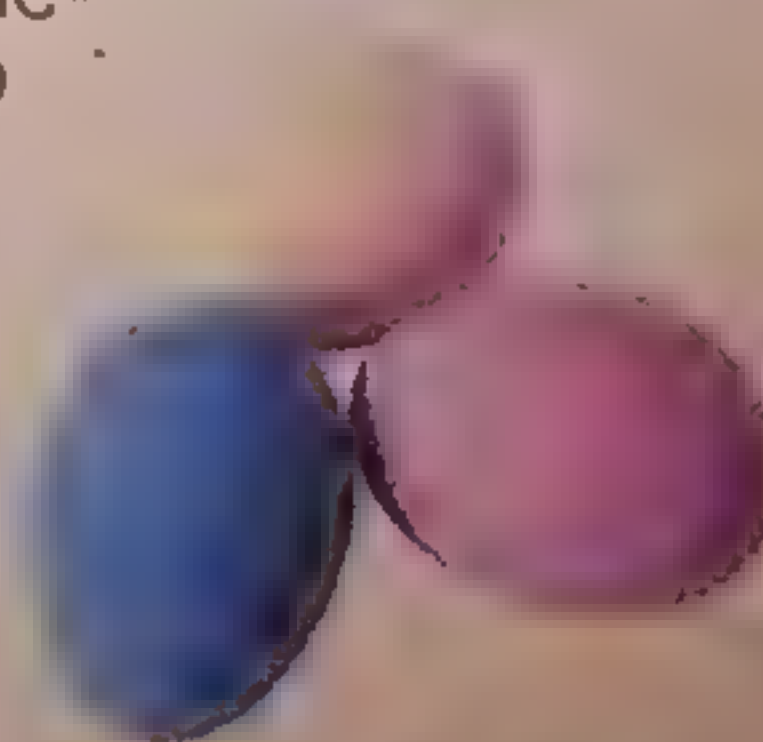
## Кулич «Бабушкин»

Вскипятить 1,5 ст. молока, заварить им 1,5 ст. муки, хорошо размешать, остудить. Развести в 0,5 ст. молока 50 г дрожжей, влить в тесто, дать подняться. Добавить 15 желтков, растертых добела со 100 г сахара и 15 взбитых в пену белков, дать еще раз подняться тесту. Влить 1 ст. растопленного сливочного масла, всыпать примерно 1,5 кг муки, чтобы вышло густое тесто, хорошо вымесить лопаткой, прибавить 2 горсти изюма, выложить в выстеленную промасленной бумагой форму, посыпать мелко нарубленным миндалем, дать подняться и испечь.

Тамара ПОТАПЕНКО,  
г. Гомель.

## Красим яйца

Какая же Пасха без традиционных крашеных яиц? Проще (и, кстати, безопаснее всего для здоровья) окрасить яйца в отваре луковой шелухи. Чем больше шелухи, тем темнее получится отвар, а значит, яйца окрасятся более интенсивно. Можно опустить сырые яйца в готовый процеженный холодный отвар и сварить их до готовности. А можно в холодную воду опустить шелуху, яйца и сварить все вместе. Перед окрашиванием можно на яйца крестообразно надеть резинки или на смоченную скорлупу наложить небольшой листок красивой формы и закрепить его, завязав капроновым чулком. На окрашенных яйцах получится рисунок.

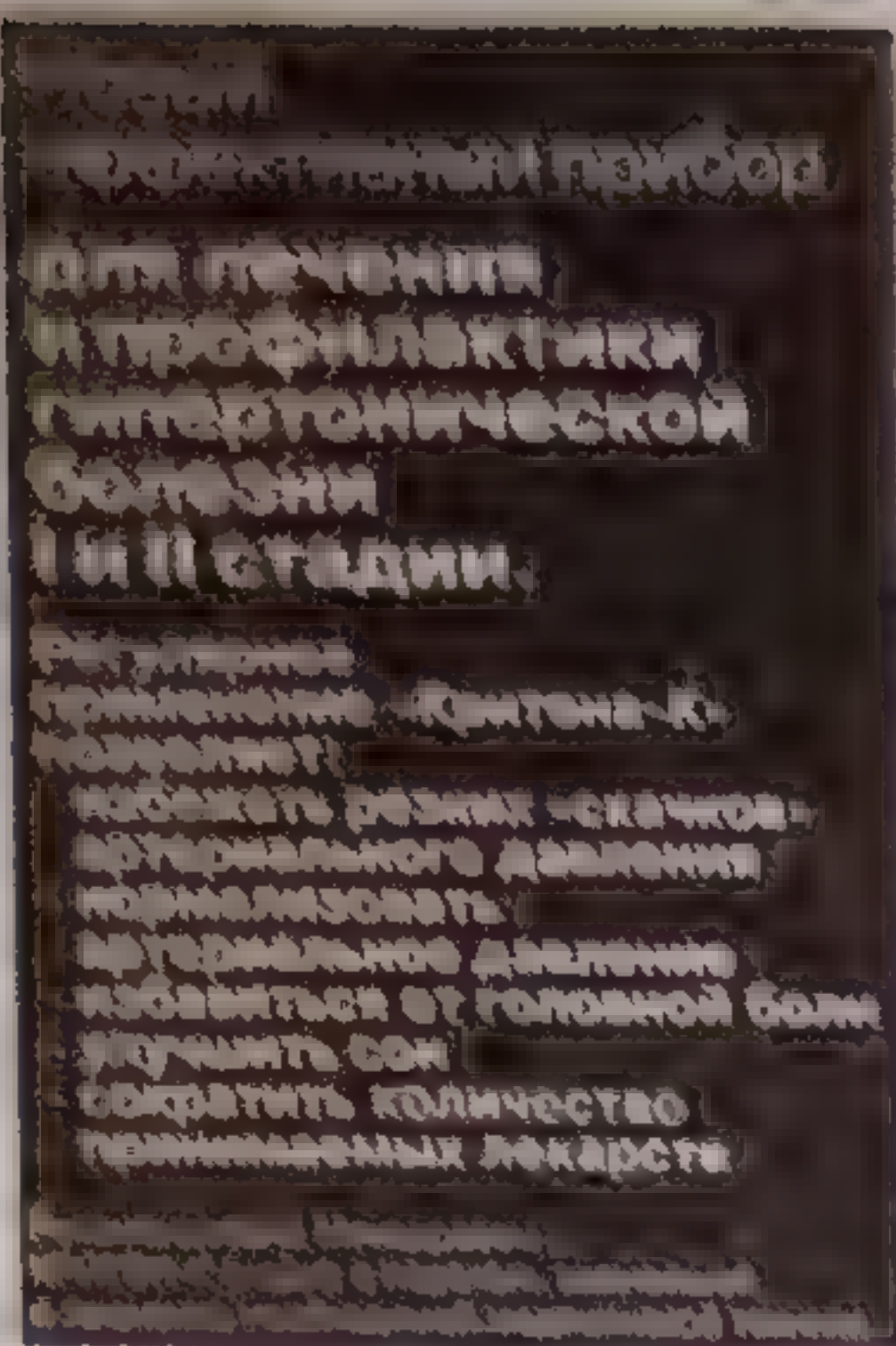


Стол — единственное место,  
за которым мы не скучаем с первой же минуты

Ансельм БРИЙЯ-САВАРЕН, французский писатель (1755-1826)



# Жизнь под давлением



В начале XXI века основная причина смерти мужчин и женщин в России — это болезни сердечно-сосудистой системы. На долю артериальной гипертонии приходится около 55% всех случаев смерти, 48% — инвалидности, 12% временной нетрудоспособности.

По мнению специалистов, в нашей стране от этой ужасной болезни страдают более 40 млн. человек или 25–30% всего населения. За годы реформ количество людей с диагнозом «гипертония» постоянно увеличивается, что воспринимается специалистами как бедствие национального масштаба. При этом болеют как и люди, постоянно находящиеся в стрессовой ситуации или за чертой бедности, так и «новые русские», вынужденные думать о сохранении и приумножении своего капитала, о предстоящих «наездах» и «разборках». Особую тревогу, вызывает увеличение смертности среди трудоспособного населения, а также значительный рост заболевания сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. Большинство людей считают, что от артериальной гипертонии можно вылечиться, пройдя определенный курс лечения. Иногда бывает достаточно просто изменить режим, сбросить вес, заняться физкультурой, то есть вести здоровый образ жизни. Если это не помогает и давление не нормализуется, то по назначению врача нужно начать применять лекарственные средства. Ведь многим больным известно, что артериальная гипертония — это такое состояние, при котором необходимо принимать лекарственные средства каждый день. Однако со временем они чувствуют, что препараты, которые они принимали ранее, уже не помогают им так эффективно. К сожалению, приходится констатировать, что произошло привыкание организма. Есть ли выход в этом случае?

В последнее время в наш адрес приходят письма о новом лечебном терапевтическом приборе «КРИТОН-К». Прибор разработан специально для гипертоников научно-производственной фирмой НЕВОТОН, хорошо известной нашим читателям как один из ведущих разработчиков и производителей медицинской техники. «КРИТОН-К» — аппликатор кристаллический, электромагнитный — новинка среди медицинских средств для лечения сердечно-сосудистой системы. Мягкое воздействие прибора на организм

позволяет использовать его самостоятельно, в домашних условиях.

Аппликатор «КРИТОН-К» — для людей всех возрастов. Рекомендуется применять на всех стадиях лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы с применением и без применения лекарственных препаратов. Вот первые отзывы наших читателей.

**Галина Андреева (учитель географии, г. Воскресенск):**

Мой знакомый Николай Харитонов (водитель — дальнотойщик) многие годы страдает гипертонией. Что он только ни делал, но помогал ему всегда, только «старые», «добрые» лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, а другое калечил. От знакомого доктора узнал, что в НИИ традиционных методов лечения Мин-



**ПАЦИЕНТЫ:** Показания для взрослого показателя артериального давления — 120/80 мм рт. ст. Нормальным считается его подъем до 140/90. Перед тем как начать измерение, спокойно посидите 10–15 минут. Положите руку на стол так, чтобы предплечье (оголить его надо обязательно!) оказалось на уровне сердца, и наденьте манжету. Проследите, чтобы выходящая из нее трубка располагалась вдоль руки. Сделайте несколько замеров. Сколько? До тех пор, пока показатели двух последних не будут примерно одинаковы. На них и ориентируйтесь.

## А вот выдержки из других писем.

**Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург:**  
— Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

**Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров:**  
— Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября 2002 г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетиторами, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

**Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень:**  
— Нервная работа, вследствие чего — постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в со-

ответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

**Ирина Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия.**  
— Я в течение последних 15-ти лет — гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

**Анатолий Александрович К., 36 лет, работник аэропорта «Пулково», г. Санкт-Петербург.**

— Нервозность, сильная утомляемость и, как следствие, повышенное давление. Аппликатор «КРИТОН-К» стал носить на запястье в рабочее время. Появилось чувство успокоения, стабильности, нормализовалось артериальное давление.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники

## А как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

Самый доступный способ — покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302043 г. Орел, а/я 23 отдел «Медицинские приборы». В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами) фамилию, имя, отчество, а так же количество приборов. Оплата производится при получении на почте. В заключение отмечу, что стоит аппликатор «КРИТОН-К» 398 руб. + 8% почтовые расходы. В цену прибора входит очень полезная брошюра из серии «Семейный доктор», часть 2, «Гипертония», автор Воробейчиков В.М.

Подробную информацию о приборе можно получить по телефону: (08622) 3-11-44 круглосуточно; факс (08622) 5-14-99, электронная почта krypton-k@mail.ru

Желаем Вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

**НЕВОТОН**

ООО Научно-производственная фирма НЕВОТОН





# ЗДОРОВЬЕ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК РОДИТЕЛЯМ

Больно смотреть, как страдают от недугов пожилые родители. Все чаще приходится нам сопровождать отца или мать в поликлинику к врачу, ходить в аптеку, покупая лекарства, которые, к сожалению, не всегда помогают. А ведь существует универсальное средство — аппарат для магнитоакустической терапии **МАГОФОН-01**, с помощью которого можно помочь старикам, сэкономив в дальнейшем и деньги, и время. **МАГОФОН-01** — настоящая находка для страдающих артритом, остеохондрозом, бурситом. Очень эффективен **МАГОФОН-01** при варикозной болезни, невралгии тройничного нерва, отите, гайморите, фронтите, бронхите и даже парадонтите. Во многих случаях он помогает обходиться без приема лекарственных препаратов или сократить их количество, поскольку заметно усиливает действие таблеток, мазей, кремов, растираний и др. Помогая справиться с болезнью, **МАГОФОН-01** одновременно оздоравливает, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и тонус, т.е. **МАГОФОН-01** активизирует защитные силы организма. Все жизненно важные органы начинают работать лучше. Снижается повышенное артериальное давление, улучшаются сон, внимание, память.

Особенно незаменим **МАГОФОН-01** во время дачного сезона, когда неизбежными спутниками лопаты и грядки становятся нытье в спине и руках, ссадины и синяки. **МАГОФОН-01** дает возможность справиться с проблемами здоровья прямо на даче и продолжить заниматься любимым делом.

Если Вы хотите подарить своим родителям что-то действительно ценное для них, подарите им **МАГОФОН-01** — уникальный аппарат, объединивший известные магнито- и виброакустические аппараты, значительно сокративший, в результате, путь к выздоровлению.

Наряду с **МАГОФОНОМ** прекрасно зарекомендовали себя аппараты Елатомского приборного завода **МАГ-30-3** и **АЛМАГ-01**, предназначенные для лечения перечисленных заболеваний и многих других. **МАГ-30-3** — самый распространенный аппарат; выпускается 12 лет, показан практически всем. **АЛМАГ-01** — новинка завода, высокоэффективен при лечении хронических заболеваний, аналогов **АЛМАГУ** нет в мире.

Все аппараты имеют гарантию 12 месяцев и защищены от подделок знаком завода-изготовителя — «Елочка» (на паспорте и изделии).

Приобрести медицинские аппараты можно в аптеках и магазинах «Медтехника». Или прямо на заводе.

Адрес завода-изготовителя: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Код заказа НК 01

Цена **МАГОФОНА** наложенным платежом вместе с пересылкой — около 1530 руб.

**Пишите, звоните — специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы**

**и вышлют дополнительную информацию.**

Тел. (09131) 2-04-57, 4-35-29.

epz@elat.ryazan.su www.elamed.com

Елатомский приборный завод — все для здоровья. Здоровье для вас.



Лицензия №42/2001-0675-0479 Минпрома РФ. Товар сертифицирован

## Мерзнут ноги?

Каждый знает — многие болезни возникают от переохлаждения ног.

**Предупредить эти заболевания поможет «САПОГ ГРЕЛКА»,**

потребляемая мощность которого всего 25 Вт. Поместив в «Сапог» с электроподогревом обе ноги, Вы обеспечите себя теплом, уютом в холодной квартире. Приобрести «САПОГ ГРЕЛКУ» Вы можете по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу:

454052, г. Челябинск, а/я 4945/123, «С-Г».

Цена 295 рублей + почтовые расходы.

Не откладывайте на потом, количество ограничено.



## Тренажер для малыша

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучает его к самостоятельности и позволяет прыгать и оглядываться вокруг, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложенном виде помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 320 руб. + почтовые расходы.

454052 г. Челябинск, а/я 4945. «НК».

## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит хорошую жизнь и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»

**ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:**

на дому; информацию о работе за рубежом; обработку корреспонденции; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

**Предложим работу всем написавшим.**

Более 50000 вакансий, зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

**Зарабатывайте и помните:**

«Под лежащий камень вода не течет!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

## Внимание, хозяйки!

Специально для вас издательство «Бонтон» уже 10 лет выпускает недорогие великолепно иллюстрированные журналы (доступны на WWW.IBAMEDIA.COM)

**Ксюша. ДЛЯ ТЕХ, КТО ШЬЕТ**

(подписной индекс 74946)

Это модели для всей семьи, разных размеров, помощь экспертов, полезные советы, выкройки в натуральную величину.

**Ксюша. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ РУКОДЕЛИЯ**

(подписной индекс 74942)

Это модели разной степени сложности, выполненные в различных техниках: вышивка, ажурное вязание, макраме, плетение из бисера, поделки из природных материалов и многое другое. Идеальное издание для тех, кто любит и умеет создавать красоту и уют в своем доме, а также хочет сделать досуг своих детей интересным и полезным.

**Ксюша. ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ**

(подписной индекс 74945)

Это современные модели для вязания на спицах, крючком и на машине, для всех возрастов, для профессионалов и начинающих. Простые и понятные инструкции и схемы узоров.

Не упустите возможность сэкономить свои время и деньги, оформив подписку на наши издания. С условиями подписки для граждан и организаций можно ознакомиться в любом почтовом отделении: в Беларуси — по каталогу РО «Белпочта», в России — по каталогу агентства «Роспечать», в странах ближнего зарубежья — в местных каталогах в разделе «Издания Республики Беларусь».



## Рецепты нашей семьи

Как только увидела новую рубрику в газете, сразу захотелось поделиться и своими простыми рецептами вкусовностей, которые любят мои домочадцы.

### "ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА" — ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Начну, пожалуй, с салатов. Мужу нравится, чтобы холодная закуска была сытной, поэтому для него готовлю

#### Салат картофельный

600 г сваренного в мундире картофеля, 300 г филе кальмаров (можно взять консервированных), 1 большой соленый огурец, 0,5 ст. зеленого горошка (я отвариваю замороженный, но подойдет и консервированный), 2 яйца, баночка майонеза (250 г), соль, молотый перец — по вкусу, пучок салата, зелень укропа и петрушки — для украшения. Кальмаров ошпарить кипятком, сразу опустить в холодную воду и снять кожу. Отварить тушки в подсоленной воде (3-5 мин.), охладить и нарезать соломкой. Картофель нарезать тонкими ломтиками, огурец — кубиками, яйца мелко порубить. Перемешать все компоненты, заправить солью, перцем, майонезом. Украсить листиками салата, порубленной зеленью.

А детям гораздо больше нравится фруктовый салат. А так как с осени я заморозила ягоды, то на приготовление витаминного лакомства у меня уходит совсем немного времени.

#### Салат «Ягодная поляна»

2 яблока, 2 банана, по 100 г черники и клубники, 3 ст.л. меда, 1 ст.л.



лимонного сока.

Бананы и яблоки нарезать кубиками, клубнику — ломтиками. Перемешать с черникой, сбрызнуть лимонным соком и заправить растопленным медом.

Когда с финансами бывает туго, выручает моя фирменная соляночка. Это только на первый взгляд кажется, что в ее состав входят совсем простые продукты, результат, поверьте, превзойдет все ожидания.

#### Солянка хлебная

0,5 кг ржаного хлеба, 200 г вареной колбасы (часто вместо колбасы я беру домашнюю тушенку), 2 крупные луковицы, 2 ст. квашеной капусты, 4 ст.л. раститель-

ного масла, соль, перец — по вкусу.

У хлеба срезать корочку, мякиш нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать колбасу и вместе с хлебом обжарить в растительном масле. Если вместо колбасы брать тушенку, то обжарить только хлеб. Добавить измельченный лук, капусту, перемешать, если нужно — поперчить и посолить. Накрыть сковороду крышкой и потушить 15-20 мин.

В моей семье очень любят выпечку. Но сладостям предпочитают

#### Рулет «Зеленый»

Для теста: 2 ст. муки, 3 ст. теплого молока, 50 г дрожжей, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 200 г сливочного масла или маргарина, яйцо — для смазки.

Для начинки: замороженная зелень (укроп, петрушка), консервированный щавель, сливочное масло.

Дрожжи растворить в подслащенном теплом молоке. Когда поднимутся, перемешать с размягченным маслом, мукой и солью. Замесить тесто и сразу, не давая подняться, раскатать в пласт толщиной 0,5 см.

Измельченную зелень и щавель потушить в сливочном масле до мягкости, остудить. Выложить зеленую массу на пласт теста, разровнять и свернуть рулет. На смазанный маслом противень положить рулет швом вниз, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке до румяности.

Светлана СУХАНОВА,  
г. Оренбург.

## Первомайский стол

### Салат из фасоли

1,5 ст. мелкой фасоли, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 маленькая луковица, 1 яйцо, зелень петрушки, соль и перец — по вкусу, 1 ч. л. красного перца, растительное масло.

Фасоль сварить в подсоленной воде (если добавить чайную ложку сахара, она сварится быстрее), охладить. Добавить нарезанные кубиками огурец, яблоко, репчатый лук, сваренное яйцо. Посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

### Праздничный плов

1 ст. риса, 1-1,5 ст. тертой моркови, 2 ст. воды, 1/3 ч. л. соли, 1/4 ст. растительного масла, 1 луковица, 2-3 лавровых листа, 2 ч. л. приправ.

Рис перебрать, промыть. Добавить натертую на крупной терке морковь, воду, соль и половину подготовленного масла. Все перемешать. Поставить кастрюлю на огонь, плотно прикрыть крышкой. Когда вода закипит, уменьшить огонь, добавить мелко нашинкованный лук, масло и еще раз перемешать.

После этого поставить плов в разогретую духовку на полчаса, уменьшить жар до самого малого. После выключения положить лавровые листья и пряности, оставить плов в духовке еще на 10-15 минут.

Анна ХОЧЕНКОВА,  
г. Могилев.

Приготовление пищи — удовольствие, к сожалению, ежедневное.



## Пестрый рулет

Плоский кусок говядины (около 1 кг) отбить в тонкий пласт.

Для фарша: 200 г куриного филе, 85 г курицы, 100 г красного вина, 100 г сала, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 2 ст.л. сухарей белого хлеба, 2 ст.л. мелко на рубленного зеленого лука, 1 ст.л. томатного соуса, 1 ч.л. сухой горчицы, сливочное масло, соль, перец.

Сало порезать кубиками и обжарить с рубленным чесноком. Куриное филе мелко порезать. Добавить сало, яйцо, лук, курагу (предварительно замочить в вине на ночь, мелко порезать), томат, горчицу, сухари, соль и перец — по вкусу. Завернуть фарш в пласт и обвязать вокруг веревкой. Обжарить на сковороде в течение 15 мин. Затем запечь в духовке на противне 50-60 мин., слегка поперчив и посолив. Во время запекания смазывать верх сливочным маслом.

Порезать кружочками и подавать с томатным соусом.

## Салат «Риеро»

300 г отварного картофеля, 0,5 ст. отварного риса, 6 вареных яиц, 200 г салями, 1 соленый огурец.

Соус: по 150 г сметаны и йогурта, 1 ст.л. зеленого и 1 ст.л. рубленого репчатого лука, соль, перец.

Огурец, картофель, яйца, салями нарезать небольшими кубиками, добавить рис.

Лук и чеснок слегка обжарить, добавить сметану, йогурт, горчицу, соль, перец. Смесь остудить и заправить салат. Украсить листьями петрушки.

Самый любимый праздник в нашей семье — это день рождения дочки. Помощница она у меня еще маленькая, но с удовольствием принимает участие в приготовлении.

Это единственный праздник, когда меню состоит только из новых блюд, которых я не делала раньше.

## На праздничный стол — только новинки!



взять маринованные), 2 отварных яйца, 1 ст. отварных лисичек, 1 ч.л. уксуса, 1 тертая морковь, соль, перец, немного зелени петрушки, 1 зубок чеснока.

Луковицу порубить и обжарить в масле, добавить баклажаны, нарезанные кубиками, и морковь. Позже положить дольки помидоров, лисички (можно порезать) и чеснок. Протушить 10 мин. Затем добавить яйца, порезанные кубиками, уксус, соль, перец, петрушку. Хорошо все перемешать.

Ломтики батона обжарить и намазать смесью.

## Шницель с ананасами

8 свиных шницелей, 4 яйца, 4 ст.л. муки, 8 ст.л. кокосовой стружки, 4 ст.л. панировочных сухарей, 2 банки консервированных ананасов, 4 стебля лука-порея, соль, перец, 1 стручок острого перца, 3 ч.л. жженного сахара, 6 ст.л. сока лимона.

Шницели обваливать в муке, во взбитых с солью и

перцем яйцах, затем в смеси кокосовой стружки с сухарями. Обжарить в разогретом масле и поставить в теплую духовку.

Ананасы откинуть на дуршлаг, затем мелко нарезать. Лук-порей нарезать кольцами, острый перец измельчить.

Ананасы обжарить в растительном масле, добавить лук, перец, сахар, жарить еще 5-6 мин., заправить солью, перцем, соком лимона. Красиво уложить на блюде со шницелями.

## Рагу с шампиньонами

500 г шампиньонов, 300 г свинины, 200 г куриного филе, 100 г сала, 1 пучок лука, 4 свежих помидора, соль, перец.

Грибы разрезать пополам, свинину, курицу и сало нарезать кубиками, лук — полосками длиной 3 см, помидоры — кубиками. Грибы и мясо пожарить отдельно, затем соединить, добавить лук, помидоры, соль, перец и тушить под крышкой 15 мин.

## На десерт Клюквенное чудо

(с мороженым)

150 мл клюквенного морса нагреть со 100 г сахара, добавить 0,5 ст. мороженой

клюквы, варить 10-15 мин., добавить столько же клубники. Все хорошенько измельчить в пюре. Миксером взбить 2 белка с 50 г сахарной пудры. Смешать с клюквенно-клубничной массой. Массу поставить в морозильник, когда станет замерзать, хорошенько перемешать и вновь поставить в морозильник (чтобы почти полностью замерзла). Затем добавить 300 г ванильного мороженого.

Дно миски смазать маслом и выстелить кружочком фольги. Выложить массу и поставить в морозильник.

Перед подачей окунуть миску с массой в горячую воду и перевернуть на блюдо.

## Ореховые кружочки

300 г сливок, 250 г сахара, 100 г сливочного масла, 100 г меда, 250 г рубленых орешков, 250 г семечек (без шелухи).

На малом огне разогреть масло, сахар, мед и сливки (5-7 мин.), не забывая помешивать. Затем добавить орехи и семечки.

Противень застелить пергаментом и чайной ложкой выложить кружочки. Выпекать 15 мин. Остудить на противне.

Стараюсь готовить много блюд, чтобы угостить каждого, а порции делаю небольшие, что позволяет попробовать все, и для всех блюд остается место. Это, наверное, и есть секрет того, чтобы стол после праздника остался пустым, а труды не пропали даром.

Ольга КУБАРСКАЯ,  
г.п.Коханово Витебской обл.



## Дары природы

## Полезные блюда

### Из крапивы



#### Салат с орехами

800 г крапивы, 100 г зеленого лука, 100 г очищенных грецких орехов, 4 ст. л. уксуса, 0,5 ст. отвара крапивы, зелень петрушки, укропа, соль.

Перебранные и хорошо промытые листья крапивы припустить в подсоленной воде. Отцедить и смешать с мелко нарезанными зеленым луком и зеленью петрушки. Положить в салатник и полить заправкой. Для ее приготовления орехи растолочь, влить оставшийся после припускания крапивы отвар и уксус, хорошо перемешать. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

#### Щи

4 ст. ошпаренной кипятком крапивы, 2 ст. л. гречневой крупы, 1 ст. л. риса, 1 картофелина, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 ст. л. укропа, репчатый лук, 8 горошин черного перца, 1,25 л воды, соль.

В кипящую подсоленную воду положить пряные овощи, мелко нарезанный лук, картофель, крупу и кипятить в течение 10-12 мин. Листья крапивы освободить от стебельков, промыть, ошпарить крутым кипятком, откинуть на дуршлаг и сразу же мелко нарезать. Положить крапиву в приготовленный отвар с луком и крупой и варить 10-12 мин. Затем снять щи с огня, заправить укропом, лимонной кислотой и дать настояться. Можно добавить в щи 2-3 дольки измельченного чеснока.

#### Запеченная

500 г листьев крапивы, 0,5 ст. топленого сливочного масла, репчатый лук, перец, соль, 50 г брынзы или сыра, 1 яйцо, 0,5 ст. молока, 0,5 ст. муки.

Листья крапивы измельчить, добавить масло, на рубленный лук, перец, соль, муку, тщательно перемешать и потушить 8-10 мин. Затем добавить измельченную брынзу или сыр, выложить массу на сковороду, залить смесью из яйца и молока и запечь в духовке.

### Из щавеля

#### Салат с овощами и мясом

100 г щавеля, 100 г помидоров, 80 г огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г редьки, 25 г зеленого лука, 1 яйцо, 150 г мяса, соль, заправка, зелень.

Листья щавеля промыть в холодной воде и нарезать. Добавить нарезанные ломтиками помидоры и огурцы, натертую редьку, зеленый горошек, на рубленные зеленый лук и крутое яйцо, кусочки вареного или жареного мяса и соль. Все перемешать, заправить майонезом, сметаной или салатной заправкой. При подаче посыпать зеленью укропа или петрушки.

## Кисель

400 г щавеля, 1 л воды, 1/3 ст. сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала, соль.

Щавель мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды. Затем протереть его через сито, добавить остальную

воду, сахар и варить 3 мин. После этого влить разведенный в холодной воде крахмал и вновь довести до кипения.

### Из березового сока

Березовый сок используют как витаминное, кроветворное, противосклеротическое и общеукрепляющее средство. Он хорошо выводит «шлаки» из организма, а также помогает при различных заболеваниях.

#### Настоянный на хвое

10 л березового сока, 250-300 г годовых побегов сосны, 500 г сахара, 10-20 г лимонной кислоты.

Побеги сосны тщательно промыть, обдать кипятком для удаления воскового налета и снова промыть горячей, а затем холодной водой. Подготовленную хвою положить в бочонок. Свежий березовый сок процедить, на-

греть (но не до кипения) и залить им бочонок с хвоей доверху. Настаивать 6-7 час. После этого сок слить, процедить, добавить в него сахар и лимонную кислоту. Сок разлить в банки и стерилизовать в течение 25 мин.

#### Шипучий сок

Свежим березовым соком заполнить бутылки из-под вина или шампанского. В каждую бутылку положить 10-15 г сахара, 4-5 шт. изюминок, добавить немного винной или лимонной кислоты, долить березовым соком до горлышка бутылки, закупорить, перевязать

пробку бечевкой и на 4-5 дней поместить в теплое (18-20 град.) место. Затем пробки бутылок покрыть лаком, вынести на холод (5-10 град.) и хранить в горизонтальном положении. Через 10-15 дней сок будет шипучим, с приятным вкусом.

#### Холодный борщ

1 л сока, 1 свежий огурец, 100 г нарезанной соломкой маринованной свеклы, 1 яйцо, зеленый лук, укроп, перец, соль.

Огурец нарезать кубиками, вареное яйцо порубить, зеленый лук и укроп нашинковать. Подготовленные продукты положить в березовый сок, до-

бавить свеклу, перец и соль. Заправить борщ сметаной.

Подавать с горячим картофелем, отваренным в кожуре.

### Напиток «Здоровье»

5-6 ст. березового сока, 1 ст. сока крапивы, 1 ст. портвейна, лед.

Березовый и крапивный соки смешать, добавить портвейн и разлить в стаканы со льдом. Подавать с соломкой.





# ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

## на апрель-май



ся, то это хорошо отразится на вашем самочувствии. В ближайшее время постарайтесь быть осмотрительны в употреблении молочных продуктов (а само молоко пейте только в кипяченном виде).

**КОЗЕРОГ.**

Держитесь подальше от знакомых, которые, начитавшись



всякой лженаучной литературы, вдруг перестали нормально есть и теперь жуют только какую-то траву. Вам такие диеты совершенно ни к чему — вы будете себя хорошо чувствовать только при ежедневном полноценном питании с завтраком, обедом и ужином (не помешают еще и яблоки на полдник, и кефир на ночь). Заодно следите и за тем, чтобы ваши домочадцы следовали вашему примеру.

**ВОДОЛЕЙ.**

Приобретая продукты (и в магазине, и на рынке), не гонитесь за дешевизной. Весной вам — Водолеям, как никому другому, нужны витамины и продукты, повышающие гемоглобин. Так что хотя иногда позволяйте себе и печень, и орехи, и фрукты. Если к вам в гости придут давние знакомые, не пытайтесь угощать их невиданными деликатесами — приготовьте то, что давно любимо и гостями, и вами — это создаст комфорт и в ваших душах, и в ваших желудках.

**РЫБЫ.** Не исключено: похолодав по гостям,

вы вдруг поймете, что ваше ежедневное домашнее питание довольно скудно. Не пытайтесь обвинять в этом домочадцев, которые или плохо готовят, или мало зарабатывают. Займитесь этой проблемой сами — у вас есть гастрономическое чутье и поэтому вам



будет удаваться не только приготовление вкусной повседневной еды, но и блюд, которые готовятся по большим праздникам. А по выходным можете удивлять свое семейство блинами и пирогами — от употребления их раз в неделю вы не растолстеете.

Татьяна АРХИПОВА.

**ОВЕН.** Кто-то делает культ из еды, а вы решили сделать культ из недоедания. «Чем меньше еды, тем больше красоты и здоровья», — так думают в последнее время многие Овны и... заблуждаются: ограничивать себя в еде, конечно, нужно, но не до такой же степени. Так что пересмотрите свои взгляды и начинайте полноценно питаться. Особенно вам нужны продукты, богатые белком. Поэтому перекроите свой семейный бюджет так, чтобы денег у вас хватало и на свежий творог, и на хорошее мясо.

**ТЕЛЕЦ.** Прежде, чем решиться уехать на некоторое время из дому, подумайте о своем питании — возможно, ваш желудок окажется неприспособленным к непривычной кухне. Пересмотрите все свои запасы консерваций: если их осталось слишком много, то раздайте друзьям — и людям сделаете приятное, и себя избавите от многолетних запасов, которые сами съесть вы уже не можете. Тем более, что очень скоро появятся свежие огурцы и редис, что, естественно, намного полезней всяких маринадов.

**БЛИЗНЕЦЫ.**

Почему бы вам не освоить еще несколько способов приготовления изделий из теста. Всевозможные пироги, пирожки и пончики с разнообразной начинкой придутся по вкусу не только вашим домочадцам, но и будут оценены возможными гостями. Кстати, это будет и очень выгодно с точки зрения экономии денег. Если очень захочется съесть шашлык, а погода будет неподходящей, то вы вполне можете устроить пикник и дома — шашлык,

приготовленный дома в духовке, тоже может быть неплох.



**РАК.** Неприятностей в жизни бывает много, но это не значит, что после каждой из них вы должны бросать есть. Лучше поступайте наоборот — любую неурядицу заедайте чем-нибудь вкусненьким: после этого все проблемы не будут казаться такими уж страшными, да и решаться будут быстрее. Постарайтесь быть осторожнее с покупками — прежде, чем приобрести что-нибудь, раздумайте, как давно этот продукт был приготовлен (если давно, то это может оказаться не только невкусно, но и вредно).



**ЛЕВ.** Если в последнее время ваш желудок стал плохо справляться с привычными объемами пищи, то почему бы вам не попробовать использовать в еде принцип раздельного питания. Если подойдете к этому методу серьезно, то это и на здоровье хорошо скажется, и избавит вас от нескольких лишних килограммов. И попробуйте уменьшить в своем рационе питания количество жиров (особенно животного происхождения) — это заметно улучшит ваше самочувствие.



**ДЕВА.** Научитесь вставать немного раньше для того, чтобы устраивать себе полноценные завтраки, т.е. «вкусно и не спеша». Только не гонитесь за чем-нибудь новомодным и не тратьте деньги на всевозможные мюсли — обычная овсяная каша или творог со сметаной не только дешевле, но и полезнее. Кстати, полноценный завтрак увеличит и вашу работоспособность — вы

вполне спокойно будете дожидаться обеда, а ваши мысли будут не только о еде.



**ВЕСЫ.** Вас будет будоражить пример ваших знакомых, которые худеют всевозможными способами. Прежде, чем последовать их примеру, подумайте, нужно ли вам это. И если все-таки нужно, то найдите такой способ, следуя которому вам не придется голодать. На вас лежат слишком большие нагрузки и ответственность, поэтому любой отказ от еды может выбить вас из колеи. Единственное, от чего вы можете отказаться, это от разных пицц и гамбургеров (замените их лучше тарелкой супа).

**СКОРПИОН.** Не

останавливайте полет фантазии одного из домочадцев, который вдруг решит заняться поварским и кондитерским искусством — пусть не сразу, но со временем у него получится так хорошо, что восхищаться будет не только ваша семья, но по достоинству оценят и друзья, и знакомые. Единственное, что вы можете в этом процессе контролировать, — чтобы эксперименты были не слишком расточительны (поэтому закупкой продуктов лучше заниматься сами). Пересмотрите свое отношение к чаю и кофе — может быть, их стоит делать чуть слабее, чем вы привыкли.

**СТРЕЛЕЦ.** Вы совершенно напрасно думаете, что строгий режим для принятия пищи уместен только в детском саду и в больнице. Вовремя питаться нужно всем (и особенно таким трудолюбивым и неугомонным людям как Стрельцы). Так что поработайте над собой в этом направлении — если получите



# ПОДПИСКА-2003

2-е полугодие

Издательский дом "ТОЛОКА"

предлагает **ГАЗЕТЫ:**

**"Толока в России"**

41878 (кат. "Пресса России")

35728 (кат. агентства "Роспечать")

**"Толока. Календарь-справочник садовода и огородника"**

63165 (кат. "Пресса России")

35731 (кат. агентства "Роспечать")

**"Народный доктор"**

63247 (кат. "Пресса России")

35726 (кат. агентства "Роспечать")

**"Зоохобби"**

44109 (кат. "Пресса России")

25602 (кат. агентства "Роспечать")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**"Делаем сами"**

63246 (кат. "Пресса России")

35730 (кат. агентства "Роспечать")

**"Наша кухня"**

63248 (кат. "Пресса России")

35727 (кат. агентства "Роспечать")

**"Цветок"**

15360 (кат. "Пресса России")

35869 (кат. агентства "Роспечать")

**"Воскресная газета"**

63244 (кат. "Пресса России")

35729 (кат. агентства "Роспечать")

**"Волшебный ключик"**

15361 (кат. "Пресса России")

81337 (кат. агентства "Роспечать")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Все о выпечке и сладостях

Не красна изба углами, а красна пирогами! Хотите, чтобы ваши пироги наверняка удались и получились пышными, ароматными, рассыпчатыми, мягкими, румяными, с аппетитной золотистой корочкой? Тогда загляните в брошюру **"СЛАДКИЙ СТОЛ"** серии **"Самобранка"**. В ней вы найдете классические и упрощенные рецепты дрожжевого, слоеного, бисквитного, заварного, песочного, вафельного, белкового теста, масляных, сливочных, белковых кремов, мороженого, тортов, печенья, кексов, халвы, шоколада, сгущенного молока и многих других сладостей. А если вы хотите сами научиться печь душистый ноздреватый домашний хлеб, для вас — отдельная глава брошюры «Хлеб — всему голова!».

Брошюру можно заказать в редакции.

Условия приобретения — на стр. 6



## Природа манит

Травка зеленеет, солнышко блестит... Значит, пора собираться на пикник! Уверены, что нашим читателям есть что рассказать об отдыхе на природе. Какие блюда вы берете с собой и готовите на костре, в какие игры играете? А может быть, у вас есть какой-то секрет быстрого разведения костра и свой особенный способ скоростного копчения только что выловленной рыбки? Ждем ваших рассказов (лучше — с фотографиями) о незабываемом пикнике!



## Ликер «Оригинальный»

3 л виноградного сока, 2 плитки шоколада, 2 бутылки пива, 1 кг сахара, 100 г дрожжей.

Шоколад натереть на терке, перемешать с остальными компонентами, поставить в теплое темное место для брожения на 20 дней. Затем снять с осадка, перелить в бутылки. Хранить в прохладном месте.

Марина ФИГОРНИОК,  
г. Шахтерск Донецкой обл.



## А также БРОШЮРЫ:

серии **"УСАДЬБА"** —

**"Комнатное цветоводство"**

(выйдет в сентябре),

**"Заговоры в помощь"**

(выйдет в ноябре).

15364 (кат. "Пресса России")

81336 (кат. агентства "Роспечать")

серии **"САМОБРАНКА"** —

**"Свадебный стол"**

(выйдет в июле),

**"Домашние колбасы"**

(выйдет в ноябре).

15362 (кат. "Пресса России")

81335 (кат. агентства "Роспечать")

**"Заболевания суставов"**

(выйдет в августе),

**"Заболевания сердца"**

(выйдет в октябре).

15361 (кат. "Пресса России")

81337 (кат. агентства "Роспечать")

серии **"МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ"** —

**"Печь для дома и бани своими руками"**

(выйдет в октябре).

15363 (кат. "Пресса России")

81334 (кат. агентства "Роспечать")

Сегодня также вышли газеты: **"Волшебный ключик"**, **"Толока в России"**, **"Народный доктор"**, **"Воскресная газета"**.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 6 мая.

**"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" №4**

Выходит ежемесячно

Редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский Дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Октябрьской революции, д. 6  
Тел. (808122) 3-44-12, 3-68-59.  
Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,  
Главпочтамт, а/я 488.  
Распространитель —  
ООО «Толока в России»  
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.

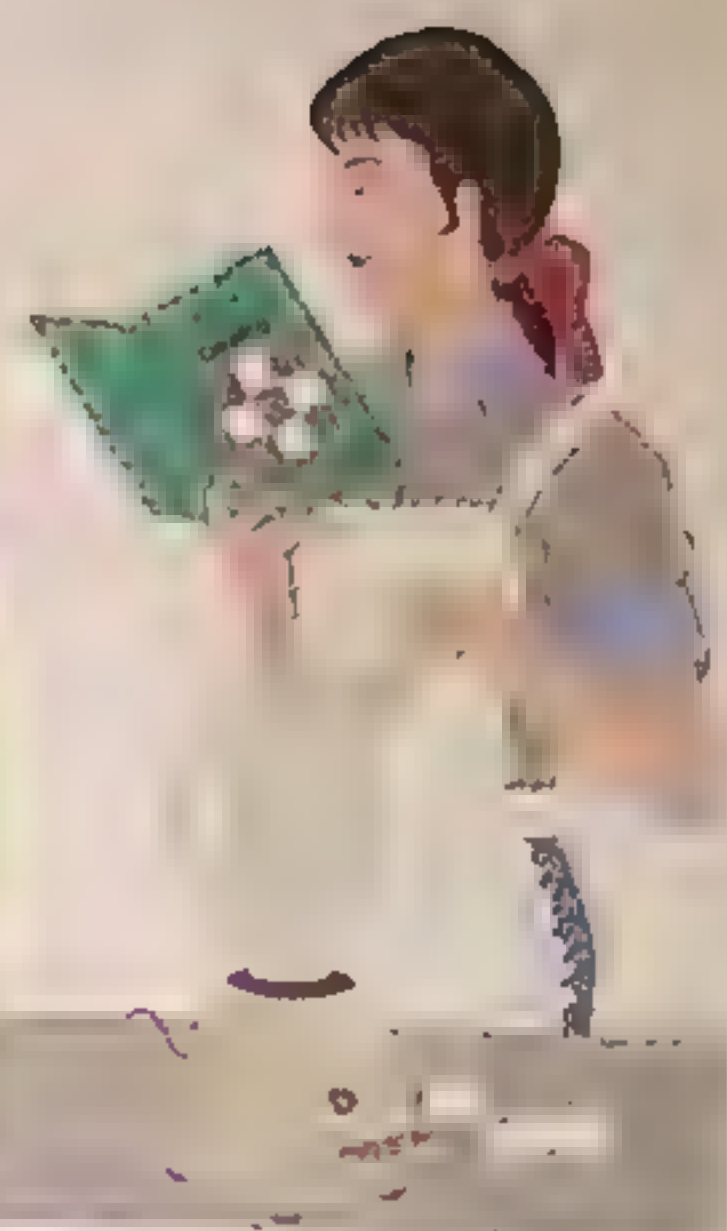
Цена свободная.  
Подписано в печать 1.04.2003 г.  
Время подписания в печать — 16.00  
Тираж 1096800 экз.  
отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.  
Заказ № 6268.  
Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».  
E-Mail: nk@toloka.com  
Издается с марта 1996 г.



Июль 2003 г.  
№ 7 (89)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 943 200 экз.

Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

## ТОЛОКА

### ЛЕТО В БАНКЕ

#### Маринованные огурцы

В стерилизованную 3-литровую банку положить листья смородины, вишни, хрена, веточку укропа, заполнить предварительно замоченными на 6 часов в холодной воде **огурцами**. Залить кипятком, дать постоять 30 мин. Затем эту воду слить в кастрюлю, добавить **1 ст.л. сахара** и **2 ст.л. соли**, немного кипятка. Рассол прокипятить. В огурцы всыпать **0,5 ч.л. лимонной кислоты**, залить кипящим маринадом. Закатать, перевернуть и укутать. Маринованные таким образом огурцы получаются нежными и малосольными на вкус.

Инга ГОЛУБЕВА,  
г. Гряды Липецкой обл.

С. 1, стр. 5-7.

#### Пюре из черной смородины

Ягоды отсортировать и вымыть. На 2-3 мин. опустить в кипящую воду. Горячими протереть через сито и, добавив **сахар (1 ст. на 1 кг ягод)**, довести до кипения. Горячее пюре расфасовать в банки.

Ирина ХВЕСЬКО, г. Брест.

#### Помидоры

Маринад: на 1 л воды — **2 ст. л. сахара**, **1,5 ст. л. соли**, **25 мл 9%-ного уксуса**.

Помидоры уложить в 3-литровую банку, туда же положить зелень петрушки, укроп, лавровый лист, душистый и черный перец, 1-2 шт. гвоздики, чеснок. Залить горячим маринадом. Стерилизовать 2-3 мин. после закипания воды, закатать, укутать.

Ирина ХВЕСЬКО,  
г. Брест.





И Вкусно,  
и Недорого



Летом стараюсь все блюда готовить из выращенного на приусадебном участке урожая. А так как организму необходим белок, привычный животный (мясо), заменяю растительным (горох).

## Суп-пюре со щавелем

2-3 пучка щавеля, 300 г гороха, 1-2 моркови, 1 луковица, 4 картофелины, сметана, 2 л воды или бульона из кубиков, соль, специи — по вкусу.

Горох промыть, замочить в 1 л воды на 10-12 часов. Еще раз промыть, опустить в кипящий бульон, добавить мелко нарезанный щавель и варить при слабом нагреве 2 часа, добавить картофель, нарезанный мелкими кубика-

ми, спассерованные в растительном масле лук и морковь, специи по вкусу и варить до готовности картофеля. Подавать со сметаной. Очень вкусно.

Людмила ПУШКИНА,  
г. Елань Волгоградской обл.

## Бутерброды с редькой

Редьку и холодное сливочное масло натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную зелень (укроп, петрушку), перемешать и посолить по вкусу. Хлеб поджарить в духовке или на сковороде, намазать остывшие ломтики хлеба приготовленной массой.

## Морковные оладушки

500 г моркови, 2-3 ст. л. манки, 3 яйца, соль, растительное масло для жаренья.

Морковь натереть на мелкой терке. Добавить манку, яйца, соль. Хорошо вымешать. Выкладывать тесто ложкой на сковороду с раскаленным подсолнечным маслом и жарить как обычные оладьи.

Светлана ЗАБИЯКИНА,  
г. Медногорск Оренбургской обл.



Моя семья очень любит, когда я готовлю на даче. Говорят, что все получается особенно вкусно. Но все же больше всего мне дорого мнение нашего младшего сыночка, который обожает вареный

## Картофель с подливой из кабачков

Измельчить луковицу и обжарить в растительном масле. Небольшой кабачок очистить от кожицы и семян, порезать мелкими кубиками и потушить, добавив к луку, до готовности. Размягченные кубики кабачка раздавить вилкой, перемешать с 1 ст. л. муки и 1 ст. л. томатного соуса. Влить 300 г кипяченой воды или молока. Помешивая, варить, пока подлива не загустеет. На каждую порцию отварного картофеля полить подливу и посыпать измельченной зеленью.

Галина ПАНКИНА,  
д. Лазовики Витебской обл.  
Фото автора.

Однажды мы отправились на несколько дней на дачу, забыв взять чай. Было жарко, сырую воду из колодца мы не пьем, а кипяченая быстро надоела. Пробовали заваривать веточки садовых растений — получился напиток с запахом и вкусом банного веника. Тогда мы решили приготовить чай по фабричной технологии. С тех пор каждое лето заготавливаем на всю зиму

## «Дачный чай»

Листья, молодые веточки, корневую поросль вишни, сливы, яблони, облепихи, земляничные усы, листья, верхушки веточек малины разложить в тени слоем не более 5-6 см на день, на сутки, пока они не станут вялыми.

Затем их хорошо промыть руками, листья поскручивать и потереть между

ладонями, чтобы сок выступил.

Смятые листья разложить слоем в ладонь вышиной, накрыть влажной тканью, сверху чем-нибудь плотным (детским одеяльцем) и держать в тепле 6-8 часов.

Листья становятся красно-коричневыми, приобретают особый аромат.

Теперь быстро проветрит, подсушить чай сначала в воздухе, потом в горшочке в духовке.

Заваривать можно и нужно как обычный чай, цвет у него желтый, янтарный и приятный вкус.

Татьяна  
БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,  
с. Еловатка Саратовской обл.

● Отмыть руки, потемневшие от работы в саду и огороде, можно мыльной водой с добавлением 1 ч.л. сахара.

Екатерина БЕЛЬСКАЯ,  
г. Молодечно Минской обл.



## Борщ «Дачный»

100 г фасоли замочить на ночь. В кастрюле до кипения 2 л воды положить очень хорошо вымытую свеклу и набухшую фасоль. Варить, пока фасоль не станет мягкой. Свеклу вынуть, а в борщ опустить 2 очищенные крупные картофелины целиком и 1-1,5 ст. свежей нашинкованной капусты.

Отдельно в сковороде потушить в подсолнечном масле измельченные лук и морковь, добавить немного воды.

Когда картофель сварится, вынуть его, растереть толкушкой и снова опустить в борщ. Перед концом варки натереть на крупной терке очищенную свеклу, положить в борщ. Можно долить воды. В конце варки заправить мелко порубленной петрушкой, а можно, по желанию, добавить сосиски, нарезанные кусочками, и лавровый лист. Борщ укутать чем-нибудь теплым и дать настояться.

## Плов по-болгарски

На 1,5 ст. риса — 3 небольших луковицы, 4 помидора, 2 стручка слад-

дачный участок у нас уже 15 лет. Если бы лет 10 назад кто-нибудь сказал мне, что этот кусочек земли станет спасителем нашей семьи, я бы только рассерьезно заболела, пришлось оставить любимую работу, а тут еще муж одновременно со мной лишился работы. Мы оказались с ребенком фактически без средств к существованию. Вот тут-то и спас нас наш участок, и мы, неожиданно для себя, поняли смысл слов: «земля — моя кормилица».

Моя семья убеждена, что все выращенное лучше съедать свежеприготовленным, поэтому наше летнее меню состоит из большого количества салатов, вегетарианских супов, тушеных овощей.



кого перца, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Поджарить в неглубокой кастрюле с растительным маслом мелко нарезанный лук, помещивая его, пока не станет мягким. Прибавить нарезанный тонкими колечками сладкий перец, пересыпанный промытый рис, нарезанные помидоры. Влить 3 ст. воды, посолить, прикрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить 20-30 мин. Плов выложить на блюдо, слегка остудив. Можно готовить на маленьком огне

газовой плиты, только тогда нужно влить побольше растительного масла.

## Оладьи овощные

На крупной терке натереть кабачки, слегка отжать, добавить предварительно отваренный рис, соль, молотый черный перец, яйцо, немного муки и подсолнечного масла. Выкладывать массу ложкой на разогретую сковороду с подсолнечным маслом и обжаривать с двух сторон.

## Салат «Здоровье»

Свежие сырые 1 морковь, 1 маленькую молодую свеклоку, 1 огурец, 1 яблоко, немного капусты потереть на крупной

терке. Добавить мелко порубленную луковицу. Заправить по вкусу уксусом, подсолнечным маслом, солью, молотым черным перцем, сахаром.

## Сэндвичи с овощами

Нарезать черный или белый хлеб тонкими ломтиками и намазать овощным фаршем. Затем положить сэндвичи фаршем вниз на разогретую сковороду с подсолнечным маслом. Обжарить с обеих сторон на небольшом огне.

**Фарш:** натереть на мелкой терке сырые овощи: 1 морковь, 1 луковицу, 1 картофелину. Вбить сырое яйцо, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

## Яблочный пирог

4 яйца, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. сахара, 1,5 ст. муки, немного соды и корицы, 3 яблока.

Яйца взбить с сахаром, добавить сметану, соду, корицу, муку, мелкие дольки яблок. Вылить в смазанную жиром форму и запечь в духовке.

Элла МИТЯКИНА,  
г. Мичуринск.

## «Вермишет»

2 яйца, 1 ст. л. с верхом муки, 0,5 л воды, пакетик вермишели быстрого приготовления, зелень укропа и петрушки, 1 помидор, зубок чеснока.

Яйца растереть с мукой, разбавить водой, добавить специи из пакетика с вермишелью. Половину полученной смеси вылить на смазанную маслом сковороду, засыпать ровным слоем измельченную вермишель так, чтобы она почти полностью была погружена в жидкость. Поло-

жить нарезанный кружочками помидор, посыпать измельченным чесноком и зеленью. Жарить под крышкой 3 мин. Затем залить оставшейся яичной смесью. Когда низ хорошо пропечется, перевернуть «вермишет» и зарумянить с другой стороны.

Наталья ШМУЛЬ,  
г. Брест.

## Салат «Дачный»

Молодую стручковую фасоль отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кубиками. Смешать с измельченной луковицей, заправить уксусом, молотым перцем, солью и растительным маслом.

Татьяна ПРЖЕВАЛЬСКАЯ,  
г. Толочин Витебской обл.

## Картофель «Ароматный»

Молодой картофель нарезать кружочками, перемешать со сметаной, натертым на мелкой терке сыром, посолить, поперчить. Выложить в глубокую сковороду и залить молоком так, чтобы картофель был покрыт на 0,5 см. Запекать в духовке до готовности, затем вынуть и посыпать измельченным чесноком и укропом.

Алла ЖАЛНЕРОВСКАЯ,  
г. Витебск.



● Не у всех на даче есть горячая вода, а посуду жирную мыть приходится. Я поступаю следующим образом: в миску с водой всыпаю горсть соли и мою посуду в этой соленой воде. Попробуйте, жир не будет «тянуться» за тряпкой и руками.

Валентина ВАГЕНИК,  
г. Кременчуг, Украина.



И вкусно,  
и полезно

Во время поста продукты из сои — это единственная пища, которую можно есть и не чувствовать себя голодным. Ведь по своим свойствам они заменяют нам и мясо, и молочные продукты. Так что с соей вы можете смело поститься и очищать не только свою душу, но и организм. В магазинах сейчас продают и соевый творог — тофу, и соевые полуфабрикаты: гуляш, фарш и др.

## Салат из тофу

Свеклу отварить, нарезать кубиками и смешать с мелкими кубиками тофу, заправить по вкусу соевым майонезом, посыпать зеленью.

## Бутерброды с острой пастой

450 г тофу, 50 г чеснока, 20 г укропа, 1 ст.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Тофу и чеснок пропустить через мясорубку, добавить все остальные компоненты, перемешать и намазать на ломтик поджаренного хлеба.

## Гуляш

1 ст. сухого соевого гуляша отварить в 1 л воды до мягкости. Обжарить в растительном масле 2-3 измельченные луковички, добавить отваренный гуляш, приправы, зелень, тушить 5 мин. Можно использовать готовый гуляш в различных блюдах — с овощной смесью, рисом, грибами, картофелем, макаронами, с кетчупом и другими соусами. Только надо помнить, что во время приготовления сухой соевый полуфабрикат увеличивается в 3 раза. Семья будет сыта!

Нина СЕЛИВАЦОВА,  
г.Подольск Московской обл.

## Пирожки

1 ст. картофельного отвара, 3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соды, щепотка соли, 2,5 ст. просеянной муки.

Сварить 5 очищенных картофелин в большом количестве воды, слить картофельный отвар для теста, а картофель размять и оставить для начинки пирожков.

В миске соединить все компоненты. Замесить мягкое тесто. Сформовать пирожки и начинить их картофельным пюре, капустой или любым другим фаршем. Жарить в растительном масле.

Людмила РАСКИНА,  
г.Запорожье, Украина.

Многие говорят, что в пост есть нечего. Я решила это мнение опровергнуть, предложив читателям свои любимые рецепты постного стола.

## Блинчики с капустой или яблоками

2/3 ст. муки, 1/3 ст. крахмала, соль, сахар — по вкусу. Все смешать, развести холодной кипяченой водой до консистенции жидкой сметаны и испечь блинчики на растительном масле.

Капусту шинковать, обжарить с луком в растительном масле. Можно взять квашеную капусту, промыть ее в горячей воде с небольшим количеством соды, затем — в холодной воде и обжарить.

Яблоки (или другие фрукты) порезать на мелкие кусочки, положить в кастрюлю, посыпать сахаром и поставить на медленный огонь. Тушить, помешивая, до мягкости, откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь.

Положить любую из начинок на блины и свернуть трубочкой

## Мусс

### «Клюковка»

1 ст. клюквы протереть через сито. Полученный сок поставить в холодильник. Выжимки положить в кастрюлю, залить 2 ст. воды, вскипятить. Процедить в другую кастрюлю, вновь довести до кипения, засыпать 3/4 ст. сахара и 0,5 ст. манки, проварить 10-15 мин. Остудить. Влить сок и взбить миксером до образования розовой густой пены. Разлить в формочки и поставить в холодильник.

## Суп с орехами

С вечера замочить 0,5 ст. фасоли в 2,5 л воды, сварить ее в той же воде до мягкости. Положить 3-4 клубня картофеля, нарезанного кубиками. Когда закипит, опустить лавровый лист и соль. Нарезать 2 луковички, 2 моркови натереть на терке и спассеровать в растительном масле. Поджарку добавить к супу, дать покипеть 5 мин. 4-5 грецких орехов очистить и измельчить. Добавить их в суп, положить перец, выключить огонь.

## Картофельные пирожки с грибами

Сварить картофель, растолочь в пюре, добавить измельченный чеснок (по вкусу).

Грибы отварить до готовности, лук порезать полукольцами, обжарить в растительном масле, добавить грибы, посолить, поперчить. Сделать из теплого пюре лепешки, положить на середину начинку из грибов, соединить края, обвалить пирожки в муке и обжарить в растительном масле на разогретой сковороде.

Татьяна КОНЯШКИНА,  
с.Выжелец Рязанской обл.



# ПОДСАДКИ ЛЕВЫЙ

## КОНСЕРВИРУЕМ С ПОМОЩЬЮ СКОРОВАРКИ

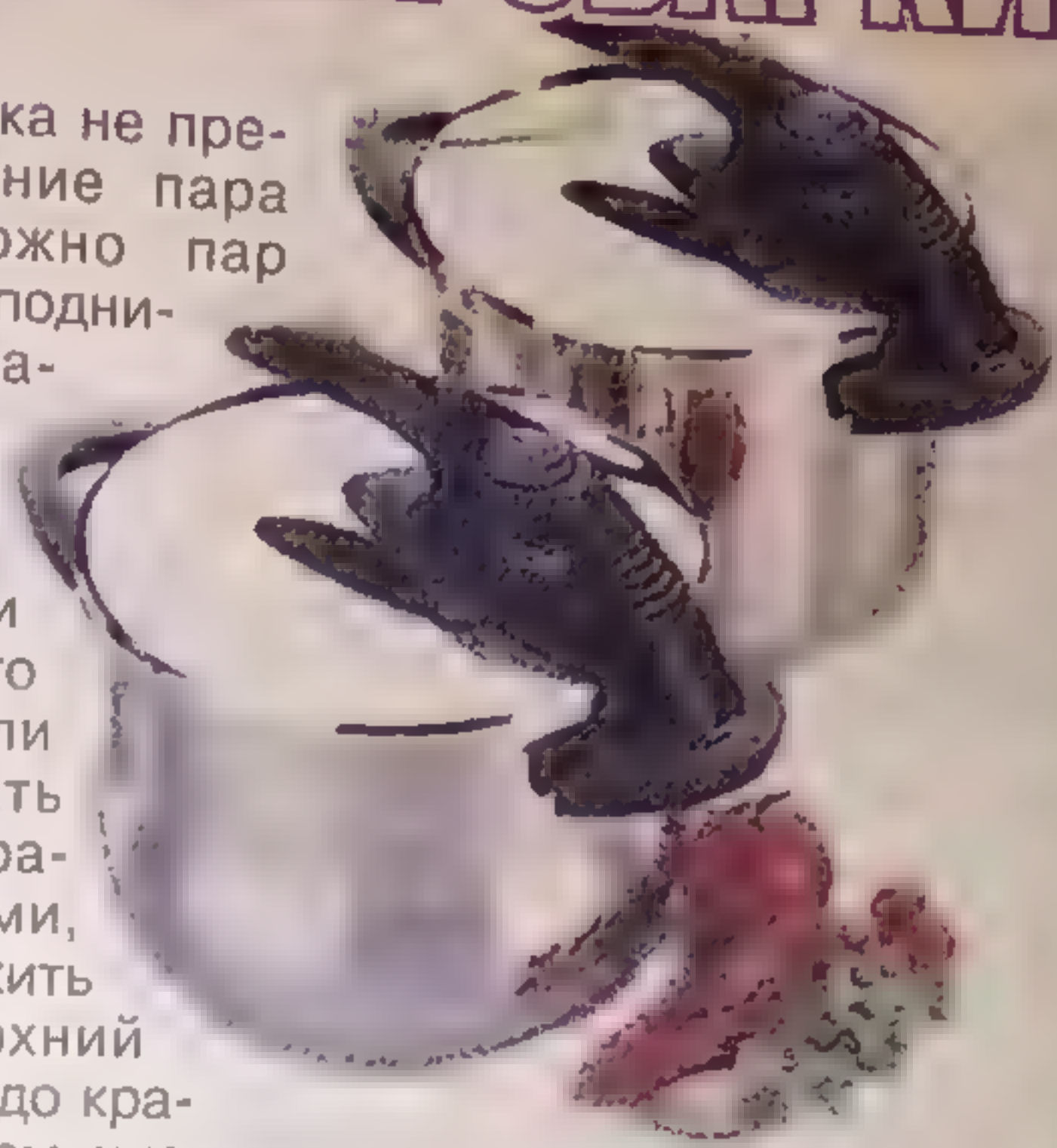
Каждый дачник, садовод-любитель задумывается о том, как быстрее и с меньшими затратами переработать чудо-урожай, который он в поте лица сумел вырастить на участке. Как правильно говорится, «не тот урожай, который в полях, а тот, который в закромах».

Много сил и времени в сезон переработки овощей и фруктов вам позволит сэкономить обычная кастрюля-скороварка. Создающееся в ней избыточное давление в 1,1 атм. позволяет вести стерилизацию при температуре в 120 град. — как в промышленных условиях. Время стерилизации продукта сокращается в 2-4 раза, экономятся газ или электроэнергия плиты. В получаемых консервах гарантированно убиваются плесневые грибки и болезнетворные бактерии, а за счет сокращения времени тепловой обработки лучше сохраняются натуральные вкус, цвет, аромат продуктов и витамины. Этим методом можно приготовить вкусную качественную мясную тушенку, которую безбоязненно можно хранить длительное время, а также законсервировать на зиму соки из фруктов, овощей и лекарственных растений.

В стандартной 6-литровой скороварке (с одной ручкой) уместится 4 банки емкостью 0,5 л, под которые нужно установить подставку для банок. Хорошо вымытые и высушенные банки заполнить продуктом, подлежащим стерилизации, аккуратно закрыть многозатворными крышками с зажимами и поставить на подставку. Удобно также использовать банки с герметичными винтовыми крышками

из-под майонеза и других консервов. В скороварку налить горячую воду (примерно 0,5 л) так, чтобы уровень воды был ниже подставки на 2-3 мм. Закрывать кастрюлю крышкой, установить грузовой клапан в положение «120 град.». Вначале нагревать на сильном огне до тех пор, пока из-под клапана не начнет выходить с шипением водяной пар, затем нагрев уменьшить и засечь время. После окончания стерилизации нагрев убрать

и подождать, пока не прекратится шипение пара (можно осторожно пар стравливать, приподнимая ложкой клапан). Банки аккуратно вынуть с помощью специальных зажимов и убрать для полного охлаждения. Если банки закатывать обычными одноразовыми крышками, то продукты уложить так, чтобы верхний слой не доходил до краев банки на 1-1,5 см, иначе в процессе стерилизации может сорвать крышку.



### Вид консервов

### Время стерилизации (поллитровые банки)

Компот из малины, клубники, вишни, черешни, сливы	3 мин.
Компот из абрикосов, яблок, груш, персиков	4 мин.
Компот из черной смородины, винограда	5 мин.
Компот из крыжовника	6 мин.
Сок из моркови, свеклы	5 мин.
Сок из томатов, тыквы	6 мин.
Сок из яблок	7 мин.
Огурцы и помидоры маринованные	10-11 мин.
Кетчуп, перец сладкий в томатном соусе (лечо)	8 мин.
Сложный салат из овощей, перцы, фаршированные овощами	20 мин.
Икра кабачковая или баклажанная, голубцы овощные, горошек зеленый, фасоль спаржевая	25 мин.
Тушенка свиная, говяжья	50-60 мин.
(при стерилизации тушенки убедитесь, что заливаемой в скороварку воды хватит на все время стерилизации банок).	

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ,  
г. Бугуруслан Оренбургской обл.

## ЗАГОТОВКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ



Очень много писем-вопросов приходит в редакцию от обладателей микроволновых печей. И, в общем-то, проблема у всех одна: как научиться готовить вкусные блюда в необычной печке? Пироги в ней не пекутся, мясо сверху сохнет, а внутри сырое... На эти и другие вопросы о микроволновой печи мы постараемся ответить в следующих

выпусках «Нашей кухни», а сегодня, по просьбе Анатолия Павлюченко из г. Кричев Могилевской обл. — рассказ о сладких заготовках в микроволновке.

### Джем земляничный

450-500 г земляники, 1 лимон, 300 г сахара.

Ягоды сложить в керамическую миску (можно брать любую посуду, подходящую для микроволновой печи), выжать в ягоды сок лимона. Нагревать в печи при уровне мощности 10 примерно 15 мин., чтобы ягоды размялись. Затем перемешать с сахаром и греть при той же мощности еще 10-13 мин. до полного растворения сахара. Разложить джем в банки, остудить, закрыть полиэтиленовой крышкой.

### Варенье из крыжовника

600 г крыжовника, 100 г воды, 500 г сахара.

Ягоды сложить в посуду с крышкой для микроволновой печи, налить воду, закрыть крышкой и нагревать при полной мощности 5 мин. Затем крышку снять, ягоды перемешать и нагревать еще 5 мин. Размягченные ягоды перемешать с сахаром и готовить варенье 10 мин. при 50%-ной мощности. Разложить варенье в банки, дать остыть, закрыть полиэтиленовыми крышками.

\*\*\*

**Наш совет:** для приготовления джема и варенья лучше взять миску объемом в 2 раза больше, чем объем ингредиентов.

Если вы освоили свою микроволновку настолько, что умеете делать в ней и другие заготовки на зиму — делитесь опытом, мы с удовольствием опубликуем ваши рецепты на страницах «Нашей кухни».

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.



## Консервированные огурцы



В 3-литровые банки уложить листья хрена, укроп (1-2 зонтика), 3 листа вишни, 3 листа смородины, 2 зубца чеснока, 1 морковь (ее я добавляю, чтобы огурцы не были мягкими).

Кипящую воду залить в банки с огурцами, оставить на 10 мин., затем слить воду, снова закипятить, всыпать 2,5 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, влить

5 ст.л. 9%-ного уксуса или всыпать 1 ч.л. лимонной кислоты. Закипевшую заливку разлить в банки, закатать, перевернуть и укутать.

Елена ПОСТОЛ,  
г. Кондрово Калужской обл.

\*\*\*

Рецепт рассчитан на четыре 3-литровые банки.

Банки и крышки простерилизовать. В первую банку положить специи: 2 лавровых листа, 6 горошин горького перца, 6 горошин душистого перца, 3 зубца чеснока, 2 гвоздички.

Во вторую банку — укроп, хрен, 2 листа смородины, 3 зубца чеснока, 6 горошин горького перца.

В третью банку — корень петрушки, морковь, сладкий перец, 1 стручок горького перца.

В четвертую банку — 4 листа малины, 4 листа вишни, 1 кисть винограда, 6 горошин черного перца, 1 лист хрена.

Огурцы разложить в банки и залить крутым кипятком. Выдержать 10-15 мин. Затем воду слить. Отдельно закипятить **рассол**: на 5 л воды — 250 г соли, 5 ст.л. сахара.

В каждую банку влить по 100 г 9%-ного уксуса и залить рассолом. Банки закатать и укутать до полного остывания.

Ангелика ШВЕЦ,  
п. Борисовка Белгородской обл.

\*\*\*

Таким образом можно консервировать длинные огурцы или толстые переросшие.

На дно литровой банки положить морковь, репчатый лук, нарезанный кольцами, пару горошин черного и душистого перца и одну гвоздичку. В каждую банку насыпать 4-5 ч.л. сахара, 2,5 ч.л. соли.

Огурцы разрезать вдоль и поставить в банки. Залить холодной водой и стерилизовать 10 мин. с момента закипания воды. Затем в каждую банку влить по 50 г 9%-ного уксуса и закатать.

Татьяна МИКИТЮК,  
г. Сморгонь Гродненской обл.

## Малосольные «Быстрые»

Мелкие огурчики промыть, сложить в банку, всыпать перец-горошек, добавить несколько очищенных зубчиков чеснока и залить горячим **рассолом**, приготовленным из 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ч.л. сахара, 0,5 ст. 3%-ного уксуса. Когда остынет, убрать в холодильник. Через сутки огурцы готовы.

Зоя ЧЕРКАС,  
г. Минск.

## Маринованные хрустящие

На дно литровой банки укладывать **зелень, специи и пряности**: петрушку, укроп (желательно зонтик), листья смородины, листья вишни, чеснок, душистый и черный перец, 1 лавровый лист.

Заполняю банку небольшими **огурцами**, укладывая их горизонтально, дополняю маленькими патиссонами и помидорками, сверху можно положить еще веточки укропа. Наполненные банки заливаю кипящей водой, накрываю прокипяченными крышками, сверху — полотенце, оставляю на 2-3 мин. Затем воду сливаю, банки вторично заливаю кипящей водой, накрываю крышками, полотенцем, выдерживаю 5-6 мин.

После вторичного прогрева воду сливаю, добавляю 1 ст. л. соли, 2 ст.л. сахара и заливаю кипящим рассолом, процеживая через марлю. В наполненную банку вливаю **неполную чайную ложку уксусной эссенции**. Банку закатываю, переворачиваю вниз горлышком и укутываю на 10-12 часов.

Огурчики хрустят и очень вкусные!

Светлана ДЕРЯБИНА,  
с. Ножовка Пермской обл.



## Сладкие

Для маринада: 1 ст. (неполный) сахара, 1/4 ст. соли, 2 зубчика чеснока, 4 горошины душистого перца, 4 горошины черного перца, лавровый лист, гвоздика, 0,5 ст. 6%-ного уксуса.

Чисто вымытые огурцы (можно с помидорами) уложить в стерилизованные 3-литровые банки. Затем залить кипящей водой. Через 5 мин. воду слить и пригото-

вить на ней маринад. Добавить все специи, соль, сахар — прокипятить. Перед тем, как снять с огня, влить уксус. Залить маринадом огурцы, закатать.

Елена ГРИДНЕВСКАЯ,  
г. Белорецк, Башкортостан.

## Натуральные с солью

10 кг огурцов, 2 кг соли.

Огурцы очистите от кожицы, нарежьте ломтиками толщиной 2-3 мм, пересыпьте 1 кг соли и уло-

жите в стеклянную или эмалированную посуду. Поставьте в холодное место. Через сутки огурцы переложите в банки, пересыпая оставшейся солью.

Сверху огурцы также засыпьте солью. Укупорьте и храните в прохладном и темном месте.

Перед употреблением огурцы вымачивайте в нескольких водах, чтобы удалить излишки соли.

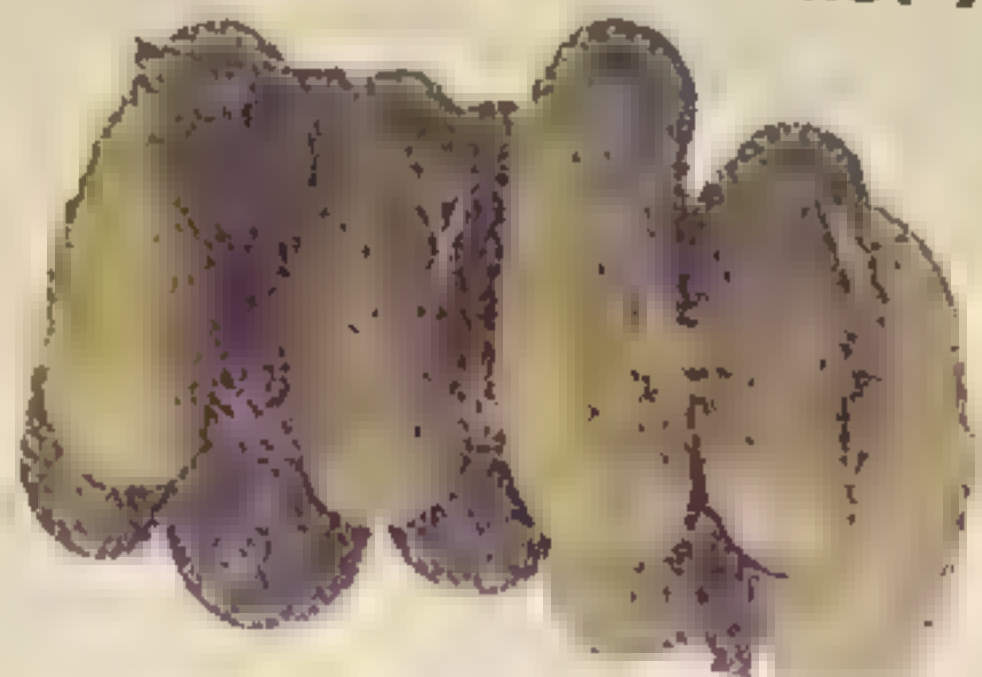


## Без уксуса

Мне в последнее время нельзя употреблять в пищу уксус. А огурчики маринованные люблю! Я нашла выход.

Беру некрупные огурчики, укладываю в 3-литровые банки, пересыпая 1 ст. л. натертого корня хрена (если нет, то можно положить пару листьев), 3-4 зубчика чеснока, веточку мяты, 1 лавровый лист, 5-6 горошин черного перца. Сверху укладываю зонтик укропа. Стараюсь, чтобы банок получилось четное количество. На 1,5 л воды кладу 300 г алычи (если спелая — 400 г), кипячу 5 мин., алычу выбираю, а отвар заливаю в банки с огурцами. Через 15-20 мин. сливаю в кастрюлю, добавляю по 100-граммовой стопке соли и сахара (из расчета на две 3-литровые банки). Кипячу 5 мин. и заливаю в банки. Закрываю и укутываю. Затем остужаю и ставлю в погреб.

**2-й способ:** На дно банки кладу чеснок, корень хрена, несколько веточек петрушки, 5-6 горошин перца, 1 лавровый лист. Укладываю огурчики неплотно. Мож-



но добавить 8 стручков сладкого перца без плодоножки и семян. Готовлю сок из помидоров. Режу и пропариваю их в кастрюле на слабом огне. Остудив, протираю через сито. Ставлю кипятить в одну кастрюлю воду, в другую — сок.

Соли беру на 1 л сока — 1 ст. л. с верхом. Сок должен кипеть минут 20. Можно просто помидоры пропустить через мясорубку, но кипятить тогда — минут 30-40. По желанию можно добавить по 1 ст. л. сахара на 1 л сока. Сначала заливаю огурцы кипящей водой, через 15 мин. сливаю и сразу же заливаю кипящим соком. Закатываю и укутываю. Остужаю и ставлю в погреб.

Виктория ЧИПОВА,  
п. Таганский  
Краснодарского края.

## Мой фирменный рецепт

Огурцы получаются, как бочковые, заготавливаю их без уксуса.

Банки помыть, сложить огурцы, специи. Залить кипящим **рассолом**: на 1 л воды — 2 ст. л. с верхом соли. Выдержать в комнате двое суток, затем в каждую 3-литровую банку всыпать 2 ст. л. сухой горчицы.

Огурцы в этом составе оставить еще на 5-6 часов. Затем рассол слить, прокипятить 7 минут, залить в банки и закатать.

Огурцы получаются хрустящие и очень вкусные.

Рассол сначала будет мутный, затем осадок опустится на дно.

Валентина КАСИЛОВА,  
г. Байконур, Казахстан.

## Я делаю так

Огурцы уложить в 3-литровые банки, перекладывая листьями вишни, черной смородины, положить несколько зубчиков чеснока. Залить кипятком, через 5 мин. слить и приготовить на слитой жидкости **маринад**, добавив 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 15 шт. душистого перца, 1-2 маленьких стручка сладкого перца, 5 шт. гвоздики. В каждую банку влить по 2 ст. л. 9%-ного уксуса, залить кипящим маринадом, закатать.

Елена ДРОНОВА,  
г. Калач Воронежской обл.

## Салат из перезрелых огурцов

1 кг огурцов, 2-3 зубчика чеснока, кружок корня хрена, 20 г соли.

**Состав маринада:** на 1 л воды — 150 мл столового уксуса, 50-125 г сахара, 1,5-2 ст. л. горчицы.

Перезрелые огурцы (семенники) очистите, разрежьте вдоль на 8 частей и ложкой удалите семена. Огурцы вымойте, пересыпьте солью, уложите под гнет в эмалированный тазик и поставьте в холодное место на 10-12 часов. Затем огурцы откиньте на дуршлаг, разрежьте на 2-4 части и уложите в банки вместе с приправами. Залейте горячим маринадом и пастеризуйте при 90 град. литровые банки — 15-20 минут, трехлитровые — 30-35 минут. Закатайте.

Взгляну на грядку с маленькими огурчиками — глаз радуется. Урожай обещает быть очень хорошим. Вкусно, конечно, свеженьким огурчиком за обедом с картошечкой похрустеть, но уже пора и о том подумать, как урожай на зиму сохранить. Соседка по даче поделилась рецептом салата, который моим домашним очень понравился.

## Салат «От соседки»

10 кг огурцов, 1 кг лука, 2 стручка красного сладкого перца, 1 кг разной зелени — сельдерея, петрушки, укропа (пропорции — по желанию, мы больше берем укропа), 400 г зубков чеснока или очищенных корней хрена.

Огурцы нарезать кружками, лук — кольцами, сладкий перец — тонкими полосками. Зелень измельчить, перемешать с порубленным чесноком (хреном).

В стерилизованные литровые банки всыпать по 2 горошины черного перца, плотно уложить огурцы, перекладывая полосками перца, засыпать зеленью, а сверху — луком. Залить кипящим **маринадом**, приготовленным из 5 л воды, 2,5 л 6%-ного уксуса, 400 г соли и 400 г сахара. Стерилизовать 15 мин., закатать, укутать.

Салат получается остренький, очень вкусный.

Нина ГОРБАЧЕВА,  
г. Могилев.



✓ Огурцы известны как овощное растение около шести тысяч лет. Родиной огурцов, вероятнее всего, является Индия. Правда, на русскую землю они пришли из Восточной Азии. Первые печатные сведения об огурцах на Руси относятся к началу XVI века, хотя в это время они были уже хорошо известны русскому народу и широко использовались в питании практически всех слоев населения.



## Вкусные



Помидоры сложить в банки, перекладывая укропом. Добавить нарезанные **горький перец** (один стручок или половину), **3 стручка сладкого перца**, **луковицу**, **5 горошин душистого перца**. На 5-10 мин. залить кипятком, слить и на слитой воде приготовить **маринад**: в 4,5 л воды добавить 1 бутылку (0,5 л) 9%-ного уксуса, 0,5 кг сахара, 9 ст. л. соли, залить помидоры, закатать.

Римма ШОСТАК,  
г. Минск.

## В собственном соку

Помидоры лучше брать слегка недозрелые, бурые. Разрезаю их на 4 части, мелкие — пополам, перемешиваю с **семенами укропа**, **кориандра**, мелко нарезанным **чесноком**, **сладким и горьким перцем**, **солью по вкусу**. Кладу под гнет в эмалированную посуду. Храню в прохладном месте — в холодильнике или подвале, но при плюсовой температуре. Через 2 месяца помидоры готовы.

Светлана ПАНЕЧКИНА,  
с. Строкино Омской обл.

## Диетические

Многие пожилые люди по состоянию здоровья вынуждены ограничивать потребление соли. Предлагаю рецепт заготовки на зиму помидоров без соли, сахара и уксуса.

Помидоры нарезать дольками, уложить их в поллитровые стерилизованные банки, пересыпать кольцами **сладкого перца**, мелко нарезанной **зеленью петрушки и укропа**. Банку встряхнуть, чтобы больше вместились. Ничем не заливать, не солить! Банки стерилизовать 15 минут, закатать. Натуральные помидоры в собственном соку готовы.

Татьяна ЗАЦЕПИНА,  
г. Липецк

## Салат «Кубанский»

По 1 кг 200 г помидоров и огурцов, 400 г сладкого перца, 200 г репчатого лука, 4 ч. л. соли, 10 ст. л. 3%-ного уксуса, 12 ст. л. растительного масла.

Овощи нарезать дольками, перемешать с солью, уксусом и маслом, дать постоять полчаса. Разложить салат в стерилизованные банки, прикрыть крышками и стерилизовать поллитровые банки 20 мин., литровые — 30 мин. Закатать, укутать.

Надежда МОТОРИНА,  
д. Гаганова Курганской обл.



## Без кислоты

На дно литровой банки положить 1 зубчик чеснока, 1 небольшую луковицу, 1 лавровый листик, 2-3 горошины черного перца.

Приготовить **маринад**: на 2 л воды — 6 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли. Помидоры порезать дольками, уложить в банку и залить горячим маринадом. Стерилизовать 5 мин. Перед закаткой влить в банку 1 ст. л. **подсолнечного масла**, закатать. Укутать на 2 часа.

Этот рецепт полезен и взрослым, и детям, особенно тем, у кого проблемы с поджелудочной железой, желудочно-кишечным трактом.

Тамара СТЕПАНЧУК,  
п/о Даниловка Киевской обл.

Я живу на селе, у нас большой огород. Урожай собираем хороший, заготовок делаем много. Консервирование для меня — удовольствие, часто сама изобретаю. Надеюсь, мой рецепт понравится читателям.

## Салат

Сначала приготовить **маринад**: 1 л воды, 15 горошин черного перца, 1,5 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 15 шт. гвоздики, 10 лавровых листьев. Кипятить 3 минуты. Остудить, процедить.

В стерилизованные литровые банки влить 1 ст. л. прокипяченного и охлажденного растительного масла, положить 3 кружочка лука, уложить порезанные ломтиками красные помидоры, сверху засыпать луком и залить маринадом. Стерилизовать 20 мин., закатать.

Гульнара ХАЯЛЕЕВА,  
с. Нурлаты, Татарстан.



## «Ленивые»

Назвала их так потому, что в банку не кладу никаких приправ, не стерилизую, а хранятся помидоры замечательно.

Складываю в чистую банку помидоры, дважды заливаю кипятком, выдерживая по 10 мин., на третий раз — кипящим рассолом. Закатываю.

**Рассол**: 5 л воды, 0,5 кг сахара, 0,5 ст. соли. После закипания вливаю 1,5 ст. 6%-ного уксуса.

Светлана КУЧЕРИНА,  
х. Шевченко Краснодарского края.



Томаты богаты витаминами А, С, В, РР, К, микроэлементами и минеральными солями. Содержат яблочную и лимонную кислоты, жизненно необходимые при обменных процессах организма. Потребление в пищу томатов принято считать фактором, снижающим риск развития болезней сердца. Это мощный антиоксидант, разжижающий кровь, нормализующий ее свертываемость. Один съеденный помидор в день способствует предотвращению рака мочевого пузыря, предстательной железы, легких, шейки матки и других органов.



К. Зинченко  
столу

## Варенье-ассорти

Года два назад получилась неувязка в бюджете, сахар нет, а клубника тем временем отходит. Когда купила сахар, ягод осталось — литровая банка мелочи. Ну что делать? Потолкла ее и добавила 3 литровые банки сахара и 2 литровые банки желтой черешни без косточек. Поставила на огонь, слегка помешивая, довела до кипения. И варила, пока не растворился сахар, 5-10 мин. Разлила горячим по банкам до верха — и закатала. Закатала часа на 2-3, потом вынесла в погреб. Когда остыли остатки в тазу, попробовала — так вкусно!

И решила я делать в тот год ассорти. Какие ягоды-фрукты поспевают, те и варю. Пропорции и способ те же.

● 1 литр красной смородины перемолоть, добавить сахар и желтые черешни;

● малину перетереть, добавить сахар и вишню;

● черную смородину перемолоть, добавить 4 литра сахара и 2 литра абрикосов (у абрикосов

выбрать косточки и каждую половинку порезать на 2-3 части):

● айву и грушу (2:1) нарезать дольками, порезать и на 1 кг фруктов добавить 1 кг сахара и 0,5 ст. воды. Сварить сироп, всыпать плоды и в один прием варить варенье. Айва получается не твердая, а варенье очень вкусное.

Виктория АЛНЕВА,  
п. Таманский  
Краснодарского края.



У нас в Брянской области абрикосы до золотистого румяного цвета, сладкого медового вкуса никогда не вызревают, а из плодов, выращенных с таким трудом, хочется сварить вкусное варенье. Вот каким рецептом мы пользуемся.

## Из зеленых абрикосов

Глубокая тарелка с верхом зеленых абрикосов, 1 кг сахара, 3 ст. воды, сок половины лимона.

Абрикосы с еще несформировавшимися косточками проткнуть в длину и ширину толстой иглой и опустить в миску с холодной водой. Переложив абрикосы в марлю, опустить их в кипяток, дать закипеть, вынуть, быстро промыть в нескольких водах и дать стечь. Отдельно развести сахар с водой в тазу. Когда сахар уже творится, переставить

таз на сильный огонь и варить, пока сироп не начнет густеть. Положить абрикосы, влить сок половины лимона, снять таз с плиты, дать постоять 4 часа, пока фрукты не пустят сок, и снова поставить на сильный огонь.

Снимая пенку, варить до готовности.

Александр ГОРБАЧЕВ,  
с. Страшевичи Брянской обл.

## Сладкий стол

Не красна изба углами, а красна пирогами! Хотите, чтобы ваши пироги наверняка удались и получились пышными, ароматными, рассыпчатыми, мягкими, румяными, с аппетитной золотистой корочкой? Тогда загляните в брошюру «СЛАДКИЙ СТОЛ» серии «Самобранка». В ней вы найдете классические и упрощенные рецепты дрожжевого, слоеного, бисквитного, заварного, песочного, вафельного, белкового теста, масляных, сливочных, белковых кремов, мороженого, тортов, печенья, кексов, халвы, шоколада, сгущенного молока и многих других сладостей. А если вы хотите сами научиться печь душистый ноздреватый домашний хлеб, для вас — отдельная глава брошюры «Хлеб — всему голова!».



Условия приобретения брошюры  
на стр. 15.

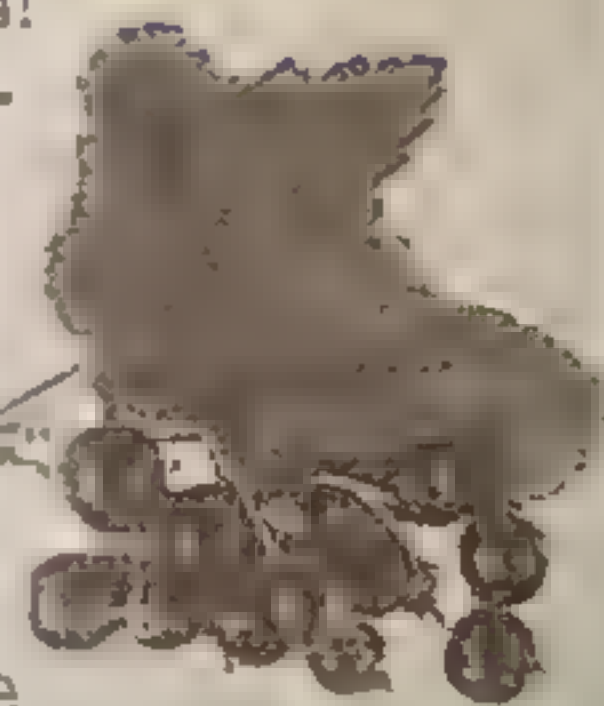
## Быстрое варенье из черной смородины

Важно точно соблюдать пропорции!

1 ст. воды, 15 ст. сахара, 12 ст. черной смородины.

В кастрюлю всыпать ягоды и 7,5 ст. сахара, влить воду. Поставить на огонь, довести до кипения, кипятить ровно 5 мин. Снять с огня, добавить остальной сахар, аккуратно размешать его до полного растворения. Остудить, расфасовать в чистые сухие банки, закрыть полиэтиленовыми крышками.

Елена КЛЮЙКОВА,  
г. Энгельс.



Отдыхая на Украине, попробовала очень вкусное лакомство. Каково же было мое изумление, когда оказалось, что это...

## Зеленые грецкие орехи в сиропе

С полузрелых орехов срезать часть верхушки и низа, наколоть их в нескольких местах заостренной деревянной палочкой и дать полежать в холодной воде 10-12 дней (меняя воду 1-2 раза в день). Затем орехи, которые к тому времени почернеют, вымыть, залить свежей водой и поставить на огонь. Через полчаса вновь сменить воду и опять поставить на плиту. Прекратить варку, когда в орехи можно будет легко воткнуть спичку, после чего снять кастрюлю с огня и слить воду. Снова залить орехи холодной водой и оставить на ночь, чтобы вышла оставшаяся горечь. На другой день сварить густой сироп, взяв на 1 кг орехов 1/4 литра воды, 1 кг сахара, сок 1 лимона, бутон гвоздики и немного корицы, положить в него орехи, поварить 8-10 минут, снять с плиты и, накрыв кастрюлю крышкой, оставить на два дня. После этого сироп отцедить и немного поварить. Орехи разложить в литровые банки, залить кипящим сиропом, закатать и стерилизовать 30 минут.

Лариса БОЛОТОВА,  
г. Анапты Мурманской обл.



## Пьянящее

Летом из красной и черной смородины я делаю вкусное десертное вино крепостью не более 13-14 град.

### Десертное вино

Для начала готовлю закваску: собираю 2 ст. хорошо вызревших ягод красной смородины с верхних веточек. Там ягоды самые чистые, мыть их нельзя. Ягоды разминаю и заливаю 1 ст. теплой кипяченой воды, растворив в ней 0,5 ст. сахара. Смесь взбалтываю и ставлю в темное теплое место. Время от времени перемешиваю, чтобы не образовалась плесень. Через неделю закваску можно использовать для приготовления вина.

Для вина всегда беру только высококачественные ягоды, хорошо промытые, без гнили. Отжимаю из них сок (вручную или прессом). Из чистого натурального сока вино получается невкусное, слишком кислое, поэтому сок я разбавляю водой.

На 1 л черносмородинового сока добавляю 2 л теплой воды, растворив в ней 600 г сахара и 1/4 ст. винной закваски.

На 1 л красносмородинового сока добавляю 1,5 л теплой кипяченой воды, растворив в ней 500 г сахара и 1/4 ст. винной закваски.

Емкость заполняю на 2/3, чтобы оставалось место для брожения, прикрываю марлей. На 4-й, 7-й и 10-й день вношу в бродящую жидкость сахар (для черной смородины — по 100 г, для красной — по 70 г), предварительно растворив его в небольшом количестве подогретого сока. Через 10 дней процеживаю сусло через марлю, переливаю в 3-литровую банку и закрываю крышкой с газоотводной трубкой, которую опускаю в емкость с водой. В зависимости от температуры брожение продолжается 1-3 месяца. На дно банки выпадет осадок, а через трубочку перестанут выходить пузырьки. С помощью резинового шланга сливаю молодое вино в бутылки с завинчивающимися крышками под самый верх и ставлю в погреб. Через некоторое время вино созреет, станет прозрачным, а на дно бутылок выпадет еще немного осадка. Вино еще раз снимаю шлангом с осадка и переливаю в чистые бутылки. Можно дегустировать!

Елизавета РЖЕУТСКАЯ,  
г. Могилев.

## Квасим

### Квас смородиновый

На 2 кг черной смородины — 5 л воды, 500 г сахара, 20-30 г дрожжей, 100 г изюма.

Вымытую смородину протираем, кипятим и процеживаем сок. Доливаем в него остуженную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешиваем вместе с распущенными дрожжами и оставляем на ночь в тепле. На следующий день разливаем в бутылки, закрываем плотной пробкой и, положив в каждую по несколько изюминок, храним в горизонтальном положении в прохладном месте.

Александра МАЛЫКО,  
п/о Мозоли Минской обл.



### «Ускоренный»

В жаркую погоду часто мучает жажда. Как хорошо выпить тогда холоденького кваску, который мы готовим сами.

2 ст. сухарей, 3 л воды, 3 ст. л. сахара, 1 лимон, 2 ст. л. изюма.

Рецепт его приготовления очень прост. Берем сухари черного

хлеба, выдерживаем в кипятке 3 часа, жидкость процеживаем, добавляем сахар, ломтики лимона, изюм и ставим в погреб на 1-3 суток.

Нина  
ГОРБАЧЕВА,  
г. Могилев.



### Из банановой кожуры

Кожуру от 4 бананов тщательно мою, мелко режу. В 3-литровую банку закладываю кожуру, всыпаю 1 ст. сахара, вливаю 1 ст. л. кефира. Заливаю прохладной кипяченой водой. Настаиваю в тепле 1,5 недели. Если квас будет кисловат, можно разбавить водой. Перед подачей на стол процеживаю.

Юлия МЕДВЕДЕВА,  
г. Глазов, Удмуртия.

## Шампанское

### Из крыжовника

1 кг зеленых ягод крыжовника, 1 кг сахара, 2,5 л воды.

Ягоды проколоть вилкой, положить в пятилитровую банку и залить холодным сиропом, предварительно растворив сахар в горячей воде. Горлышко завязать марлей в два-три слоя. Поставить на 20 дней на солнце.

Подготовить четыре бутылки из-под шампанского: промыть с содой и прогреть на солнце или в духовке. Осторожно через шланг разлить вино по бутылкам и закрыть пластмассовой пробкой.

Внимание! Не забудьте обвязать пробку сверху изоляционной лентой. Хранить бутылки в горизонтальном положении в темном прохладном месте до Нового года.

### «Домашнее вино»



Именно так называется брошюра, вышедшая в серии «Самобранка». В ней масса различных рецептов приготовления этого прекрасного напитка, советы по правильному изготовлению и хранению вина и других напитков.

Брошюру «Домашнее вино» вы можете приобрести в различной торговле или заказать в редакции (см. стр. 15).

Справки по тел. в Смоленске:

(8-08124) 61-19-30, 61-19-90, 64-75-35.



В любую погоду, в любое время года, стоит мне произнести: «Собираемся на пикник!», и три пары зеленых глаз с радостью глядят на меня. Мы с мужем любим вывозить детей на природу и делаем это часто и с радостью, по поводу и без.

## Всей семьей на шашлыки!

Собираются все очень быстро, так как обязанности распределены за всеми как-то сами собой. Дочь-первоклассница достает из укромного уголка приобретенный мужем по случаю красный пластмассовый чемоданчик с набором вилок, чашечек, мисочек и прочими принадлежностями. Следом укладываем в большую спортивную сумку складные стульчики, которые муж изготовил сам. Ребята бегут в подвал, там припасены с ранней весны обрезки виноградной лозы, не забываем и пластиковую бутылку, наполненную подсоленной водой.

**Наш секрет:** шашлык, приготовленный на ветках виноградной лозы, резко отличается от приготовленного на обычных сучьях или дровах. В виноградной лозе содержится огромное количество глюкозы, других полезных веществ. Шашлык благоухает на весь лес, получается очень мягким, не подгорает, с хрустящей корочкой.

Излюбленное место для пикника есть у нас давно, даже знакомая белка имеется. Дочь всегда берет с собой альбом и краски, и пока мужчины разводят костер, нарезают мясо, у нее уже готов рисунок.

Мясо для шашлыков готовит муж. От целого куска срезает на весу очень острым ножом под прямым углом небольшие кусочки. Они не должны быть огромными и с большим количеством жира. Сбрызгивает **мясо 2-3 ст. л. сухого белого вина**, пересыпает кольцами **лука, перец и соль** добавляет **по вкусу**. Пока горит костер, мясо в миске уже промаринуется.

О том, что жарить шашлыки нужно над раскаленными углями, знают все. А если вдруг стойчивый огонек захочет опалить ваш шашлык, брызните на него из бутылки подсоленной водой.

### Шашлык с гранатом

Готовые ломтики мяса снять с шампуров, сложить в кастрюлю и туда же выжать сок из граната. Перемешать и оставить на несколько минут.

Сейчас, летом, когда свежие овощи в изобилии, лучше приготовить шашлык

### С овощами

На отдельный шампур налить тщательно вымытые свежие помидоры, 1-2 луковицы, баклажан, 2 сладких перца — красный и желтый. Запечь на тлеющих углях до коричневой хрустящей корочки. Корочку снять, нарезать овощи кубиками или кольцами и перемешать в кастрюле с уже приготовленным шашлыком. Через 2-3 минуты можно пробовать изумительные шашлыки, пропитанные соком баклажана, сладкого перца, помидоров и лука. Можно посыпать мясо свежей измельченной зеленью.

### Печеночной селезенкой

Селезенку хорошо вымочить в холодной воде, обсушить, аккуратно надеть ее целиком на шампур. Жарить над горячими углями, как обычный шашлык. А вот снимать готовый шашлык нужно не ножом и вилкой (селезенка раскрошится), а кусочком хлеба. Нарезать селезенку на кусочки, обсыпать **красным перцем и сухой мятой** (чуть-чуть). Очень вкусно с красным вином.

### Курица

Лучше всего таким образом готовить курицу

Смешать **соль, чеснок, красный и черный перец, зернышки кориандра** и истолочь в кашицу. Обмазать этой кашицей небольшие **кусочки курицы**, сложить их в фольгу и завернуть края так, чтобы сок во время запекания не вытек.

Разгрести горячие угли, положить конвертик из фольги и засыпать сверху углями. Через полчаса куриный шашлык будет готов.

### Грецкие орехи

Только что выловленную **рыбку** очистить, выпотрошить, промыть, обсушить и **посолить**. На горячие угли установить сковороду, на нее положить **свежие листья грецкого ореха** и на каждый — по небольшой целой рыбе. Никакого масла добавлять не нужно. Из листьев под воздействием температуры начнет выделяться ароматное масло, рыбка будет лосниться, превращаясь на глазах в ярко-коричневую, поджаренную, с блестящей корочкой. Подавать рыбку вместе с прожаренными листьями, которые не только съедобны, но и очень богаты йодом!

Татьяна УЗИЛАШВИЛИ,  
г. Могилев.

## Природа манит



Наша семья иногда отдыхает у реки, бывает, что улов скромный, больше все мелочь.

Такую **рыбу** тоже можно приготовить вкусно. Обрезать колючие плавники и головы, удалить внутренности, затем уложить в котелок рыбешку в ряд и полить **подсолнечным маслом, посолить, положить лавровый листик**. Так повторить ряд за рядом. Сверху налить еще несколько ложек масла, плотно закрыть крышкой и подвесить котелок над костром на небольшой огонь. Через 2 часа получается нечто вроде шпрот. Не чувствуется ни костей, ни чешуи, на вкус рыба отменная.

Ну, а если вдруг попадается **щука**, то жарим на вертеле. Щука должна быть примерно 0,5 кг.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и посолить, затем насадить на шампур и установить его над открытым огнем. Перед тем, как жарить рыбу, надо приготовить соус (лучше — заранее дома) — смешать **1 ст. вина, 200 г сметаны, сок 1 лимона**, добавить **1 ст. л. растительного масла, перец, соль** — по вкусу и все перемешать. Этим соусом периодически поливать рыбу во время жарки. Готовую рыбу порезать на кусочки. Оставшийся соус прокипятить и облить готовую щуку.

Галина ГАНОВА,  
с. Майма,  
Республика Алтай.





## Кашка для самых маленьких

На чистую сухую сковороду просеять муку высшего сорта. На малом огне, часто помешивая, чуточку подрумянить ее, чтобы был приятный запах.

1 ч.л. этой муки всыпать в кружку, развести 1/4 ст. воды или молока и струйкой вылить в кипящее молоко (1 ст.), соль и сахар добавить по вкусу, чуть-чуть проварить. Добавить сливочное масло.

Ольга МАРКОВА,  
с.Березовка Волгоградской обл.



В моей семье нет малышей. Но у меня сохранился рецепт каши, пользовавшийся успехом у всей ребятни, которую мне «подбрасывали» для присмотра друзья. Этим старым рецептом я и теперь делюсь со своими подругами, уже ставшими бабушками. Их внукам очень нравится моя

### «Двадцатилетняя каша»

Разбавить 0,5 ст. вишневого варенья 3-мя ст. горячего молока. Всыпать 3 ст. л. манной крупы и 2 ст. л. сахара. Поставить смесь на слабый огонь и

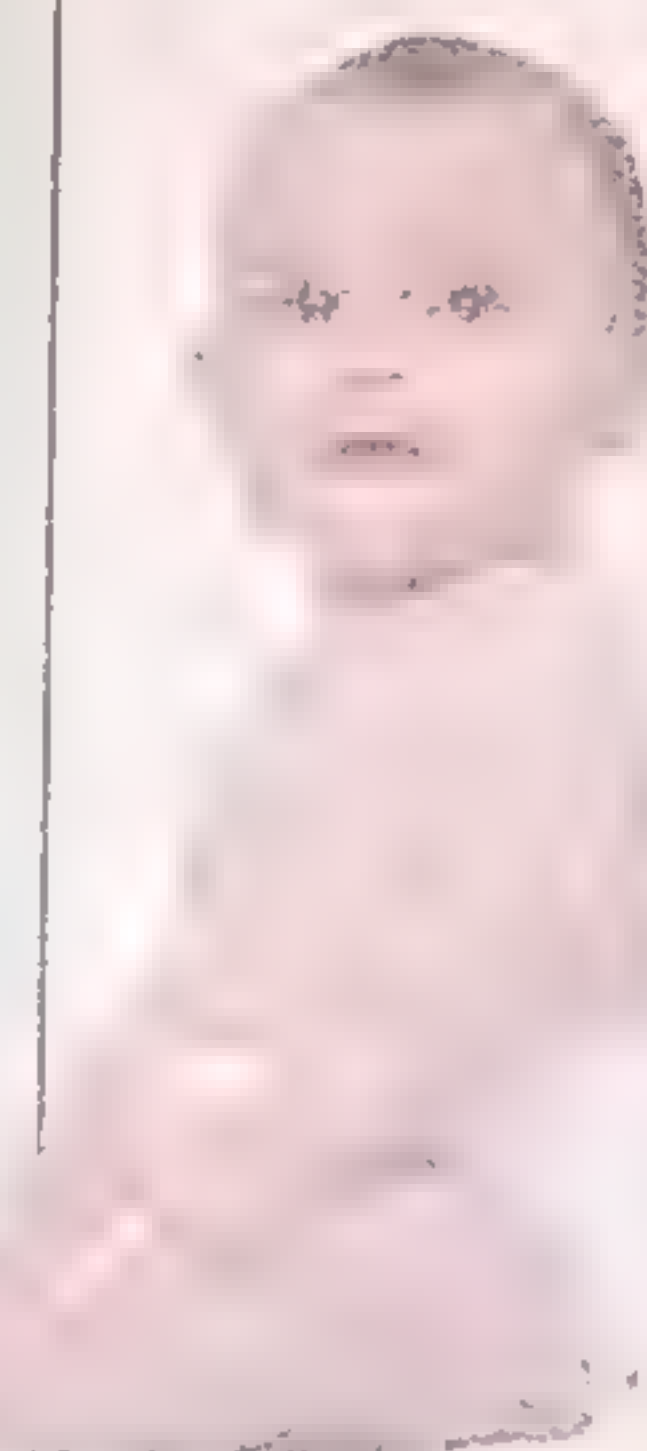
варить, помешивая, до тех пор, пока не загустеет. Выложить кашу в тарелки и полить вишневым сиропом.

Антонина ПАНАСОВИЧ,  
г. Орша Витебской обл.

Очень рада, что в газете открылась такая нужная для всех мам и пап рубрика «Детское питание». Я — мама пятилетнего малыша — и поэтому решила поделиться рецептами блюд, которыми я прикармливала своего ребенка, начиная с 5-го месяца.

## Овощное пюре

Для маленького карапузика хватит 0,5 моркови, 1 картофелины, кусочка свежей капусты. Всего 200 г овощей. Их нужно хорошо вымыть щеткой, очистить и мелко порезать. Опустить овощи в кипящую воду и потушить до готовности. Для ускорения варки добавить 1 ч.л. (неполную) сахара. Готовые овощи протереть горячими сквозь сито, добавить 0,5 ст. горячего молока, щепотку соли, хорошо размешать и прогреть несколько минут. В готовое овощное пюре добавить 0,5 ч.л. сливочного масла.



## Картофельное пюре с желтком

2 небольших картофелины хорошо вымыть, очистить, испечь в духовке. Горячими протереть сквозь сито, переложить в кастрюльку, добавив 0,5 ст. горячего молока, щепотку соли. Взбить венчиком или вилкой, чтобы пюре получилось пышное, без комков. В готовое пюре добавить 0,5 ч.л. сливочного масла и 0,5 вареного желтка. Хорошо размешать. Приготовленным пюре сразу кормить малыша.

Елена КУЗЬМИНА,  
г. Могилев.

Очень понравилась новая рубрика о детском питании. С удовольствием поделюсь своими рецептами блюд, которые готовила для своих малышей, когда им было полтора годика.

## Ленивые голубцы

Пропустить через мясорубку 50 г нежирного мяса (говядина, телятина). Натереть на крупной терке 50 г капусты, мелко нарезать маленький кусочек луковицы. Все соединить с 0,5 ст. л. отваренного до полуготовности риса, 1/3 частью яйца, посолить по вкусу. Фарш тщательно перемешать, разделить на 2 лепешки, запанировать их в муке и обжарить на растительном масле. Переложить голубцы в маленькую кастрюльку, залить смесью 1/3 ст. горячей кипяченой воды и 1 ч.л. томатного пюре. Тушить на слабом огне полчаса. Подавая, полить 1 ч.л. сметаны.

## Печеночный паштет

50 г говяжьей печени потушить в небольшом количестве воды вместе с кусочком луковицы под крышкой до мягкости. Готовую печень трижды пропустить через мясорубку и заправить 1 ч.л. сливочного масла.

Галина БОБРИК,  
г. Брест.

Очень полезны малышам овощные и фруктовые блюда. Когда вашему ребеночку исполнится годик, приготовьте ему блюда, которые мои детки в таком возрасте ели с удовольствием.

## Суп-пюре из цветной капусты

2 кочешка цветной капусты, 1 небольшая картофелина, по 1 ч.л. рисовой крупы, сливочного масла и сметаны, 0,5 ст. воды, щепотка соли.

Капусту и картофель нарезать, залить 1/4 ст. воды, накрыв крышкой, довести на слабом огне, добавив сливочное масло и довести на слабом огне, накрыв крышкой, до готовности. Отдельно сварить в 1/4 ст. воды рис. Протереть овощи и рис через сито, посолить, развести горячим рисовым отваром и овощным бульоном, заправить сметаной и еще раз прокипятить.

## Ягодный суп

2 ст. л. ягод (земляника, вишня, смородина), 0,5 ч.л. сырого яичного желтка, 1 ч.л. сахара, 1/3 ч.л. крахмала, 0,5 ст. молока.

Ягоды размять, поставить в холодильник. Желток перемешать с крахмалом и сахаром, влить, помешивая, тонкой струйкой кипящее молоко, остудить и процедить. Смешать с ягодами.

Лариса БОЛОТОВА,  
г. Апатиты Мурманской обл.



# Кушанье для пьяницы

Как-то ко мне пришел приятель и рассказал про беду, случившуюся с его братом. Этот брат — человек умный и добрый, мастер на все руки. Но вот беда — начал пить. А как выпьет — словно другой человек: становится злым, агрессивным. Алкоголиком себя он не признавал, лечиться не хотел и считал, что «может бросить пить в любой момент, просто не хочет».

Дал я приятелю маленький пузырек со «спецсредством» и сказал: отдай жене брата, пусть она капает в еду по 2-3 капли 3 раза в день.

Недели через две приятель зашел ко мне снова и рассказал следующую историю. В первый же день жена брата подмешала это средство в тарелку с супом, предназначенную алкоголику. Он, будучи после работы «навеселе», с удовольствием съел свой любимый фасолевый суп, но через час с ним стало происходить что-то непонятное. Его начало тошнить, затем вырвало. Он решил, что «траванулся» самопальной водкой.

— Нет, — говорит жена, — это организм твой водку

уже не принимает.

Оклемався потихоньку наш пьянчужка и с утра — снова на работу. Не знал он, что в том рассоле, которым с утра отпаивала его жена, уже было подмешано наше «спецсредство». И пошло-поехало. Как выпьет где-то — его тошнит и рвет, как трезвый — все нормально (и не просто нормально — он чувствовать себя стал лучше. Дело в том, что данное «спецсредство», несмотря на свою «агрессивность», укрепляет иммунитет и делает человека спокойнее).

Дней через десять брата моего приятеля начало тошнить уж от одного только вида и запаха спиртного. Надо отдать должное его жене — она постоянно старалась «внедрить» в его сознание мысль, что организм водку уже не



принимает. А когда дело пошло на поправку, именно жена нашла для него занятие по душе. Он увлекся выращиванием на огороде каких-то диковинных растений.

— Что же это за «спецсредство» было? — поинтересовался приятель. — Отвар корня кукольника, — ответил я. — Так ты рассказал бы этот рецепт народу, представь, сколько матерей и жен алкоголиков могут вернуть в свой дом радость и счастье! — воскликнул приятель.

Я внял его совету и решил

поделиться этим секретом со всеми. Итак, рецепт «спецсредства» таков. Взять чайную ложку сухих измельченных корней кукольника (чемерицы Лобеля). Залить 1/4 ст. кипятка, настаивать час, процедить, хранить в холодильнике. Дальнейшее вы знаете. Этот отвар нужно подмешивать в еду или чай алкоголика по 2 капли 3 раза в день. Если эффекта не будет — дозу повышать (до 15 капель). Кстати, при передозировке возможно понижение давления и даже потеря сознания, поэтому нельзя оставлять человека без наблюдения. И самое главное условие успешного излечения: нужно помочь человеку найти какое-либо занятие вместо пьянки. Пусть хоть лобзиком выпиливает, хоть спортом займется, хоть что-нибудь, лишь бы его время и внимание были чем-то заняты. И еще нужно давать ему понять, что вы его любите, и он вам нужен.

Александр ГОЛОВКОВ,  
народный целитель.  
(352909 Краснодарский край,  
г. Армавир-9, а/я 5.  
Головкову А.В.).

## Медуница-легочница



Конечно, всякую траву нужно правильно собирать. Ведь у каждой — свои дни сбора, свои часы суток, для каждой травы — свой заговор. Есть он и у медуницы: «*Рада бы расти, да сорвали в пути. Рад бы раб Божий... (имя) не болеть, да должен то Господь повелеть. Господи, повели не болеть рабу... (имя) ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра, ни через неделю, ни через год. Пусть у раба... (имя) бо-*

С глубокой древности люди обращались к природе за помощью. Рецепты передавались из поколения в поколение, обогащаясь все новыми примерами исцеления.

Медуница мягчайшая — какое красивое название! Медунка, легочница — называют ее в народе. В народной медицине ее используют как средство, регулирующее деятельность желез внутренней секреции, очищающее кровь, обезболивающее и смягчающее, и, конечно, при всех заболеваниях легких: воспалении легких, застарелых бронхитах, кровохарканье, туберкулезе.

*лезнь с легкого пройдет. Аминь».* Читают на свежую или на сухую траву перед закатом, заваривают кипятком и греют на маленьком огне. А собирать медуницу нужно на Петров день (или накануне) — 12 июля. Вот тогда все получится!

### Салат со щавелем

150 г медуницы, 50 г щавеля, 25 г зеленого лука, 100 г яблок, 1 зубок чеснока, 30-50 г сметаны, соль, зелень укропа, петрушки.

Листья медуницы и щавель нарезать, добавить измельченный зеленый лук, натертые яблоки, чеснок, посо-

лить, перемешать. Заправить сметаной (майонезом или растительным маслом), посыпать зеленью укропа и петрушки.

### Борщ

500 мл бульона, 50 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г моркови, 25 г лука, 150 г медуницы, 150 г капусты, укроп, 1 яйцо, 25 г сметаны, 25-50 г томатного соуса, соль, зелень укропа и петрушки.

В подсоленном бульоне или воде сварить нашинкованную свеклу, морковь до полуготовности, добавить картофель, капусту и продолжать варить на слабом огне. За 5-10 мин. до готовности

положить нарезанную медуницу, пассерованный лук, заправить томатным соусом. Перед подачей к столу в тарелку разложить кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### Тушеное сердце

400 г сердца, 25-50 г жира, 25 г муки, 100-150 г свеклы, 100 г моркови, 100 г соленого огурца, 150 г медуницы, 50 г лука, 50-100 г сметаны или томатного соуса, специи, соль — по вкусу.

Кусочки сердца запанировать в муке, обжарить до образования розовой корочки, положить в кастрюлю, добавить нарезанные соленый огурец (без семян и кожуры), морковь, свеклу, лук, лавровый лист, перец, залить небольшим количеством воды и тушить на слабом огне до готовности, периодически подливая бульон. В конце приготовления посолить, заправить измельченной медуницей, сметаной или томатным соусом и тушить до готовности.

Ольга КЛИМОВА,  
г. Анапа.



# ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

## на июль-август



тесь настороженно к предложению малознакомых людей приобрести мясо по низким ценам — есть опасность, что вы сэкономите на своем здоровье. Так что пользуйтесь лучше проверенными источниками.

### Козерог

Не исключено, что вам безумно захочется хорошей рыбы. И

поверьте — у вас нет никаких поводов себе в этом отказывать (вы даже можете устраивать раз в неделю рыбные дни — на рыбу в тесте или наваристую уху денег у вас вполне хватит). Возможно, вас пригласят на большое застолье — можете смело есть все, что понравится, так как вся еда будет очень хорошего качества.

### Водолей

Не экономьте на приобретении хороших жиров и масел: раз уж и вы, и ваша семья очень любите жареное и печеное, то готовьте все это из хороших ингредиентов. Постарайтесь ввести в свой рацион побольше молочных продуктов — вашему организму очень нужен кальций (только не злоупотребляйте мороженым — в нем полезного совсем немного).

### Рыбы

Не сидите сами впроголодь и не заставляйте это делать домочадцев. И не оправдывайтесь тем, что у вас тяжелое материальное положение — если не будете лениться готовить, то вполне сможете, вкладывая небольшие деньги, ежедневно иметь полноценное питание. Старайтесь пить побольше жидкости в течение дня, а вот на ночь количество употребляемой воды лучше уменьшить.

Татьяна АРХИПОВА.

### Овен

Некоторых Овнов будет мучить огромное желание опробовать на себе что-нибудь наподобие раздельного питания. Прежде, чем решиться на это, посоветуйтесь с хорошим врачом и лучше не с терапевтом, а с диетологом и гастроэнтерологом. Если же выяснится, что такие эксперименты вам не подходят (а похудеть ой как хочется), то перейдите на какое-то время на питание овощными салатами, благо, много денег сейчас для этого не понадобится.

### Телец

Если заметите, что в последнее время вы чересчур раздражительны, то обратите внимание на свое питание — у вас, как ни у кого другого, оно должно быть всегда полноценным, независимо от поры года. Единственное, в чем вам стоит себя проконтролировать, — это в позднем ужине: плохой сон, вызванный переизбытком на ночь, вряд ли будет способствовать хорошему самочувствию.

### Близнецы

Замечательную привычку обедать за теплой беседой в кругу домочадцев можно вполне трансформировать и на работу — если вам удастся приучить коллег к такому коллективному приему пищи, это хорошо отразится на ваших взаимоотношениях. Не пытайтесь регулярно утолять жажду газированными напитками — уж лучше или разоряться на сок, или вспомните о существовании кваса и компота.

### Рак

Вам нужно найти разумный компромисс между вашим хорошим аппетитом и желанием питаться правильно и умеренно. Потому как в последнее время вы или ведете полуголодное существование, или начинаете неумеренно потреблять что-нибудь типа жареной картошки. И то, и другое, как вы сами понимаете, ни к чему хорошему не приведет. Поэтому ищите золотую середину; и будет лучше, если в этом вам поможет близкий человек, который знает, как найти к вам подход.

### Лев

Решив на некоторое время уехать из дому, заранее подумайте о том, какое питание вас ждет: и если уж будет возможность выбора, то ешьте хорошо знакомые блюда, а все эксперименты и пробования чего-то новенького отложите до возвращения домой. И в любом случае имейте при себе активированный уголь — даже если не понадобится, с ним вам будет спокойнее. Следите за тем, чтобы ваши близкие ели только тщательно вымытые овощи и фрукты.

### Дева

Вы должны взять себе за правило поговорку: «Война войной, а обед — по расписанию». Как настоящий трудолюбивый вы готовы работать от зари до зари и при этом совершенно забываете поесть. Зря: если у вас начнет болеть желу-

док, то вам станет уже не до работы. Возможно, у вас просто не будет хватать времени для приготовления пищи — в этом случае вас очень выручат концентрированные супы, бульоны и пюре.

### Весы

Прежде, чем начать подготовку к обильному концентрированию, подумайте: большим ли удовольствием домочадцы потребляют ваши маринады и нет ли у них желудочных заболеваний. Возможно, вам стоит уменьшить количество закусок — лучше съешьте овощи и фрукты сейчас в «живом» и свежем виде. Если решите отправиться на природу, то будьте осторожны при поедании шашлыков.

### Скорпион

Возможно, перед вами будет остро стоять вопрос, чем кормить гостей, которые впервые придут в ваш дом. В этой ситуации лучше не пытаться чем-нибудь удивить, а приготовить то, на чем ваша рука очень хорошо набита — получится хоть и без изысков, зато вкусно. Кстати, для этого мероприятия у вас будет возможность запастись продуктами по очень невысоким ценам.

### Стрелец

Почему бы вам не заняться всей семьей лепкой пельменей и чебуреков — убьете сразу трех зайцев: и нервы успокоите, и с домочадцами душевно пообщаетесь, ну и, конечно, вкусно поедите. Отнеси-



## Как заказать брошюры?

Вы можете заказать интересующую вас брошюру в редакции. Напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом **20 руб.** (для получения 1 экз. заказным письмом) или **17 руб. 50 коп.** (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»,  
214000, г. Смоленск ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,  
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, которую вы заказываете.

**Телефоны для справок в Смоленске:**  
**(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.**

**ВЫ НЕ УСПЕЛИ ПОДПИСАТЬСЯ?**

**НАША КУХНЯ** **НЕ ОТКАЖИТЕСЬ!**  
НА ГАЗЕТУ «НАША КУХНЯ»

63248 «Пресса России» — Агент «Воспичать»

## Питание и здоровье

**Я решил поделиться своими рецептами блюд для людей, страдающих ожирением, атеросклерозом и сахарным диабетом.**

**Бобы** издавна используют в народной медицине. Сухие бобы идут на приготовление супов, пюре, оладий и др.

### Салат из бобов

**Бобы** отварить в воде, посолить перед окончанием варки. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. В салат добавить **1-2 ст. л. растительного масла, 2 растертых яичных желтка, лимонную кислоту, соль, перец, сахар — по вкусу.**

**Горох.** Некоторые исследователи указывают на большое содержание в нем растительного инсулина, что определяет его сахароснижающее действие.

### Салат из горошка с сыром

**150 г зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 30 г сыра, 1/4 ст. сухарей.**

Зеленый горошек вынуть из стручков, отварить в подсоленной воде и отцедить. Поджарить в растительном масле толченые сухари и смешать с горошком. Положить массу на тарелку и сверху посыпать натертым сыром. Подавать к столу с кислым молоком.

Серафим ЛИПАТОВ,  
х. Майоров Волгоградской обл.

Критон-К предназначен для использования в домашних условиях, прост в применении, обеспечивает длительный терапевтический и профилактический эффект, не вызывает побочных реакций.

**КРИТОН-К**  
**АППЛИКАТОР ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ**



**Новый эффективный прибор для лечения и профилактики гипертонической болезни I и II стадии**

Рекомендовано Минздравом

А как же приобрести аппликатор Критон-К? Самый доступный способ — покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302043 г.Орел, а/я 23, отдел «Медицинские приборы»**. В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно, печатными буквами) фамилию, имя, отчество, а также количество приборов. Оплата производится при получении на почте. Стоит аппликатор **Критон-К доктор**, часть 2, «Гипертония», автор Воробейчиков В.М.

Подробную информацию о приборе можно получить по телефону **(0862) 46-90-35 с 9 до 17.00**, факс **(08622) 5-14-99**, электронная почта **kriton-k@mail.ru**

**Желаем вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!**

Регулярное применение Критона-К позволяет:

- избежать резких «скачков» артериального давления;
- нормализовать артериальное давление;
- избавиться от головной боли;
- улучшить сон;
- сократить количество принимаемых лекарств.

Пользоваться Критоном-К достаточно просто. На теле человека есть несколько биологически активных точек, при воздействии на которые аппликатором Критон-К нормализуется артериальное давление. Вам достаточно только закрепить Критон-К на одну из этих точек на 3-4 часа, и артериальное давление будет плавно снижаться до нормы.

Аппликатор миниатюрный, работает без дополнительных источников питания, поэтому во время лечения он не будет вас отвлекать от ваших повседневных дел.

В отличие от многочисленных лекарств для понижения

давления, Критон-К не вызывает привыкания организма.

В этом случае, если вы постоянно пользуетесь каким-либо лекарством для понижения давления, Критон-К позволит еще долгое время не переходить на более сильнодействующий и дорогостоящий препарат.

При использовании Критона-К отсутствуют побочные эффекты, полностью исключена опасность передозировки.

Пользоваться Критоном-К можно долго, он прослужит вам не менее пяти лет.

Критон-К создан на основе многолетнего опыта работы в области домашней магнитотерапии и рефлексотерапии. При создании этого прибора учтены пожелания практикующих врачей и их опыт лечения различных заболеваний.

**Критон-К — домашний медицинский прибор, и сделан он так, чтобы пользоваться им было удобно, просто и надежно.**

**НЕВОТОН**

ООО Научно-производственная фирма НЕВОТОН



## Женские имена

### «Аленка»

1 банка шпрот в масле, 1 луковица, 100 г замороженного сливочного масла, 100 г твердого сыра, 5 вареных яиц, банка майонеза.

Выкладывать слоями: натертые на крупной терке яичные белки, натертый на мелкой терке сыр, 0,5 банки размятых консервов, 0,5 банки майонеза, натертое на крупной терке сливочное

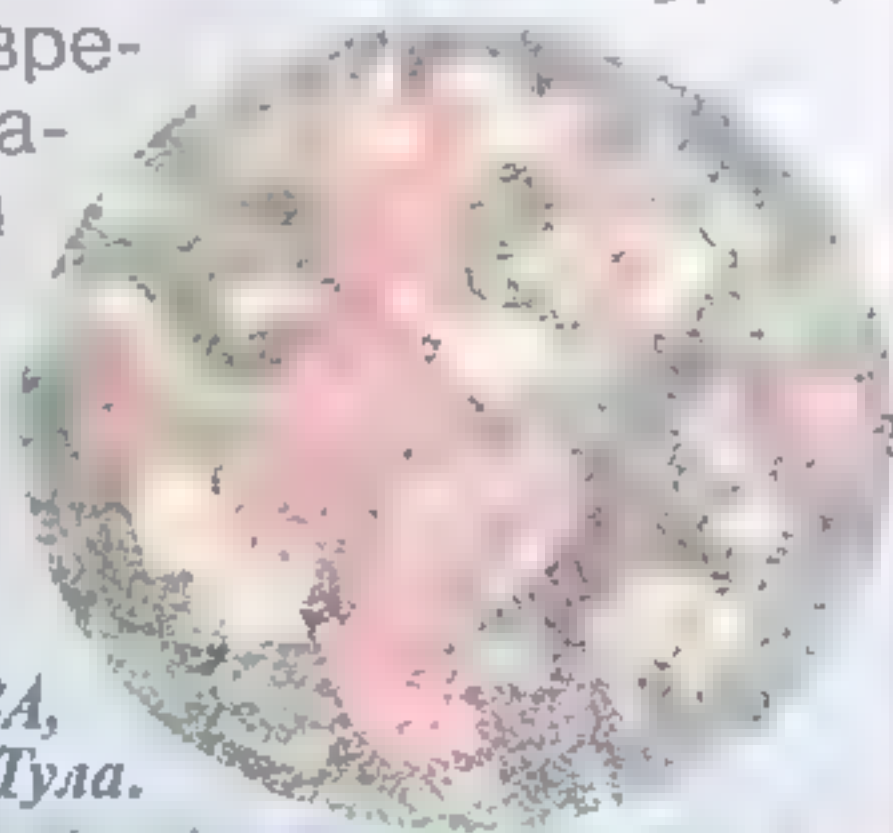
масло, измельченный ошпаренный лук, 0,5 банки консервов, 0,5 банки майонеза, натертые на мелкой терке яичные желтки.

*Зоя СОЩЕНКО,  
г. Рогачев Гомельской обл.*

### «Маргарет»

На крупной терке натереть 1 кислое яблоко, 120 г твердого сыра, 2 вареных яйца, 1 свежий огурец. 5-6 шт. свежих помидоров разрезать на четвертинки, затем на пластинки, 1 луковицу и 1 сладкий зеленый перец — тонкими полукольцами. Все перемешать, заправить пропущенным через чесночницу чесноком (по вкусу) и майонезом.

*Марина ШИНАКОВА,  
г. Тула.*



### «Анастасия»

1 ст. моркови по-корейски, 2 ст. свежей капусты, 1 луковица, 3 яйца (пожарить, как омлет, порезать кубиками), 200 г отварного мяса, 15 грецких орехов, зерна 1 граната, майонез.

Капусту нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами, мясо — кубиками, орехи измельчить. Все перемешать с морковью,

яичными кубиками и зернами граната. Заправить майонезом.

*Валентина ТЕРЕЩУК,  
г. Белгород.*

### «Неля»

Этот салат нужно готовить заранее, желательно с вечера.

Из любого мясного или рыбного бульона (можно использовать бульон из кубиков) и желатина приготовить желе.

Готовое застывшее, нарезанное желе выложить в салатницу, затем — мелко нарезанную вареную колбасу, 3 слой — вареная свекла, майонез, 4 слой — нарезанный репчатый лук, 5 слой — вареная морковь, снова тонкий слой майонеза. Затем слой рубленых белков от яиц, затем снова слой желе. Сверху салат полить майонезом, посыпать тертым сыром и крошенным желтком.

Все продукты брать по желанию и вкусу. Если салат готовить из грибного бульона, то в него можно положить маринованные грибы. А если на рыбном, то крабовые палочки.

*Неля СУЛТАНОВА,  
г. Уфа.*

## Для вашего здоровья

### «Хит сезона»

3 средних моркови, 2 луковицы, 1 свежий огурец, 1 пачка вермишели быстрого приготовления, 3 вареных яйца, баночка шпрот, 50 г твердого сыра, соль — по вкусу, майонез.

Выкладывать в салатник слоями: размятые вилкой шпроты, измельченную сухую вермишель, натертый на крупной терке огурец, нарезанный полукольцами лук, натертые на крупной терке морковь и яйца. Каждый слой залить майонезом. Верх салата засыпать тертым сыром.

*Антонина МИШУСТИНА,  
с. Андреевка Белгородской обл.*



### Витаминный

200 г белокочанной капусты, 100 г черной редьки, 60 г яблок, сок 1 лимона, 100 г майонеза, сахар, соль, зелень — по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Добавить натертую на крупной терке редьку, нарезанные соломкой ябло-

ки, лимонный сок. Все перемешать, посыпать сахаром, заправить майонезом.

*Мария ШИШПОР,  
п. Ленок Минской обл.*

### «Любительский»

1 небольшой кочан капусты, 2-3 огурца, 2-3 помидора, 3 вареных яйца, 3 болгарских перца, 150 г копченой колбасы, зеленый лук, укроп, петрушка, соль — по вкусу, майонез.

Овощи и колбасу нарезать соломкой, капусту слегка перетереть. Яйца измельчить, все перемешать, заправить майонезом.

Готовить салат лучше перед подачей на стол, чтобы не выделилось много сока.

*Лидия ФЕДОРЧЕНКО,  
г. Брянск.*

### По-французски

180 г отварного риса, по половине луковицы и свежего огурца, 1 ст. сметаны, 1 ст.л. лимонного сока, 4 свежих помидора, 1 ст. тертого сыра.

Смешать тертый сыр со сметаной, добавить мелко нарезанный лук, посолить и поперчить. Перемешать с рисом, мелко нарезанным огур-

цом, выложить в салатник, украсить четвертинками помидоров.

*Марина ХОЛОДОВА,  
с. Михайловка  
Приморского края.*



# МУЖЧИНА НА КУХНЕ



Не ошибусь, если скажу, что большинство читателей нашей газеты составляют женщины. И в этом нет ничего удивительного: исторически сложилось, что именно женщина отвечает за питание всей семьи. Но иногда кажется, что древние люди (а следом за ними и мы, потомки) очень ошиблись, распределяя обязанности подобным образом. Какой бы искусной ни была женщина-повар, ей никогда не сравниться с поваром-мужчиной.

Творчество, энергия, разумный авантюризм, любовь к собственному делу и нелюбовь к диетам — все это делает мужчину на кухне просто волшебником.

Если, читая все это и вспоминая своих мужей, вы всего лишь вздохнули, то дайте почитать им эту публикацию, потому что рецепты, приведенные ниже, даны как раз-таки мужчиной — шеф-поваром УКПП «Диета» г. Могилева Николаем Павловичем БАХАНЬКОВЫМ, который призывает мужчин хоть иногда устраивать своим женщинам праздник (и ждать для этого 8 Марта совсем необязательно).

● **Итак, вначале мы обращаемся к мужчинам, чьи поварские таланты пока ограничиваются яичницей и чаем.**

## Салат «Мужчина»

2 банана, 2 яблока, 2 огурца, ананас (или кабачок из компота) порезать на кубики и полить медом (сметаной, сиропом).

## Салат «Редька за пять минут»

500 г редьки очистить, натереть на крупной терке. Добавить 1 ст. соли. Перемешать. Через 7 мин. смыть, добавить 2 натертых яблока, 100 г натертого сыра. Залить майонезом (сметаной, подсолнечным маслом; если с маслом, то добавить лук). Подавать с любым гарниром.

● **Теперь советы для тех, кто чувствует себя на кухне более чем уверенно.**

## «Ежики» рыбные

Филе любой рыбы пропустить через мясорубку, добавить 2 отварных измельченных яйца, 1,5 ст. отварного риса и пассерованный лук, перемешать. Сформовать котлеты в виде ежиков, внутрь положить массу из тертого сыра, чеснока, размельченных орехов и майонеза. Ежики обвалить в панировочных сухарях и жарить во фритюре.

## Блины с орехами

Сделать жидкое тесто из 2 ст. муки, 2 ст. воды, 2 яиц и 0,5 ч.л. соды. Выпечь тонкие блины.

Затем приготовить начинку: 500 г жидкой сметаны, 11 ст.л. сахара,

3 ч.л. какао перемешать и прокипятить на маленьком огне 10 мин. Добавить 50 г сливочного масла и кипятить еще 5 мин. Небольшое количество грецких орехов измельчить и добавить в полученную смесь.

Блины намазать массой и завернуть. Потом обжарить и полить оставшейся массой.

● **А напоследок несколько рецептов приготовления шашлыка — блюда, которое всегда любит только мужские руки.**

## Шашлык

Взять 0,5 кг скумбрии, порезать, посыпать перцем, кориандром, посолить. Порезать ломтиками несколько картофелин и лук. Для разнообразия можно добавить ананас, грушу, яблоко. Все нарезанные продукты нанизать на шампуры, полить сухим вином. Если готовите дома, то на 3 мин. поместите в разогретую духовку.

## Печеночный

С печени (300 г) снять пленку, нарезать кубиками. Посолить, поперчить, добавить чуть-чуть уксуса, 150 г майонеза. Перемешать. Подержать 10 мин. Кусочки обвалить в сухарях. Можно просто обжарить с луком, можно нанизать на шампуры и на 5-7 мин. поместить в духовку.

## ... ошущий

Для его приготовления нужны 2 картофелины, 2 яблока, 2 огурца, 2 помидора. Все порезать, посолить, поперчить и обильно полить сухим белым вином. Поместить в духовку на 8-10 мин.

Татьяна АРХИПОВА.

Вот цветы подарили. Радостно и приятно. Ну, а если цветы в... супе, салате, компоте или в другом блюде? Еще как красиво! И полезно.

## Суп

## Верхнеуральский

1,5 л куриного бульона из 0,5 курицы, 1 л молока, 0,5 л бульона из 8-10 сухих белых грибов, 8-10 морковок, 4-5 картофелин, 1 ст. консервированного горошка, 1 банка рыбных консервов, 2 сырых желтка, сок 1 апельсина, сок лимона, соль, специи — по вкусу, сметана, зелень, гренки, цветы бораго (огуречная трава), цикория, иван-чая (кипрея).

Приготовить бульоны (можно из кубиков), соединить, опустить очищенные нарезанные кубиками картофель и морковь. Как только они сварятся, добавить горошек и консервы, забелить молоком. Сок апельсина взбить с желтками, развести 1 ст. бульона, ввести в суп, посолить, добавить сок лимона, специи, потомить 4-5 мин. В тарелки положить нарезанное мясо курицы, 1 ст. л. сметаны, налить суп, украсить цветами, подавать с зеленью и гренками.

Олег ГЛАЗУНОВ,  
г. Гродно.



## Слоеный салат с грибами

200 г свежих грибов, 2 луковицы, 100 г ветчины, 1 яблоко, 1 яйцо, 100 г майонеза, растительное масло.

Грибы (лучше шампиньоны) мелко порезать, обжарить вместе с мелко нарезанной луковицей в растительном масле и выложить в глубокое блюдо — это 1-й слой. 2-й слой — нарезанная кольцами вторая луковица. Промазать майонезом. 3-й слой — мелко нарезанная ветчина, 4-й слой — яблоко, натертое на крупной терке, 5-й слой — натертые на крупной терке вареные яйца. Залить весь салат майонезом и поставить на 2 часа в холодильник для пропитки.

Павел ФИЛИППОВ,  
г. Воронеж.



Приготовлением домашней водки занимаюсь более 10-ти лет. Напиток мой получается крепким, практически без специфического сивушного запаха. После застолья гости на головную боль не жалуются (естественно, чрезмерно водку никто не пьет). А приготовить крепкий спиртной напиток меня вдохновила случайно попавшая в руки книга «Российский хозяйственный винокур, пивовар, медовар, водочный мастер, квасник, уксусник и погребщик», которая впервые была издана в конце XVIII века. Знали наши предки толк в варении спиртных напитков! В этой же книге есть и рецепты приготовления водки из косточковых культур. У меня никаких подозрений (по результатам многолетних наблюдений) о вреде такого самогона для здоровья не возникало. Считаю, что современные «охимиченные» магазинные спиртные напитки гораздо опаснее водки домашней, приготовленной по испытанным временем рецептам.

### Суточная

5 кг сахара, 0,5 кг дрожжей, 1 л молока (желательно деревенского) или 1 л магазинных сливок, 1 кг сухого гороха.

В 15 л теплой воды развести сахар, молоко, всыпать горох, влить разведенные дрожжи. Настаивать 1 сутки (зимой — 1,5 суток возле батареи), перегнать.

Выход — 5 л.

### Из варенья

6 л забродившего варенья, 3 кг сахара, 200 г дрожжей.

Варенье и сахар развести в 25 л теплой воды, влить разведенные дрожжи. Настаивать в теплом месте (температура не менее 20 град.) 3-5 суток, перегнать.

Выход — 7-9 л.

### Халвичная

5 кг халвы, 100 г дрожжей, 10 г листьев мяты.

Халву развести в 8-10 л теплой воды, добавить разведенные дрожжи и мяту. Настаивать 8 дней, перегнать.

Выход — 8-10 л.

### Яблочная

30 л яблочного сока,

3 кг сахара, 200 г дрожжей.

Все смешать, поставить в тепло, настаивать 7 дней, перегнать.

Выход — 5-7 л.

### Грушевая

5 ведер подгнивших садовых груш, 2 кг сахара, 200 г дрожжей.

Груши вымыть, гниль вырезать. Груши отварить в небольшом количестве воды, размять, добавить 5 л теплой воды, сахар и разведенные дрожжи. Настаивать в теплом месте неделю, перегнать.

Выход — 6-8 л.

### Сливовая

12 кг слив, 2 кг сахара.

Спелые мягкие сливы размять, косточки мелко истолочь, смешать с сахаром. Настаивать 12-15 дней, перегнать.

Выход — 4-5 л.

### Вишневая

10 кг вишни, 1 кг сахара, 100 г дрожжей.

### «Коньяк»

1-й способ: 3 л водки, по 1 ст.л. сахара, коры дуба и хорошего чая, 1 ч.л. растворимого кофе, 0,5 г ванилина, 0,2 г соды. Настаивать 5 суток.

2-й способ: 3 л водки, по 3 ч.л. сахара и растворимого кофе, 3 лавровых листочка, 5 шт. гвоздики, 8 горошин душистого перца. Настаивать 10 суток.

### Вишневая-1

Весной нарвать свежераспустившиеся листья вишни и залить домашней водкой. Настоять, процедить. Напиток получится со вкусом вишни, но (на

дня регулярно перемешивать). Когда перебродит, добавить толченые вишневые косточки и перегнать.

Выход — 4 л.

Если хотите приготовить действительно качественный напиток, выгнанный самогон надо очистить от сивушных масел. Я делаю это двумя способами.

1. Развести готовый самогон дистиллированной водой до 40-45 град. (по спиртометру) и перегнать еще 2-3 раза. Конечный продукт имеет крепость около 75 град. Его тоже нужно развести до желаемой крепости дистиллированной водой.

2. В 3-литровую банку самогона влить растворенную в 1 ст.л. кипяченой воды марганцовку (на кончике ножа), перемешать. Подождать, пока выпадет осадок и аккуратно слить с помощью шланга. Затем отфильтровать через древесный или активированный уголь.

Из очищенной домашней водки можно приготовить другие очень вкусные напитки.

любителя!) зеленого цвета.

### Вишневая-2

Спелые и переспелые вишни всыпать в 3-литровую бутылку по плечики, залить домашней водкой и настаивать 6 недель, затем настоем слить и укупорить. Оставшуюся вишню залить сахарным сиропом (на 1 л сахара — 1 л воды), проварить, трижды доводя до кипения и снимая пену, настаивать 3 недели, затем настоем слить.

Оба настоя перемешать, процедить, разлить в бутылки и укупорить. Пить через полгода.

Евгений ДУМЧИН,  
г. Могилев.

### СМЯХОВОСЕРТ

- Где работает ваш муж?
- Уже третий месяц на ликеро-водочном заводе.
- И ему там нравится?
- Не знаю. Он еще не приходил домой.

Отец сидит на кухне и пьет. Подходит дочка:

- Папа, а можно я возьму пустую бутылочку, сдам и куплю хлебushка?
- Возьми, сдай... Что бы вы тут без меня ели?



# ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ

## Чем занять

Когда мы приглашаем гостей, думаем только о том, что подать на стол. И редко кто планирует заранее, чем их занять, как скрасить неловкость первых минут, особенно, если люди мало знакомы друг с другом. Обычно что вы делаете в таких ситуациях? Правильно. Выдаете семейный альбом. Занятие, скажу вам откровенно, скучнейшее — делать вид, что тебя интересуют незнакомые родственники на старых снимках.

Что же делать? Предложите своим первым гостям бокалы с аперитивом. И дело совсем не в том, что «горячительные» напитки веселят и помогают расслабиться. Оказывается, человек чувствует себя гораздо свободнее, если его руки... заняты. И не важно: бокалом шампанского, стаканчиком сока или обычной воды, которые для этой цели тоже вполне подойдут. Но не заполняйте бокалы льдом — многие не любят охлажденные напитки. Лучше положите его вместе со щипцами в специальное ведерко или вазу.

## Семеро одного не ждут

Если кто-то задерживается, а большинство го-

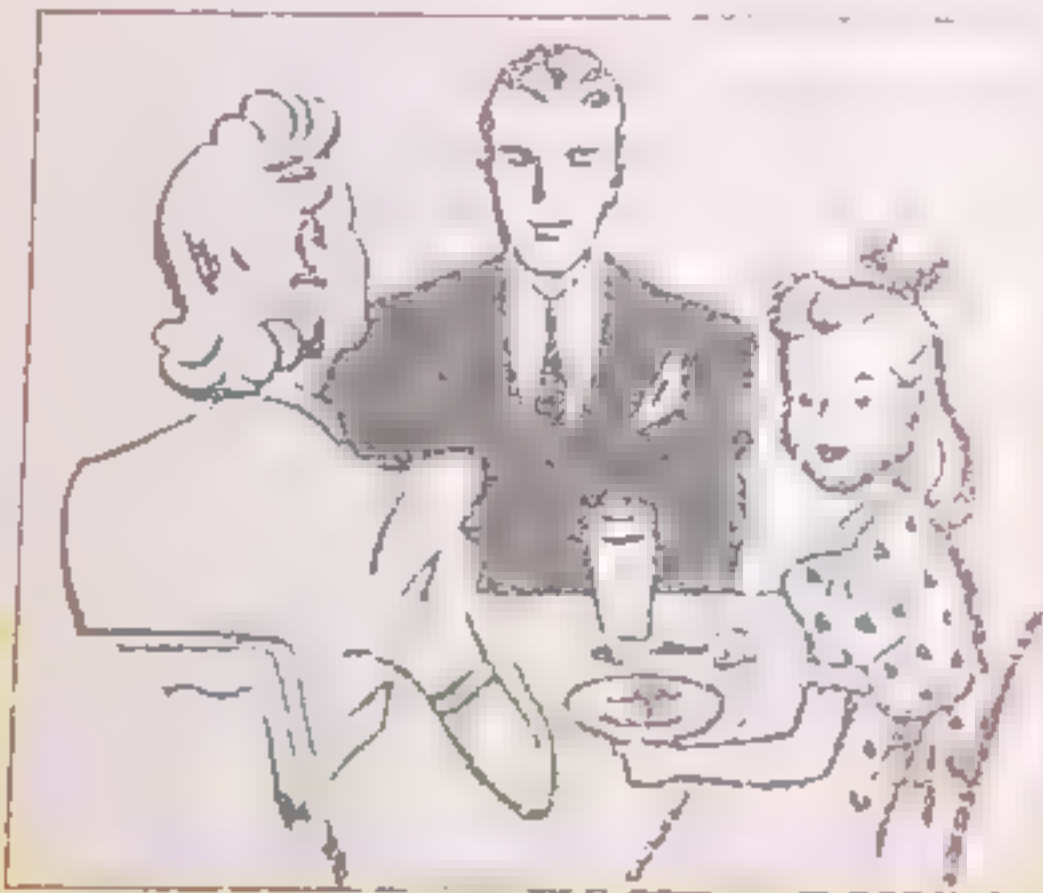
стей уже в сборе, подождите не более 15-20 минут. Когда положенное время истечет, приглашайте за стол. Если же «провинившийся» потом подойдет с извинениями, совсем не обязательно подниматься ему навстречу и допытываться о причине опоздания.

## Всяк сверчок знай свой шесток

Как рассадить гостей? Если у вас соберутся свои люди, они сами выберут за столом места. А вот гостей лучше рассадить по правилам. Запомните: мужчина садится рядом с женщиной — с женщиной, наиболее почетное место за столом — справа от хозяина, а возле хозяев, кстати, вы знаете ли вы, что есть и наименее почетные места? Они — в конце стола. Так что проявите изобретательность, и не сажайте туда женщин. Могут обидеться.

## Потчует гостей

Теперь давайте поговорим, как подавать блюда



На этот счет тоже есть свои правила. Кушанья на общем блюде подносите гостю слева, а порционные — справа. Также справа забирайте тарелки и приборы, заменяя их чистыми. Только не переусердствуйте, предлагая кушанья: более двух раз угощение не предлагайте. Не выясняйте, почему гость оставил еду на тарелке.

И еще: как бы вы ни устали, постарайтесь в застольных хлопотах обойтись без помощи гостей (можете принять ее разве что от близкой подруги).

## Как выпроводить

На нем с того, что воспитанные люди долго не задержатся после кофе. С непонятливыми заведите разговор о своих планах на завтра. Если же и этого будет недостаточно, заметьте гостю, что сегодня мы не можем долго общаться. Сделаем это в другой раз.

## Если гость — вы

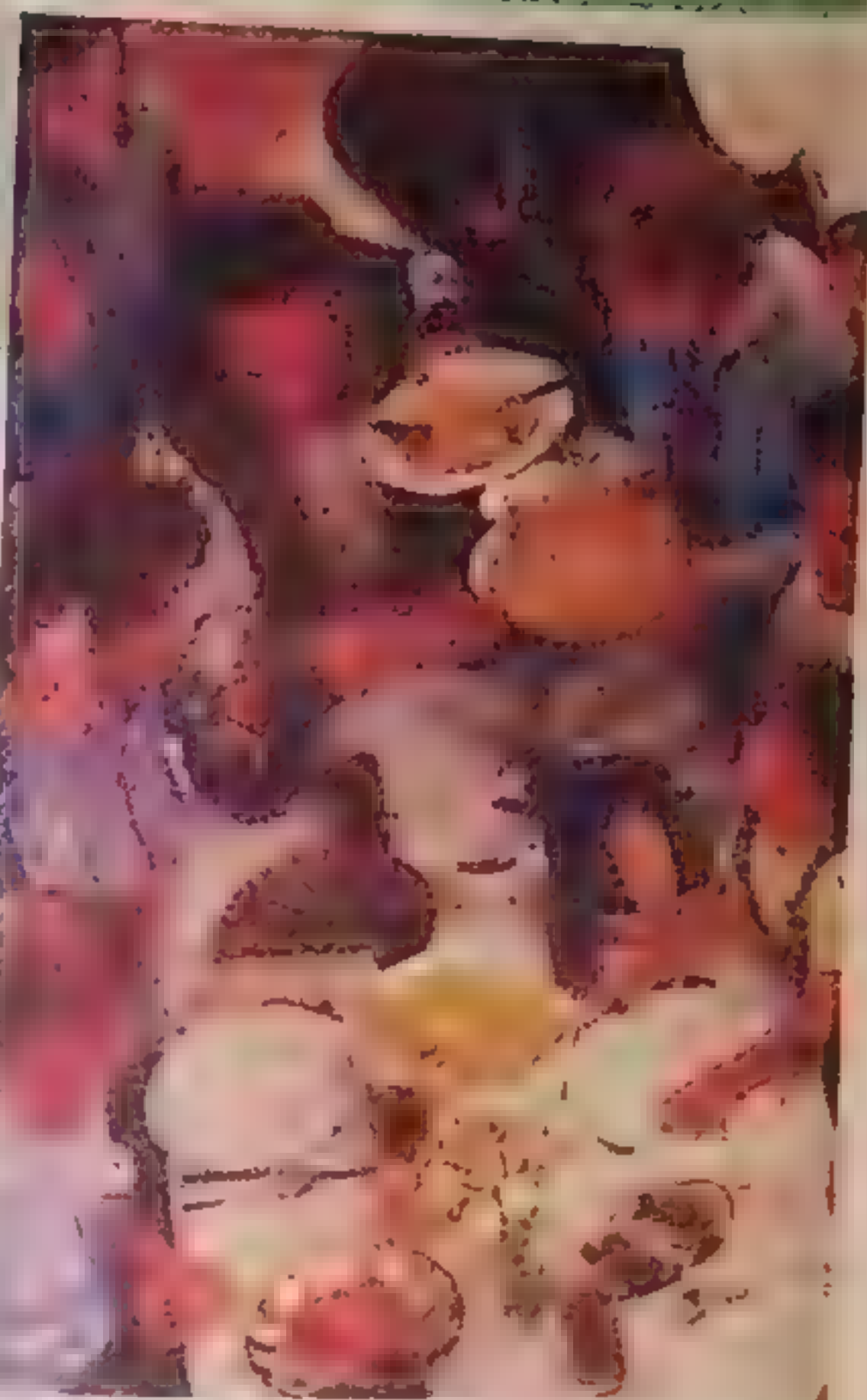
Ни в коем случае не перекладывайте жене (мужу) «по-родственному» кусочки из своей тарелки!

Не устраивайте трагедию «Пятно на платье». Незаметно промокните одежду салфеткой или, в крайнем случае, выйдите из-за стола.

Подкрасить даме губы за столом не грех. А расчесываться, поправлять прическу — неэтично.

Если разговариваете с соседом слева, не поворачивайтесь к нему всем корпусом.

Хотите быть галантным кавалером? Ухаживайте за дамой, сидящей за столом



справа. Причем надо не только следить за наполнением ее бокалов и тарелок, но и занимать беседой.

Накладывая еду, подносите тарелку к общему блюду, а не наоборот.

Если блюдо закончилось — не просите добавку. Вы поставите хозяйку в неловкое положение. Пусть лучше она сама заполнит освободившиеся тарелки.

Не навязывайтесь в помощники по кухне. Это такая же особая зона, как спальня и детская. И на вход туда надо получить приглашение.

Не обнимайте спинку стула соседки или соседа — такая «интимность» может гостю не понравиться.

Курить за столом можно только с разрешения хозяйки и присутствующих. Как правило, это делают лишь после десерта.

И последнее. Прежде, чем открыть чужую дверь, «наденьте» улыбку. Гарантирую, любая вечеринка удастся.

Счастливого погулять!

Подготовила  
Анжела БОРТНИК.

## Несколько важных «не»

♦ Сидя за столом, только запястьем опирайтесь о его край. Женщина может ненадолго опереться о стол локтем.

♦ Не скатывайте хлебные шарики, не «играйте» приборами, рюмкой, не сворачивайте край скатерти в трубочку, не протягивайте во всю длину ноги под столом.

♦ Во время еды не расставляйте локти и не склоняйте низко голову над тарелкой. Не дуйте на горячую еду и напитки, не «чавкайте», не причмокивайте, не прихлебывайте. Ешьте и пейте беззвучно.

## Ну, что, закурим?

♦ Не садитесь к столу с сигаретой! Только на домашних приемах можете курить между блюдами. Закуривайте после полного угощения. Если очень уж невтерпех — между последним блюдом и десертом. Обычно в этот момент бывает небольшой перерыв, меняют приборы. А лучше всего подождите, пока закурить не предложат хозяева.

## СМЯХОВОСЕРТ

— Кушайте, гости дорогие, кушайте... А если совести совсем нет, то приходите и завтра.

Чтобы приготовить кулебяку из дрожжевого теста, возьмите 100 г муки, 5 г дрожжей, 1 стакан молока, 2 яичных желтка, чайную ложку соли, столовую ложку сахара и скушайте все это, тщательно чередуя.

Через час кулебяка будет готова.



## Кулинарный словарь

**В**

**Ватрушки.** Круглые, открытые сверху и защипанные только с краев лепешки, наполненные, как правило, творогом. Сдобное национальное мучное изделие славянской кухни.

**Вергуны.** Украинское кондитерское изделие. Русский аналог — «хворост».

**Взвары.** Густые, кисловатые подливки — гарниры национальной русской кухни, приготавливаемые на растительной основе. Традиционными для русской кухни являются луковый, капустный, клюквенный, брусничные взвары. Их подают в основном ко вторым блюдам из домашней птицы, дичи, а также к жаркому из говядины.

**Винегрет.** Холодное овощное блюдо, подаваемое на закуску.

Состав винегрета: свекла, морковь, картофель отваренные и охлажденные; соленые огурцы и квашеная капуста, лук репчатый и (или) зеленый — все примерно в равных объемах, только лука чуть больше, чем других овощей, а моркови немного меньше.

В винегрет входит также заправка — смесь слабого, трехпроцентного уксуса, растительного масла, соли и черного перца.

**Г**

**Галантин.** Заливное в прочном желе — кусочек рыбы или птицы.

**Галета.** Плоская сушеная лепешка, а также сухое печенье из пресного теста.

**Гарсон.** Слуга, официант в XIX в. в ресторанах, трактирах в большинстве стран Европы, в том числе и в России. Во Франции гарсонами называют всех официантов-мужчин.

**Гателеты.** Поварское украшение, состоящее из небольших ломтиков отборного кушанья (дичи, птицы, грибов, фруктов), нанизанных на небольшую шпажку и воткнутых вертикально в вершину основного блюда в центре стола.

**Гуляш.** Главное венгерское национальное блюдо. Густой наваристый мясной суп с добавлением муки, с небольшими кусочками мяса, нарезанными так, что в каждом есть небольшая частичка жира. Для гуляша обычно используют грудинку или лопатку.

**Гювеч.** Блюдо молдавской, румынской и болгарской кухонь, набор овощей — сладкого перца, баклажанов, зеленого горошка или стручков фасоли, петрушки, лука, помидоров, жгучего перца.

**Д**

**Дежа.** Невысокая, широкая, чуть сужающаяся кверху квашня для замешивания ржаного теста при выпечке хлеба.

**Дежень.** 1. Ржаной пирог из простого хлебного теста.

2. Пастообразное холодное блюдо из смеси творога, молока, сливок и овсяного толокна.

**Довга.** Азербайджанский суп, приготовленный из зерновых, зелени и кислого молока с яйцом.

**Дюшпара.** Азербайджанские пельмени. Вдвое меньше обычных. Начинку делают из баранины, сдабривают луком, чесноком, мятой, базиликом, перцем и барбарисом, так что она получается очень пряной и состоит наполовину из растений. Дюшпару отваривают, как и обычные пельмени, но только в два приема: вначале до полуготовности в подсоленном кипятке, а затем в очень крепком и жирном бульоне, с которым ее едят.

(Продолжение следует).

## Кухня народов мира



### Салат из лука и лимона

500 г лука, 2 лимона, 3 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. винного уксуса, соль.

Очищенный лук и 1 лимон порезать на тонкие пластинки, слегка посолить, полить растительным маслом, оставить на 1 час. Затем полить уксусом, смешанным с соком другого лимона, и оставить в прохладном месте на сутки.

Подавать к копченостям или холодному мясу.

### Рулет «Roulade de boeuf»

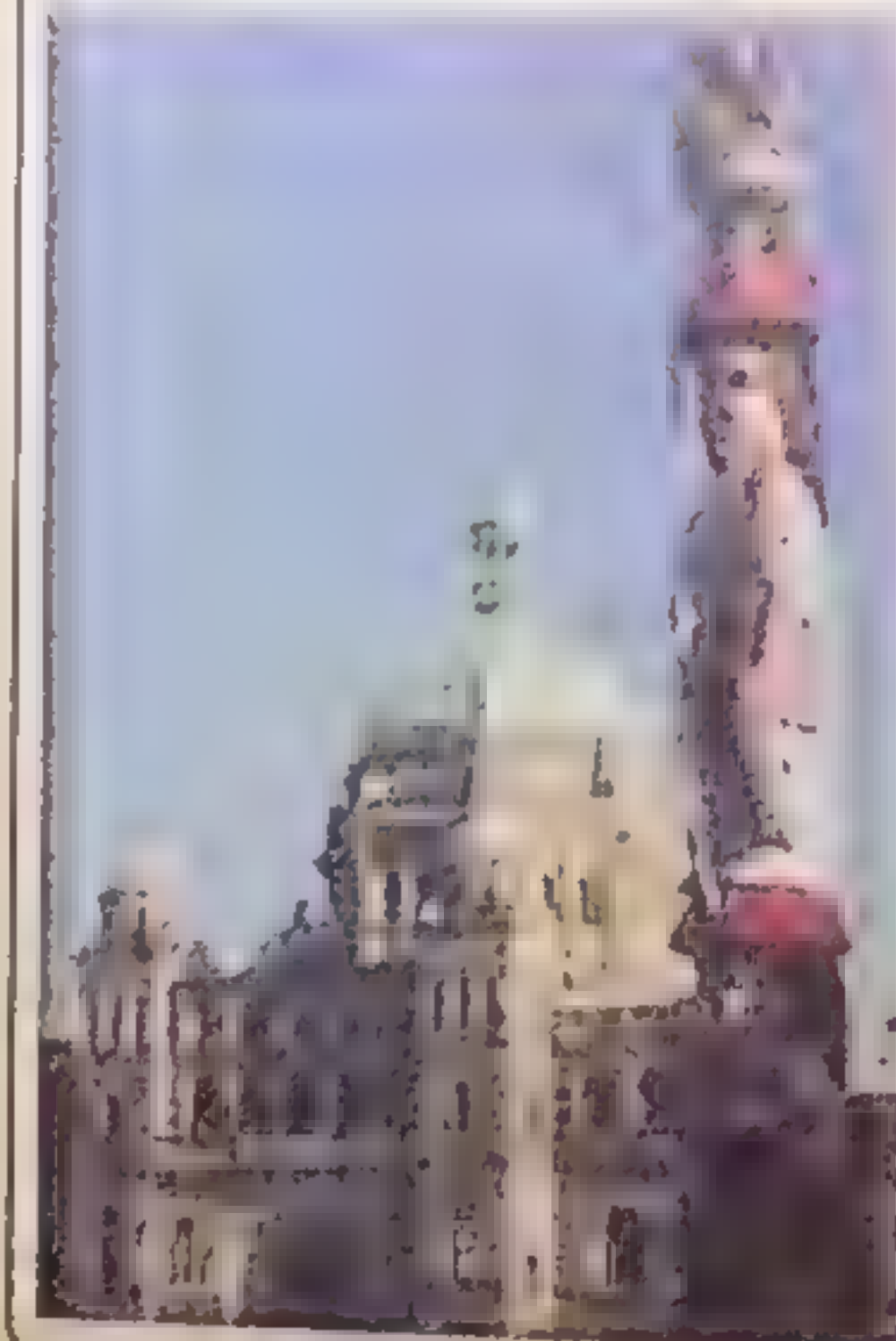
(На 6 персон)

1 кг говядины (лопатка), 200 г черствой булки, 100 г лука, 100 г сливочного масла, 3 моркови, 3 гвоздики, 1 ч.л. корицы, соль, перец.

Из мяса удалить кость, филе слегка отбить, чтобы получился ровный пласт.

Приготовить для начинки фарш из нарезанной мелкими кубиками булки, пассерованного в масле лука, тертой моркови, заправить толченой гвоздикой, корицей, солью и перцем. Размешать, добавив масло, оставшееся после жаренья лука.

Пласт мяса положить на чистую ткань, на мясо равномерно разложить фарш, туго свернуть рулет и зашить ткань крепкой ниткой. Опустить рулет в посуду с кипящей подсоленной водой, варить 4 часа на очень маленьком огне. Готовый рулет вынуть, положить







между двух досок, поставить гнет и остудить. Снять с рулета ткань, а мясо порезать тонкими ломтиками. Подавать с кетчупом.

## Грудинка в налисниковом тесте

400 г свежей сырой грудинки, 1 луковица, 2 яйца, 1,5 ст. молока, 100 г муки, зелень петрушки, 0,5 ч.л. соли, щепотка порошка для выпечки.

Грудинку порезать ломтиками и обжарить до румяности на сковороде вместе с мелко порезанным луком. Из муки, яиц, молока, соли и порошка для выпечки приготовить однородное тесто. Залить тестом грудинку с луком, уменьшить огонь и жарить еще несколько минут до готовности.

## Маринованная форель

10 форелей, 100 г белого столового вина, 0,5 ст. винного уксуса, 1 средняя луковица, 1 средняя морковь, 5 гвоздичек, 1 ч.л. соли, несколько горошин перца, щепотка сушеного чабреца.

Порезанные пластинками лук и морковь залить вином, смешанным с уксусом, добавить соль и приправы, варить 20 мин.

В кипящий маринад опустить выпотрошенную, обезглавленную и хорошо промытую форель, варить 20 мин. на очень малом огне.

Вынуть форель из маринада, уложить в стеклянную

посуду, залить остуженным маринадом. Подавать охлажденной на следующий день.

## Песочный пирог

**Песочное тесто:** 150 г муки, 80 г сливочного масла, щепотка соли, 1 ст.л. воды.

**Начинка:** 230 г сахарной пудры, 60 г муки, 1/3 ст. сметаны, 50 г сливочного масла, 3 ст.л. белого столового вина, 120 г изюма, 60 г грецких орехов, мускатный орех, 5 гвоздичек, 4 желтка, 2 белка.

Из муки, масла, воды и соли замесить песочное тесто, раскатать и выложить в смазанную жиром форму для торта. Выпечь в хорошо нагретой духовке до светло-желтого цвета (около 15 мин.). Взбить в пену белки, добавляя сахарную пудру, а затем — желтки. В отдельной посуде размешать муку с измельченными приправами и щепоткой соли. Затем, не прекращая помешивать, добавить эту муку и сметану к взбитым белкам. Ввести молотые орехи, изюм, растопленное и остуженное масло, вино. Все слегка размешать.

Вылить массу в форму для торта на остуженное песочное тесто, поставить в горячую духовку. Через 5 мин. огонь уменьшить, выпекать 40 мин. в средне нагретой духовке. Разрезать после полного охлаждения.

Подготовила  
Елизавета РЖЕУТСКАЯ,  
г. Могилев.

Из турпосезоны — с грацетом

## Сладости из Туниса

Пару лет назад я побывал в Тунисе. Тамошняя кухня мне очень понравилась, но особенно хороши кондитерские изделия. Мне разрешили побывать в небольшой пекарне, и я увидел, как готовят удивительные по вкусу

### Миндальные пирожные

Для приготовления понадобятся 200 г меда, 100 г сахарной пудры, 250 г миндаля, 3 белка, 1 пакетик ванильного сахара.

Мед растереть с поджаренными и смолотыми орехами и с одним белком до получения густого крема. Два оставшихся белка вместе с сахарной пудрой взбить в крепкую пену. Добавить

белковую пену к медовой смеси и тщательно перемешать. Чайной ложкой разложить горстки смеси на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекать на среднем огне, пока пирожные не вырастут в объеме (примерно полчаса). Подавать теплыми.

Сергей КРАШАКОВ,  
г. Калининград.

## Огурцы и спаржа по-германски

Довелось мне как-то летом отдыхать у друзей в Германии. Однажды, прогуливаясь по террасе, заметила растение огурца, а на нем — два огромных плода-семенника. На мой вопрос, зачем выращивать огурцы до такого размера, если маленькие гораздо вкуснее, хозяйка только улыбнулась. Оказывается, в Германии из таких «негодных», на наш взгляд, переростков готовят отменное рагу. Мне понравилось, уверена, что и вы оцените его вкус.

Огурцы-семенники вымыть, очистить от кожицы и семян, порезать кубиками. Отдельно обжарить в растительном масле измельченные лук и морковь, мясной фарш (все пропорции — произвольные). Перемешать с огуречными кубиками, посолить, поперчить и немного потушить на небольшом огне. Подать с отварным картофелем.

А еще настоящим открытием стала для меня овощная спаржа. Видела ее прежде на рынке, а вот купить не решалась, готовить-то не умею. Научилась этому там же, в Германии.

Спаржу почистить, отварить в течение 20 минут в воде с солью и сахаром, специями, можно добавить немного сливочного масла.

Отваренную спаржу уложить в форму, залить соусом «Бешамель», поставить в нагретую духовку и запекать 10 минут. Подать, украсив зеленью.

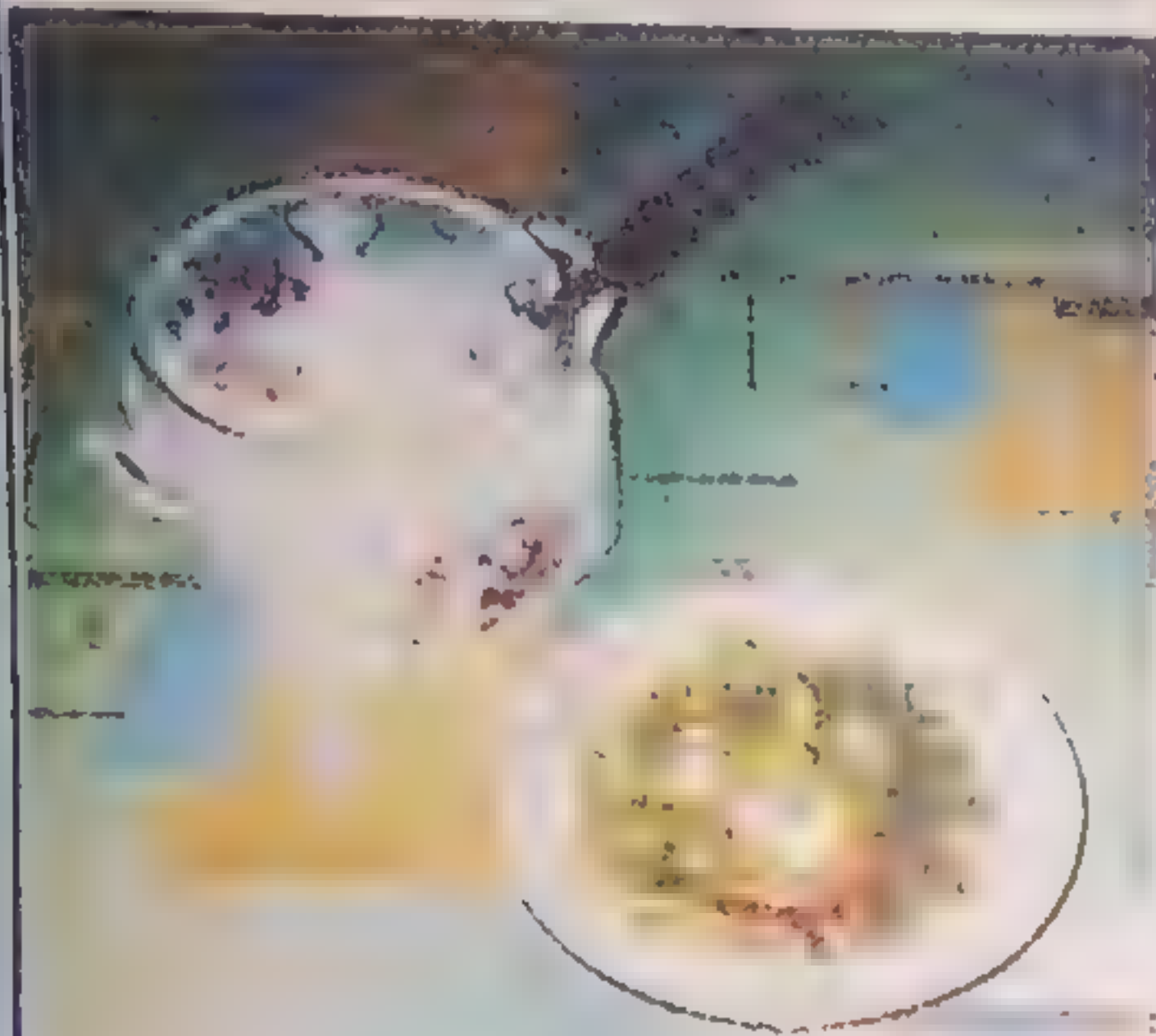
**Соус «Бешамель»:** 1-1,5 ст. л. муки обжарить в 50 г сливочного масла или маргарина, развести 0,5 ст. бульона или молока, закипятить, добавить соль, лимонную кислоту, смешать с 1-2 желтками, 1 ст. сметаны и 30 г тертого сыра. Закипятить.

Людмила МОГИЛЕВИЧ,  
г. Могилев.



## Окрошка «Весна»

400 г ветчины или курицы, 400 г вареной колбасы, 1 ст.л. готовой горчицы, 5 яиц, 1 ст. сметаны, 1,5 л кваса, 5 огурцов, зеленый лук, салат, укроп, соль — по вкусу.



Мелко нарезать зелень, ветчину (курицу), колбасу, сварить яйца, белки мелко изрубить, желтки растереть с горчицей, посолить, добавить сметану. Залить квасом, положить мелко нарезанные огурцы, немного измельченного салата, все смешать. Посыпать

укропом, зеленым луком, можно в каждую тарелку положить 1 ст.л. консервированного горошка, красный сладкий перец.

Лариса БОЛОТОВА,  
г. Апатиты Мурманской обл.  
Фото автора.

Из вермишели быстрого приготовления можно сделать вкусные салаты, оригинальные котлетки и оладьи, а я готовлю

## Куриный рулет

0,5 кг куриного фарша, 2 пакетика вермишели быстрого приготовления, 2 яйца, 2 ст.л. манки, 2 средние моркови, 2 средние луковицы, чеснок, соль, приправа «Роллтон» — по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке, лук измельчить и чуть-чуть обжарить с небольшим количеством жира. Измельчить вермишель, перемешать все компоненты с куриным фаршем, хорошо выме-

шать. Выложить массу на целлофан, завернуть в виде колбаски, перевязать и отварить в течение 20 мин. Остудить рулет под небольшим прессом.

Наталья БЕЛАЯ,  
г/п Коханово Витебской обл.

## Запеканка

На второй день праздников остается отварной картофель и незамеченный гостями шедевр хозяйки — какой-нибудь салат.

Из картошки приготовьте пюре, заправив горячим кипяченым молоком, маслом, щепоткой молотого тмина, укропа, специями. На смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень положите половину пюре, затем — салат, сверху — пюре. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте сухарями. Поставьте в духовку на 30-40 минут. На этот раз от салата вряд ли кто откажется.

Олег ГЛАЗУНОВ,  
г. Гродно.

## Бутерброды

### «Закусочные»

Батон нарезать кружочками, смазать кетчупом или аджикой. Колбасу (сосиски, мясо — что имеется), лук мелко нарезать, добавить сырое яйцо, соль, черный перец — по вкусу. Все хорошо перемешать и нанести на батон поверх кетчупа, посыпать тертым сыром. Обжаривать 4-5 мин. в маргарине или сливочном масле, положив нанесенной массой на сковороду. Горячие бутерброды выложить на блюдо и сразу подать к столу.

Елена БАБЕНКО,  
с. Красносельское Краснодарского края.

### «Бородино»

300 г творога, 100 г сливочного масла, 1 стручок сладкого перца, 1 пучок редиса, по 2 ст.л. рубленых петрушки, укропа, соль, черный молотый перец, зеленый лук.

Нарубить зелень, творог перетереть с размягченным сливочным маслом, чтобы образовалась однородная масса. Перемешать с зеленью, приправить солью и перцем. Добавить нарезанный мелкими кубиками сладкий пе-

рец. Нарезать зеленый лук и редис колечками. Намазать творожной смесью ломтики черного бородинского хлеба, сверху украсить зеленым луком и редисом.

Антонина ПАНАСОВИЧ,  
г. Орша Витебской обл.

## С шампиньонами и свиной

150 г шампиньонов, 4 зубчика чеснока, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. рубленой петрушки, 1 ст.л. муки, 150 г мясного бульона из кубиков, перец, 2 ст.л. горчицы, 350 г свинины, 1 ст.л. жира для жарения, 10 кусочков обжаренного белого хлеба, 200 г плавленого сыра.

Грибы нарезать кусочками. Смешать с измельченным чесноком и потушить в 30 г сливочного масла, добавить порубленную петрушку.

Для соуса разогреть 20 г сливочного масла и спассеровать муку. Затем развести бульоном, приправить перцем, добавить горчицу и 150 г сли-

вочного масла.

Нарезать свинину на 10 кусочков и отбить. Обжарить в жире с каждой стороны. Смазать хлеб частью соуса, положить кусочек свинины, грибы, оставшийся соус и накрыть сыром. Запекать в духовке 25 мин.

Алла ВОЛКОВА,  
г. Рязань.

## Мелкие гренки

Полбуханки хлеба, 5 яиц, 50 г растительного масла, соль — по вкусу.

Хлеб нарезать на маленькие кубики, обжарить на сковороде с растительным маслом до корочки. Яйца подсолить, взбить и

залить ими обжаренный хлеб. Запечь в духовке.

Марина ТУРГУНОВА,  
х. Захаров  
Волгоградской обл.



# Сибирские пельмени

Если вы хотите купить тульский самовар, поезжайте в Тулу. А если хотите попробовать настоящих сибирских пельменей, ехать в Сибирь вовсе не обязательно. Теперь вы их сможете приготовить сами. Рецепт настоящих сибирских пельменей с нами поделилась коренная сибирячка Мария Александровна ЗОЛОТУХИНА. Эта умная и обаятельная женщина работает управляющей отделением ОАО Белпромстройбанка г. Барановичи, является членом Совета Национального собрания РБ. И, самое приятное, она — наш подписчик.

«Пельмени в Сибири — главное блюдо, — рассказывает Валерия Александровна. — В нашей семье их всегда лепили очень много, с запасом. Например, придут неожиданно гости, мама тут же быстренько варит пельмени, заправляет растительным маслом и луком квашеную капустку и — угощение готово! Те, кто пробовал настоящие сибирские пельмени, знают, что они особенно вкусные, ароматные и сочные. В чем секрет? Сейчас расскажу.

**Для теста** возьмите 1 ст. холодной воды, 1 яйцо, соль — по вкусу, муки добавьте столько, чтобы получилось крутое тесто.

Теперь приступим к самой от-

ветственной задаче — приготовлению **фарша**. Это в пельменях самое главное. Пропустите через мясорубку 0,5 кг мяса, 0,5 кг сала, крупную луковицу, чеснок, добавьте соль и полстакана молока. Молоко для фарша — очень важный компонент, тогда пельмени получатся по-сибирски сочными.

Отваривайте в подсоленной воде с лавровым листиком 5-7 мин. Вкуснятина — пельмешки обжарить!»

Записала Ангела БОРТНИК.



Характерной особенностью старинной кухни было обилие в блюдах лука. Что же, такое пристрастие к луку вполне объяснимо: ведь он не только вкусен, но и целебен. Попробуйте приготовить эти несложные салаты. Уверен, что они придутся вам по вкусу.

## Из печеного лука

Отобрать 10-12 одинаковых небольших луковиц. Не очищая от шелухи, испечь в духовке. Затем, почистив, разрезать на 2 или 4 части. Сложить в салатник, полить растительным маслом, лимонным соком или уксусом, посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, посолить по вкусу.

## Картофельный с луком

Отварить картофель в мундире. С теплого снять кожуру, нарезать кусочками, положить в салатницу, добавив по вкусу немного уксуса и сахара. Лук нарезать кольцами, посолить, смешать с картофелем и поставить на холод. При подаче на стол заправить майонезом, украсить зеленью петрушки или сельдерея.

## Салат-паштет

Мелко нарезать большую луковицу, добавить натертое на крупной терке кислое яблоко (типа антоновки), размятое вилкой вареное яйцо, посолить, заправить 2-3 ст. л. сметаны.

Владимир СКОПЦОВ,  
г. Гродно.



# Заготовки на зиму

## Приправа к мясным блюдам

Вымыть 1 кг недозрелого крыжовника, 200 г зелени укропа, очистить 300 г чеснока. Пропустить все подготовленные продукты через мясорубку и разложить в банки.

## Чатни

Чатни — особенные восточные приправы, которые возникли впервые в Индии. Сейчас их популярность растет во всем мире. Пряные приправы, какими являются чатни, часто оказываются необычными добавками к мясу, рыбе и птице, к основным соусам и мясу-гриль.

Изначально их готовили из экзотических продуктов (манго, кокосовый орех и др.), но затем стали делать на основе любых фруктов и овощей. Существует много рецептов приготовления этих приправ, разнообразных по вкусу, зависящему от компонентов, их составляющих.

Необычность этих изысканных приправ заключается в том, что они сочетают в себе кислые, сладкие, соленые и другие вкусы одновременно. Вкус чатни с одного раза понять невозможно. Но к нему захочется вернуться снова.

Обычно чатни готовят для разового употребления, но можно приготовить впрок и хранить в холодильнике в стеклянной банке под крышкой.

## Чатни из мелиссы

1 кг свежей зелени, 0,5 кг сахара, 0,5 кг очищенного чеснока, 200 г соли, 100 г черного перца горошком, 1,5 л 3%-ного уксуса.

Мяту промыть, нарезать как можно мельче, залить 0,5 л уксуса и настаивать около часа при комнатной температуре.

Одновременно 1 л уксуса закипятить с саха-

ром, добавив в кипящую массу соль, черный перец и толченый чеснок. После 3 мин. кипения уксуса со специями вылить его в настойку с мелиссой, перемешать все вместе и закрыть посуду плотной крышкой. После охлаждения чатни герметически укупорить для длительного хранения.

Михаил ГОТОВЧИЦ,  
г. Барановичи.

## Томатный соус

2-3 кг помидоров, 200 г сахара, 50 г соли, 3 ч.л. уксусной эссенции, 3 ч.л. пропущенного через пресс чеснока, 2 ст.л. молотого перца, 6 горошин душистого перца, 5 шт. гвоздики, корица — на кончике ножа.

Спелые помидоры очистить и нарезать, положить в чистую эмалированную кастрюлю и варить 5-10 мин., помешивая, чтобы не пригорело. Массу протереть через сито и уварить в два раза, добавив соль и сахар. Для аромата в массу положить марлевый мешочек с пряностями, который вынуть после окончания варки. Перед тем, как разлить горячий соус в банки, добавить уксусную эссенцию.



# Грибное ассорти

## Салат

### «Генеральский»

Отварной картофель, шампиньоны, ветчину, твердый сыр, репчатый лук, грецкие орехи взять в равных количествах и нарезать кубиками (орехи слегка обжарить на сухой сковороде и разрезать на небольшие кусочки). Все продукты соединить, перемешать, заправить майонезом и выложить в салатницу.

Валентина КАМЕПСКАЯ,  
г. Бузулук Оренбургской обл.

### Салат «Молдова»

Свежие грибы отварить, нарезать соломкой, смешать с нарезанным ломтиками холодным отварным картофелем, добавить консервированную кукурузу, мелко нарезанные лук и вареные яйца.

Выложить салат на блюдо, залить майонезом, посыпать рубленой зеленью укропа.

Таисия ГУТАРОВА,  
г. Великие Луки.

## Борщ

400-500 г свежих грибов, 500 г свеклы (корнеплоды с ботвой), 3 картофелины, 1 морковь, 1 помидор или 1 ст. л. томатного пюре, 1 корень петрушки или сельдерея, 2 ст. л. измельченного зеленого лука, 6 горошин черного перца, 1 лавровый лист, зелень укропа, сахар и соль — по вкусу, 1,2 л воды.

Грибы промыть, мелко нарезать и варить 15 мин. Мелко нарезать листья и черешки свекольной ботвы, корнеплод порезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Опустить в бульон и варить 15 мин. Затем — нарезанный мелкими кубиками картофель, дольки очищенно-

го от кожицы помидора или томатное пюре, натертый на крупной терке корень петрушки или сельдерея, измельченный лук, сахар и соль. За 10 мин. до готовности добавить лавровый лист и горошины перца. Подавать борщ, посыпав зеленью.

Наталья ЗАВЕДЕЕВА,  
г. Волковыск Гродненской обл.

## Бутербродная паста

2-3 луковицы, 100 г сушеных или 500 г свежих грибов, 1 черствая булка или несколько ложек молодых сухарей, 1-2 ч. л. приправы хмели-сунели, 2-3 ч. л. мелко растертого и просеянного майорана, 125 г маргарина, соль — по вкусу.

Пропустите через мясорубку отваренные грибы, лук, черствую булку. Добавьте остальные компоненты, посолите и выложите готовую пасту в стеклянные баночки. Храните в холодильнике.

## Салат из свежих белых грибов

Свежие белые грибы отварите в подсоленной воде, просушите. К грибам добавьте нашинкованный репчатый лук, несколько перьев зеленого лука, уксус, соль, перец по вкусу. Заправьте салат растительным маслом и украсьте кольцами репчатого лука.

## Суп с «ушками»

Из вареных грибов и лука приготовьте фарш. В грибной отвар добавьте 1 ст. л. пассерованной муки, заправьте уксусом, посолите по вкусу. Потом замесите пресное крутое тесто и сделайте небольшие «ушки» (наподобие пельменей), начинив их грибным фаршем. Обжарьте их в растительном масле. При подаче блюда на стол «ушки» положите в суп.

## Голубцы со свежими грибами

Кочан капусты очистите, промойте и, вырезав из него кочерыжку, варите 10-15 мин. Затем охладите, разберите на отдельные листья. Одновременно отварите грибы, морковь, коренья петрушки и приготовьте фарш. Затем сформируйте голубцы и обжарьте их на сковороде, уложите в кастрюлю, залейте томатным соусом и тушите до готовности.

Нина ЯЩЕНКО,  
п. Самохваловичи Минской обл.

## Яичница

3 яйца, 3 ст. л. измельченных грибов, 1 луковица, соль — по вкусу, 3 ст. л. растительного масла.

Отварные грибы поджарить, добавить нарезанный кольцами лук, обжарить в течение 1-2 мин. Залить взбитыми яйцами, посолить. Закрыть крышкой, через 5-6 мин. яичница готова.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,  
г. Ярцево Смоленской обл.

## Оладушки

100 г жира, 2 яйца, 800 г картофеля, 200 г грибов, 50 г копченого сала, 200 г сосисок или сарделек, щепотка черного перца, зелень петрушки, соль.

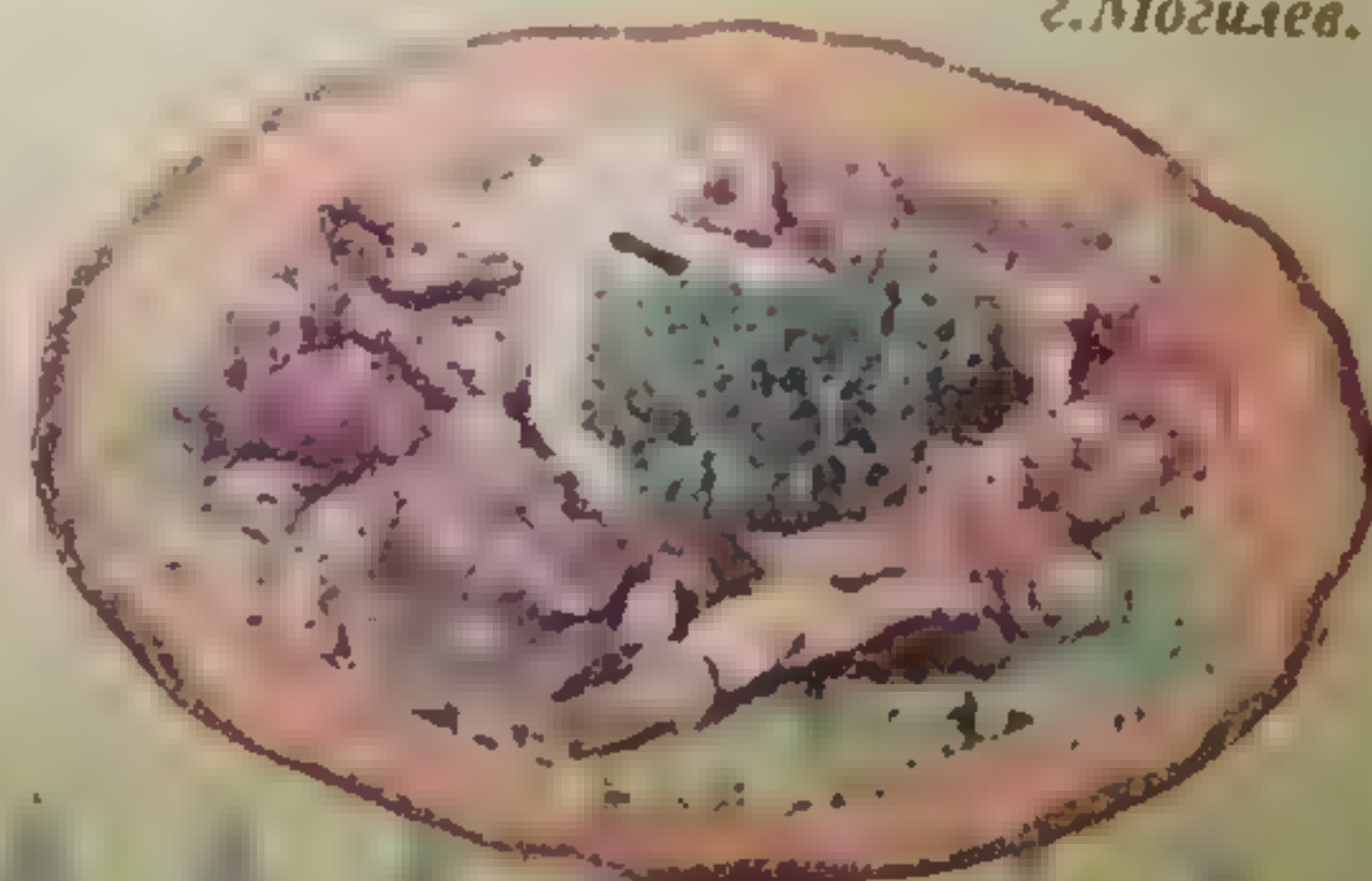
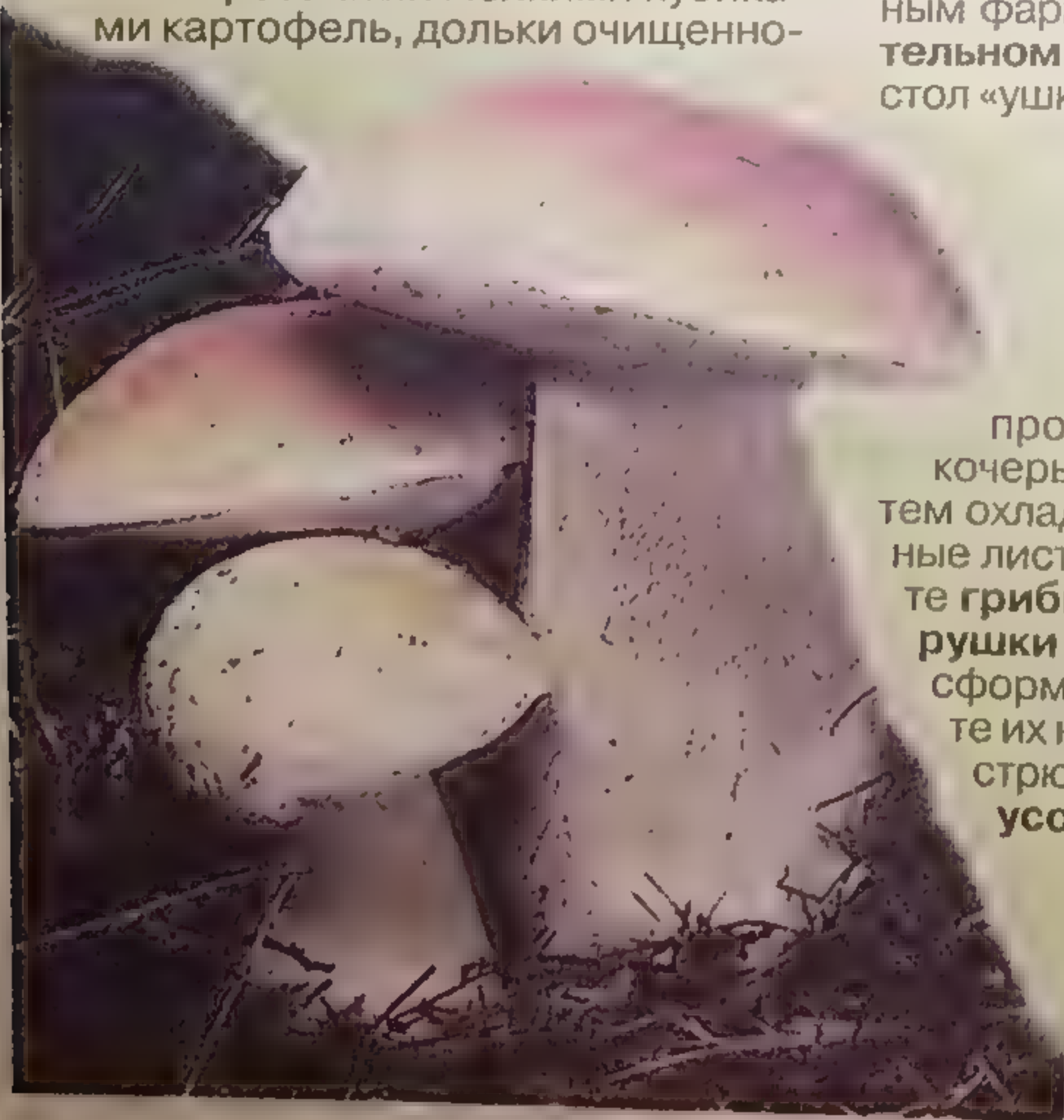
С сосисок снять кожицу и нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать почищенные промытые грибы и сало. Сало обжарить на сковороде до полуготовности, положить грибы, сосиски и, непрерывно помешивая, жарить на быстром огне 3-4 мин. Посыпать зеленью петрушки, снять с огня и охладить. Отдельно размешать яйца с солью и черным перцем, добавить поджаренные грибы с сосисками. На сковороде разогреть жир и выложить грибную массу ложкой в виде оладьев. Жарить до румяного цвета с обеих сторон.

Наталья ИСАЧЕНКОВА,  
д. Семоновщина Брестской обл.

## Запеченные грибы

Отварить белые грибы или шампиньоны, охладить и нарезать. Выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, обжарить на среднем огне 10 мин. Добавить измельченный репчатый лук и обжаривать еще 10 мин. Залить грибы нагретой до кипения сметаной, посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку на 20 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Светлана СКУБИЛОВА,  
г. Могилев.





## Ягоды на зиму

В начале месяца в саду еще зреют ягоды земляники, поспевают смородина (сначала черная, чуть позже — красная и белая), крыжовник, малина, ирга, а за ними уже подходят ранние сорта вишни и первой — вишня войлочная. В конце месяца становится подходящей для некоторых видов переработки и падалица яблони. В южных районах еще полностью не собрана черешня, наливаются абрикосы, персики. Заготовительная пора «набирает обороты», только успевай собирать да перерабатывать.

## Черная смородина

Наверное, нет садового участка, где не выращивали бы черную смородину, и нет семьи, где ее не заготавливали бы впрок. Объясняется это высокой поливитаминностью ее ягод. Особенно в них много витамина С, по содержанию которого она лидирует среди всех других ягодных культур, уступая лишь шиповнику и актинидии. Особая привлекательность ягод черной смородины для заготовок впрок состоит в том, что в них мало ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту, а потому переработки из нее — отличный концентрат витаминов вплоть до ягод нового урожая. Заготавливая черную смородину на зиму, следует учитывать и еще одну особенность: ее ягоды наиболее богаты витамином С в зеленом виде, а по мере созревания его количество уменьшается. Поэтому в таких видах переработки, где могут быть использованы слегка недозревшие ягоды (варенье, джемы), лучше брать именно их.

**Способов заготовки черной смородины множество, но мы остановимся на самом экономном. К слову, самом полезном.**

### Компот

Тщательно подготовленные отборные ягоды укладывают в банки до плечиков, заливают кипяченой водой или чистым соком (можно из других ягод) и пастеризуют: поллитровые банки — 8 мин., литровые — 14 мин. Закатывают и ставят на хранение в прохладное место.

### Варенье

#### «Пятиминутка»

Это очень популярная заготовка, и ее тоже можно сделать с очень небольшим количеством сахара или даже совсем без него.

Ягоды складывают в кастрюлю и перемешивают с небольшим количеством сахара. Ставят кастрюлю на слабый огонь и, помешивая, дают ягоды деревянной ложкой. Когда на поверхности появятся пузырьки, засекают время и, не давая кипеть, убавляют огонь, продолжая помешивать. Через 5 мин. снимают заготовку с плиты, наливают в горячую банку, сразу же закатывают и укутывают.

Таким образом приготовленная смородина обычно в банке превращается в желе. Чтобы его было больше, еще на плите в кастрюлю с ягодами добавляют 1-2 ст. воды на 2-3 кг. Заготовку лучше хранить в прохладном и темном месте.

### Варенье «на веточках»

Такая заготовка понадобится вам для оригинального украшения многих кулинарных изделий.

Кисти смородины кладут в дуршлаг, моют. Варят из сахара сироп,

опускают в него кисти, дают им два раза закипеть, затем перекалывают ягоды на веточках в банку. Сироп окончательно уваривают, охлаждают и заливают ягоды в банках. После полного охлаждения закрывают банки крышками или просто пергаментной бумагой.

Черную смородину хорошо сохранить без сахара в замороженном виде. Ее несложно и высушить. Но прежде, чем начать сушить, насыпают ягоды тонким слоем на сетку где-нибудь на солнце в саду на 1-2 дня — пусть проявятся. А затем ставят сетку в теплую

(50 град.) духовку с приоткрытой дверцей. Высушенные ягоды хранят в банках с притертыми крышками. Они особенно хороши как витаминные добавки к чаю, целебным травам. При этом наиболее ценятся ягоды дикорастущей смородины, так называемые дикуши.

Не забудьте, что зимой вам наверняка понадобятся для выпечки, киселей, желе и других кулинарных изделий и ярко окрашенный витаминный сироп, и сок черной смородины.

## Красная и белая смородина

Так называемые цветные смородины выделяются высоким содержанием пектинов, поэтому из них-то, прежде всего, и изготавливают замечательное желе. Особенно густое желе получается из белой смородины. К тому же ее ягоды по сравнению с красной слаще и в несколько раз богаче витамином С. А чтобы желе было ярким, к белой смородине добавляют ягоды красной. Но хорошее желе получается и только из красной смородины.

### Сырое желе

К свежеежатому соку добавляют сахар и ставят на очень слабый огонь, чтобы сахар растворился, иначе он осядет на дно, и верхняя часть заготовки окажется кислой и жидкой. На 1 ст. сока берут чуть больше 1 ст. сахара. Можно и меньше, но тогда желе не получится густым. Смесь все время помешивают деревянной ложкой. Разливают в горячие, стоящие на пару банки, закатывают прокипяченными крышками и прячут «под шубу» пропариться для дополнительной стерилизации.

Если сахар положен по указанной норме, то можно банки и не закатывать, а закрыть полиэтиленовыми крышками, подложив под них горчицу или кусочек пергаменты, смоченного в водке. Сок же с добавлением меньшего количества сахара обязательно закатывают. Такое кислое желе — хорошая приправа к острым мясным блюдам.

### Вареное желе

Оно более плотное и годится не только для десерта, но и для украшения выпечки.

Сок слегка недозревших ягод уваривают в мелкой посуде, прибавляя постепенно половинную дозу (400 г на 1 л сока) сахара, а вторую половину (еще 400 г) вводят небольшими порциями перед концом варки. Готовность желе определяют на глаз: проводят по дну деревянной ложкой, если желе готово — остается дорожка. Фасуют продукт в стеклянные прогретые небольшие банки, выдерживают открытыми 8-10 часов и закрывают обычными полиэтиленовыми крышками.

Ирина ИСАЕВА,  
доктор с-х наук,  
г. Москва.





# Вкусные варенья



## ИЗ КРЫЖОВНИКА

1 кг крыжовника, 1,5 кг сахара, 1,5 ст. воды.

Твердые, не совсем зрелые ягоды крыжовника наколоть и опустить на 2-3 минуты в кипящую воду и сразу же охладить холодной проточной водой. Приготовить сахарный сироп. Охлажденные ягоды уложить в варочный тазик, залить горячим сахарным сиропом, довести до кипения и поставить в прохладное место на 8-10 часов. Затем на слабом огне снова довести до кипения, варить 3-4 минуты и вновь поставить в холодное место. Так повторить еще 2 раза и затем варить варенье до готовности.

Сварить сахарный сироп. Охлажденные ягоды уложить в варочный тазик, залить горячим сахарным сиропом, довести до кипения и поставить в прохладное место на 8-10 часов. Затем на слабом огне снова довести до кипения, варить 3-4 минуты и вновь поставить в холодное место. Так повторить еще 2 раза и затем варить варенье до готовности.

## С ЛИСТЬЯМИ ВИШНИ

5 ст. плодов крыжовника, пригоршня вишневых листьев, 3 ст. воды.

Сироп: на 2-2,5 ст. отвара листьев — 7 ст. сахара.

Ягоды крыжовника промыть, удалить остатки плодоножек и чашелистики, острым ножом сделать боковой разрез и шпилькой удалить семена.

Отвар листьев: вишневые листья залить водой, довести до кипения и остудить.

Ягоды крыжовника залить отваром с листьями, оставить на ночь в холодильнике. Затем отвар слить и на нем приготовить сахарный сироп. Сироп кипятить 5 мин. и положить в него ягоды. После того, как сироп снова закипит, огонь уменьшить и варить 15 мин., снимая пену.

Чтобы варенье не изменило цвет, надо быстро поставить таз в холодную воду. После охлаждения разлить варенье в чистые сухие банки и герметично укупорить. Хранить в холодильнике.

Правильно сваренное варенье имеет изумрудно-зеленый или желтовато-зеленый цвет.

## «Изумруд»

1 кг крыжовника, 1 кг сахара, 100 г листьев вишни, 1,5 ст. воды, 50 г водки, 1 ч.л. лимонной кислоты, 1/2 ч. л. ванилина.

Плоды крыжовника сортов с зеленой окраской ягод перебрать, очистить от семян, залить холодной водой и оставить на 5-6 часов в холодном месте.

Свежесорванные листья вишни вымыть, залить водой, положить лимонную кислоту, прокипятить на слабом огне 10 мин. и процедить. На отваре из листьев сварить сироп, добавить в него водку и ванилин.

Вынуть плоды крыжовника из воды, залить их кипящим сиропом, дать настояться минут 20-30 и варить 10 мин. Кипящее варенье разлить в стерильные банки и укупорить.

## По-молдавски

1 кг крыжовника, 1,3-1,5 кг сахара, 1,5 ст. воды, 100 г ядер грецких орехов.

Использовать крупные твердые плоды крыжовника.

Сделать на них боковой разрез, удалить семена и немного мякоти.

Ядра грецких орехов мелко нарезать и слегка обжарить на сковороде. Орехами начинить ягоды крыжовника. Залить подготовленные ягоды горячим сахарным сиропом, довести до кипения и аккуратно варить методом многократной варки.

## По-украински

1 кг крыжовника, 1,4 кг сахара, 2 ст. воды, две горсти вишневых листьев, 2-3 стебелька чабреца.

Приготовить отвар из листьев вишни и залить им ягоды крыжовника. Когда масса остынет, листья удалить, а ягоды с соком поставить в холодильник. Через 10-12 часов сок отделить, добавить сахар и варить сахарный сироп в течение 5-7 мин. Положить в сироп ягоды и варить до готовности. За 2-3 минуты до готовности положить в варенье 8 шт. чистых листьев вишни и веточки чабреца. Расфасовать в стеклянные банки и укупорить.



## ИЗ МАЛИНЫ

1 кг малины, 1,5 кг сахара, 3,5 ст. воды.

Перебрать ягоды малины. Если в них обнаружены личинки малинового жучка, погрузить ягоды в подсоленную воду (10-20 г соли на 1 л воды), а затем осторожно промыть ягоды в чистой воде и дать воде стечь.

Если ягоды чистые и здоровые, их можно не мыть.

Вариант 1. Приготовить сахарный сироп и залить им подготовленные ягоды малины. Через 4-5 часов сироп осторожно отделить от ягод и уварить его. Сироп немного охладить и положить в него ягоды малины. Поставить на умеренный огонь и варить до готовности, но не долго — варенье может от длительной варки потемнеть.

Вариант 2. Приготовить сахарный сироп и охладить. В сироп опустить ягоды малины, на умеренном огне довести до кипения и варить 5 мин., снять с огня и охладить до комнатной температуры. Затем вновь довести до кипения и варить 10 мин. Снова снять и охладить, после чего варить до готовности.

## Бабушкино варенье

1 кг малины, 1-1,5 кг сахара.

Ягоды положить в варочный тазик, пересыпая сахаром, и на ночь (8-10 часов) поставить в холодильник или в погреб. После этого, когда ягоды пустят сок, на слабом огне довести до кипения, увеличить огонь до умеренного и варить до готовности. Чтобы ягоды и сахар не подгорели, тазик периодически надо снимать с огня и круговыми движениями перемешивать.

## По-болгарски

1 кг малины, 2 кг сахара, 4 ст. воды, 2 ч.л. лимонной кислоты.

В варочный тазик налить воду, добавить сахар и размешать, положить подготовленные ягоды. Варить в один прием, периодически встряхивая. Лимонную кислоту добавить перед окончанием варки.





## На смородиновом соке

1 кг малины, 800 г сахара, 1 ст. сока из красной смородины.

Все компоненты смешать и варить на слабом огне в течение 10 минут. Варенье разлить в стерильные горячие сухие банки и укупорить.



## Из черной смородины

1 кг черной смородины, 1,3-1,5 кг сахара, 1,5 л воды.

Ягоды перебрать, удалить веточки и плодоножки, тщательно вымыть, просушить на полотенце или бумаге. Подготовить сахарный сироп. В кипящий сироп порциями положить ягоды и варить на слабом огне до готовности (около 4-5 часов).

\*\*\*

1 кг черной смородины, 1,5 кг сахара, 4 ст. воды.

Подготовленные ягоды опустить в кипящую воду на 3-5 мин., т.е. пробланшировать. Ягоды растолочь в полученном отваре приготовить сахарный сироп. В кипящий сироп осторожно положить бланшированные ягоды и довести до кипения. Варить в 3-4 приема по 5-7 мин. с момента закипания. Время выдержки между варками — 6-8 часов.

## Ассорти

500 г земляники, 200 г черной смородины, 200 г красной смородины, 200 г крыжовника, 1,2 кг сахара, 1,5 ст. воды.

Сварить сироп из воды и сахара. Опустить в него подготовленные ягоды земляники, смородины, крыжовника. Выдержать несколько часов и варить способом многократной варки.

\*\*\*

0,5 кг ягод черной смородины, 0,5 кг вишни или черешни, 0,5 кг земляники, 0,5 кг малины, 2 кг сахара, 2 ст. воды.

В кипящий сахарный сироп положить очищенные от косточек плоды вишни или черешни и варить 10 мин. добавить ягоды смородины и малины и варить варенье до готовности. Расфасовать в горячем виде, укупорить и выдержать, укутав, до остывания.

Мария МАКСИМЕНКО,  
инженер-технолог по переработке плодов, ягод, овощей БелНИИП.

## Мармелад из абрикосов

Удалить косточки из 1 кг перезрелых абрикосов, ягоды сварить с 1 ст. воды и протереть через сито. В пюре добавить 5 ст. сахара и уварить, помешивая. Готовность мармелада проверить так: провести веселочкой по дну миски, если остается бороздка, то мармелад готов.

## Малиново-ананасовый конфитюр

3/4 банки ананасов в сиропе измельчить до пюре, остальные ананасы порезать кубиками. 250 г малины размять вилкой, добавить 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст.л. сахара, 35 г желатина. Все хорошо перемешать. Когда желатин набухнет, полученную массу довести до кипения, всыпать еще 500 г сахара, прокипятить 5 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать, оставить до полного остывания.

Ольга МАРКОВА,  
с.Березовка Волгоградской обл.

## Джем

Джем отличается от варенья тем, что ягоды в сиропе очень развариваются и становятся единой, почти однородной массой. Джем гуще варенья, а потому его удобнее использовать в качестве начинки для пирожков.

1 кг крыжовника, 1 кг малины, 0,5 ст. воды, 1 кг сахара.

Крыжовник вымыть, сложить в эмалированную посуду, слегка раздавить деревянной толкушкой, влить воду и поставить на слабый огонь. Когда масса закипит, еще раз пода-

вить ягоды. Добавить промытую малину, варить 10-15 мин. Постепенно подсыпая сахар, проварить джем до загустения, разложить его в сухие чистые горячие банки, закатать.

Антонина КУРНОСОВА,  
с.Березовка Волгоградской обл.

## Рецепт месяца: май

По итогам голосования наших читателей, лучшими рецептами майского номера признаны оригинальные блюда Елены КОБЛИКОВОЙ из г.Кропоткин Краснодарского края «Кутабы с зеленью» и супчик «Медвежий». Для нее приз — бесплатная подписка на три месяца на «Воскресную газету».

Победителем розыгрыша лотереи среди принявших участие в голосовании стала Вера РЫБИНА из д.Акимовка Калужской обл. Ей мы отправляем брошюру «Взятие от носков до элегантного платья».

\*\*\*

Дорогие читатели! Предлагаем вам выбрать лучший кулинарный рецепт июльского номера. Для этого заполните купон с двух сторон, вырежьте и вышлите на адрес редакции:

214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «Наша кухня» — «Рецепт номера».

В сентябрьском выпуске будет назван лучший июльский рецепт, а среди голосовавших — проведен розыгрыш фирменных толоковских сувениров.

Июль

На мой взгляд, лучшим рецептом июльского номера является:



## Рыбный день

### В ореховой корочке

1,5 кг филе минтая, щуки, судака или трески, 1 ст. дробленых орехов, 3 ст.л. майонеза, 2 ст.л. сметаны, 1 зубок чеснока, 2 яйца, соль — по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для обжарки.

Филе нарезать ку-



сочками, замариновать в смеси майонеза, сметаны, соли и растертого чеснока. Затем обвалить кусочки в дробленых орехах, обмакнуть во взбитые яйца и запанировать в сухарях. Обжарить в разогретом растительном масле.

Подать с зеленым горошком.

Вера МАКСЯШЕВА,  
г. Самара.

### Рыбный паштет

Готовить лучше из мелкой речной рыбы, которую иногда и выбросить не жалко. Отрезать головы, выпотрошить, чешую счистить только с крупной рыбы, у мелкой можно не счищать, посолить, сложить в кастрюлю. Положить луковицу и морковь целиком, лавровый лист, черный перец горошком, залить водой вровень с рыбой. Добавить растительное масло (50 г — на 1 кг рыбы), немного уксуса, посолить, поставить на медленный огонь. Варить 4-7 часов, пока кости не разварятся, можно в несколько приемов. Когда кости станут мягкими, лавровый лист вынуть, остальное пропустить через мясорубку, прокипятить еще раз, остудить.

Анна КОЧЕРГИНА,  
г. Сасово Рязанской обл.

### Домашние «консервы в томатном соусе»

2 кг любой некрупной рыбы (караси, красноперка, окуньки), 1 ст. растительного масла, 1 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. томатной пасты, 0,5 ст. сахара, соль — по вкусу.

У рыбы удалить головы, тушки промыть, сложить в кастрюлю и залить смесью масла, уксуса, томатной пасты, сахара и соли. Накрыть крышкой и поставить на 3-3,5 часа в духовку. Еще лучше — в русскую печь.

«Консервы» получаются замечательные, вкуснее магазинных. Только не консервированные, а потому долго их хранить нельзя.

Нина МИЛЯЕВА,  
г. Кропоткин  
Краснодарского края.

## Блюда из щуки

### Жаренная в чесночно-сливочном масле

На большую рыбу — 150 г сливочного масла, 1 головка чеснока, 1 луковица, 20 г зелени, соль.

Щуку вымыть, очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности, промыть сверху и внутри, натереть солью.

Чеснок пропустить через чесночницу, соединить с размягченным сливочным маслом.

Противень смазать половиной полученного масла, положить рыбу. Поставить в разогретую до 200 град. духовку. Спустя 15-20 мин. рыбу пере-

вернуть и смазать оставшимся маслом сверху и внутри. Очищенную луковицу порезать кольцами, разложить по рыбе. Чтобы брюшко сохранило округлости, вовнутрь положить 5-6 целых небольших вареных картофелин. И снова поставить в духовку на 15-20 мин.

Людия КОСТЕНКО,  
г. Благовещенск.

## Заготовки

### Икра из щуки

На 1,5 ст. икры — 1 ч.л. соли.

Икру очистить от пленок, обварить кипятком, откинуть на дуршлаг. Посолив, поставить на 10-12 часов в теплое место, затем разложить в баночки, залить растительным маслом. Хранить в холодильнике.

Галина ЗАЧЕСОВА,  
п/о В.Сяглово Калужской обл.

### Фрикадельки

7 средних щук, 0,5 кг сала.

У свежих щук отделить мякоть от костей и кожи. Пропустить с салом через мясорубку (фарш делать, как на котлеты, хлеб, яйцо не класть). Сформовать фрикадельки, обжарить в растительном масле, разложить в банки и залить подливой.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать 2 часа на водяной бане. Закатать.

**Подлива:** 6 луковиц порезать соломкой и обжарить в растительном масле до полуготовности, добавить 400 г томатной пасты, 1 л 125 мл воды, 30 г соли, 80 г сахара, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, влить 190 г 6%-ного уксуса.

Выход — семь 750-граммовых банок.

Елена ГЕРАСИМОВА,  
п.г.т. Пойковский  
Тюменской обл.



№7 Укажите свои Ф.И.О. и полный домашний адрес


### К сведению

● Нельзя употреблять вместе молоко и рыбу, вино и молоко.



# Природа манит

Летом не посвятить выходной-другой вылазке на природу с шампурами и всеми сопутствующими пикнику принадлежностями — просто непросительно. Как приятна эта традиционная процедура: заготовка дров, разжигание костра, извлечение из рюкзака и авосек продуктов, нанизывание шашлыка на шампуры. В конце концов, зажаренный на костре шашлык — это просто вкусно.

## Шашлык из баранины с помидорами

1 кг баранины, 150 г сала, 3 луковицы, 3 лимона, 100 г зелени, 5 помидоров, специи, соль.

Мясо нарезать кусочками по 40 г, смешать с солью, кусочками сала, луком, нарезанным кольцами, специями, полить лимонным соком, поставить на 3 часа в холодное место. Мясо нанизать на шампуры попеременно с салом и кольцами лука, обжарить. Отдельно на шампурах обжарить небольшие спелые помидоры. Готовые шашлыки полить лимонным соком и подать с помидорами и зеленью.

На пикник берем с собой закуску, приготовленную дома.

## Фаршированный батон

1 батон белого хлеба, 1 банка рыбных консервов в масле, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 100 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Батон обрезать с обеих сторон, выбрать мякиш, чтобы получилась трубка. Смешать хлебный мякиш с рыбными консервами, измельченными яйцами, пассерованным луком, размягченным сливочным маслом, мелко нарезанной зеленью, поперчить, посолить по вкусу. Полученной массой плотно начинить батон, положить в холодильник на 2 часа. Подать, нарезав на ломтики, украсив каждый веточкой петрушки или укропа.

## Тосты «Красные»

Бородинский хлеб, 1 помидор, лук, сыр, черный молотый перец.

Кусочки бородинского хлеба подсушить в тостере или обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла. На хлеб разложить кружочки помидоров, наверх уложить мелко нарезанный лук. По желанию поперчить. Накрыть толстым пластом сыра, запечь в духовке.

Галина МАХНАЧ,  
г. Гомель.

# Едем на пикник

Вот и наступила долгожданная пора — солнышко светит, тепло. Все сияет! А мы, что же, так и будем сидеть у телевизора? Да никогда! Мы едем на пикник! Можно, конечно, дома нажарить, напарить и взять с собой. Но тогда это не пикник! Вся его прелесть заключается в приготовлении на природе какого-нибудь блюда, в колдовстве у костра, в том, что каждый в компании участвует в этом процессе, особенно дети. Ручаюсь, самый большой капризник и привереда будет уплетать за обе щеки все, что на природе приготовлено.

Коронное блюдо любого пикника — **ШАШЛЫКИ**. Кусок мяса, предназначенный для шашлыка, промываем, очищаем от пленок и сухожилий, нарезаем поперек волокон на кусочки весом 15-40 г или одним куском на порцию (150-250 г). Кусочки мяса укладываем на дно кастрюли, **солим, посыпаем перцем** и прочими пряностями (петрушкой, эстрагоном, базиликом, молотым тмином, сушеной мятой и т.п.), сбрызгиваем

3%-ным уксусом (1 ст.л. на 1 кг мяса), лучше винным. Поверх мяса укладываем слой **лука**, нарезанного кольцами толщиной 0,5 см, поверх лука — опять слой мяса и т.д. Прижимаем тарелкой, на которую можно положить небольшой груз или просто нажать на нее руками, чтобы содержимое уплотнилось. Ставим на холод на 3-4 часа для маринования, в процессе которого мясо не только размягчится, но и пропитается ароматом лука, трав и специй.

Жарим шашлык на углях костра. Мясо нанизываем на шампуры, чередуя кусоч-

ки мяса с кольцами лука. Шампуры время от времени поворачиваем, чтобы мясо равномерно прожаривалось. В процессе жарения мясо периодически сбрызгиваем соком, образовавшимся при мариновании.

К шашлыкам берем **аджику, кетчуп, пряную зелень (веточки)** и **маринованный репчатый лук**, который готовим накануне пикника. **Лук для маринования** нарезаем тонкими кольцами, сбрызгиваем соком лимона или уксусом, посыпаем **солью, перцем**.

На вертеле жарим и рыбу. Мякоть рыбы без костей нарезаем тонкими удлиненными кусками, посыпаем солью, черным молотым перцем, нанизываем на вертел, смазываем сметаной и жарим над раскаленными углями. Очень хороша такая рыба с соусом «Ткемали» или кетчупом.

И еще мы готовим сытное блюдо «**КУЛЕШ**».

В котелок кладем **кусочки сала (150 г, можно больше)** и **3-4 нарезанных луковицы**. Слегка обжариваем, наливаем **3 л воды** и доводим до кипения. В кипящую воду кладем **2-3 ст. промытого пшена, 8-10 нарезанных картофелин, солим** и варим, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Когда кулеш станет густым, добавляем **лавровый лист и укроп**. После варки пусть немного постоит под крышкой, он будет еще вкуснее.

Зоя ГЮРДИЕНКО,  
г. Хойники Гомельской обл.

БЕРЕГИТЕ

ПРИРОДУ



# Доверяйте лучшим

Практически ежемесячно рынок предлагает покупателю всё новые и новые средства борьбы с различными заболеваниями в виде «всемогущих» аппаратов, соблазняя всевозможными посулами и обещаниями, при этом забывая порой сообщить адрес производителя и не сослаться хотя бы на какую-то причастность Министерства здравоохранения. Наш доверчивый пациент в своём искреннем желании помочь себе или своим близким зачастую становится обладателем сомнительных, а порой и попросту небезопасных вещей.

Елатомский приборный завод любит и уважает своих покупателей. Проблемы больных людей воспринимая как свои, он в содружестве с ведущими медицинскими специалистами ищет новые возможности профилактики и лечения заболеваний.

В настоящее время завод выпускает 11 портативных медицинских аппаратов. Каждый из них уникален по-своему. Каждый эффективен и незаменим, в зависимости от конкретного заболевания. Простота использования, четкие инструкции, которыми снабжены все аппараты, и доступная цена вызывают к ним повышенный интерес.

Домашние «маги» борются с болезнями при помощи магнитного поля с заданными параметрами: МАГ 30-3, МАГОФОН-01 и АЛМАГ-01 успешно лечат заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы, неврологические и ЛОР заболевания и многие другие.

Незаменимым помощником мужчин в их противостоянии простатиту стал МАВИТ (АЛП-01) «Пра». Тепло, магнитное поле и вибрационный массаж этого уникального аппарата творят чудеса.

Замучили насморк, гайморит? На помощь к вам придет ФЕЯ - единственное тепловое устройство лечения ЛОР болезней, разрешен

ное к применению в домашних условиях.

С аппаратом МАГОФОН-01 мы уже знакомили наших читателей.

Знакомьтесь: еще один аппарат, изготавливаемый Елатомским приборным заводом: АЛМАГ-01 — малогабаритный магнитотерапевтический аппарат, состоящий из цепи четырех плоских индукторов общей длиной 0,5 м, что создает удобства при лечении спины, конечностей и позволяет проводить процедуры без посторонней помощи.

«Аппарат АЛМАГ — это домашний доктор в полном смысле, да еще не только доктор, но и «маг»! АЛМАГ своим «магическим» воздействием на область заболевания действует как волшебник. Достаточно принять несколько процедур, и убеждаешься в том, что АЛМАГ справится с этим недугом» (Р. Азизов, г. Ашхабад).

АЛМАГ — это новое высокоэффективное средство, рекомендованное к применению Минздравом РФ для лечения остеохондроза и других широко распространенных заболеваний. Главное — посоветоваться с врачом и применять аппарат в соответствии с инструкцией.

Стоимость аппарата АЛМАГ-01 — наложенным платежом 2681 руб. плюс 6% почтовый сбор. Оплата при получении на почте. Приобрести медицинский аппарат можно в аптеках и магазинах «Медтехника». Или прямо на заводе.

Адрес завода-изготовителя:

391351, Рязанская область, г. Елатьма, приборный завод

Код заказа НК 04

Пишите, звоните — специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы и предоставят дополнительную информацию. Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29

epz@elat.ryazan.su

www.elamed.com

Елатомский приборный завод.



## РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА «НИИ»

Телефоны в Смоленске (0812) 64-75-65  
64-75-64

## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит  
хорошую жизнь  
и черную икру!

Корпорация  
«Восток-Запад»

## ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом;  
обработка корреспонденции; подсобную, сезонную,  
с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.

Более 50000 вакансий,

зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:

«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3 04 01) РФ Адм. Воронежа

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучает его к самостоятельности и позволяет прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложенном виде помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 320 руб. + почтовые расходы.  
454038 г. Челябинск

...ты навсегда в ответе  
за тех, кого приручил.  
Антуан де Сент-Экзюпери

**300 хобби**  
Уоллеху

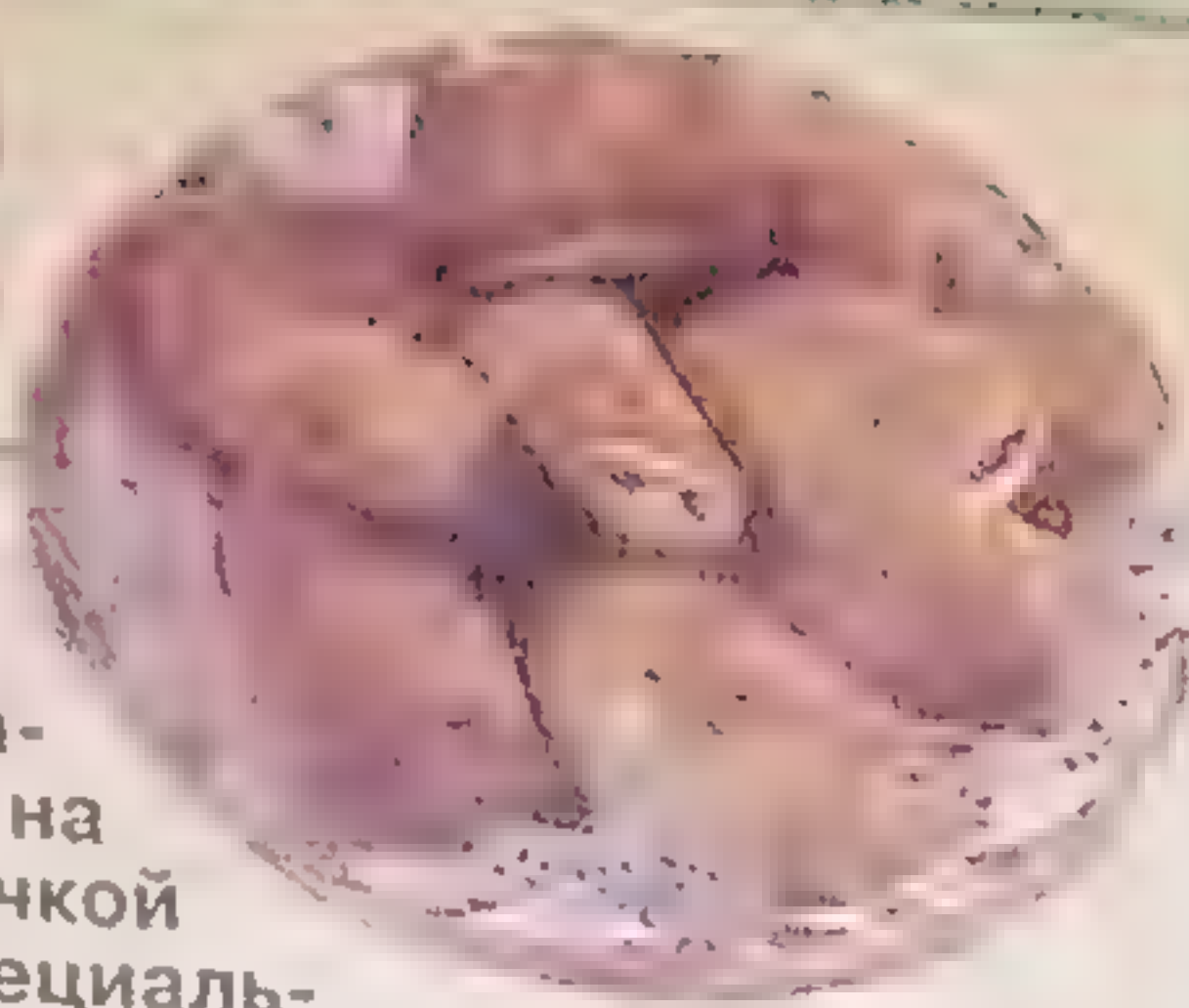
44109  
каталог  
«Пресса России»

25602  
каталог агентства «Распечатать»

**ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА**  
ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ЖИВОТНЫХ



## Пальчики оближешь



Как приятно провести вечер в компании родных и друзей на уютной кухне за чашечкой чуть терпкого чая. Специально для таких семейных чаепитий я пеку наше любимое печенье, которое муж называл

### «Пухнатикки»

В 1 ст. теплого молока кладу 50 г дрожжей, 1 ч.л. сахара и щепотку соли. Через некоторое время дрожжи начнут «работать» (пениться) — таким образом я проверяю, свежие ли они. Противень смазываю растительным маслом и ставлю в духовку на маленький огонек прогреться.

Дрожжи с молоком выливаю в глубокую миску, добавляю 200 г растопленного маргарина, 1 ст. сахара, 1-2 яйца, муки столько, чтобы хорошо вымешанное тесто было почти крутое. Стол посыпав мукой, и сразу раскатываю половину теста слоем в 0,5-1 см. Нарезаю полоски шириной 3 см, длиной — 5 см. Каждую полосочку нижней частью обмакиваю в блюдце с сахаром, выкладываю на теплый противень и сразу, без выстаивания, ставлю в духовку. Как только печенье чуть зарумянится — готово.

Печенье получается мягенькое, как слоеное, долго не черствеет.

Ирина КОЗЛОВА,  
г.Тюльган, Саратовская обл.

## «Шарики»

В 1 ст. воды добавляю муки столько, чтобы тесто не липло к рукам. Затем сделать маленькие шарики, обжарить их в кипящем подсолнечном масле до золотистой корочки. Отдельно в кастрюле сварить сироп из 3 ст.л. меда и 3 ст.л. сахара, до полного растворения сахара. Порциями макать шарики в сироп и горкой выкладывать на тарелку. Поставить в холодильник до застывания сиропа.

Ольга ИЦЫК,  
г.Волковыск Гродненской обл.

## Домашний зефир

Быстро готовится, для него не нужны дорогостоящие продукты.

4 ст. сахара, 1,5 ст. воды, 1,5 ст.л. желатина, 1 ч.л. лимонной кислоты, 1 ч.л. соды, сахарная пудра.

Желатин замочить в половинной норме воды. Сахар с оставшейся водой поставить на слабый огонь. Когда сахар растает, добавить набухший желатин. Массу остудить и взбивать миксером в течение 20 мин. Всыпать лимонную кислоту и взбивать еще 25 мин. За 5-10 мин. до конца взбивания добавить соду. На доску, посыпанную сахарной пудрой, положить порциями зефир. Дать застыть. Зефир получается очень вкусным.

Честно скажу, у меня он получился не сразу, но на ошибках учатся.

Гульнур ГИЗАТУЛЛИНА,  
г.Азнакаево, Татарстан.

## Шоколадный крем

● 8 ст.л. молока вскипятить с 2 ст.л. сахара, добавить ванилин, 6 ст.л. какао, 2 яйца. Всыпать 1 ст. измельченных орехов, растереть с 500 г сливочного масла, перемешать и охладить.

● 3 л молока, 1 кг сахара, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом. Все смешать, варить, помешивая, до загустения и коричневого цвета. Варить нужно долго. В конце всыпать измельченные орехи и изюм.

● 2 пачки маргарина, 1 ст. сахара, 4 ст.л. молока, 3 ст.л. какао. Все растворить, помешивая, на водяной бане. Растереть в пену 2 яйца, смешать и взбить миксером. Добавить ванилин и орехи.

● Смешать 2 ст.л. муки, 2 ст.л. какао, 1 ст.л. водки, 1,5 ст. сахара, 1 ст. молока, 50 г масла или маргарина, 10 измельченных грецких орехов, изюм. Варить до загустения.

Снежана ГВОЗДЕВА,  
г.Толочин Витебской обл.

## Торт медовый с орехами и фруктами

Для теста: 60 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. сахара, 2,5 ст. ложки меда, 1 ч.л. соды, 3 ст. муки.

Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить мед, сахар, яйца. Постепенно взбивая, поставить кастрюлю на водяную баню. Когда масса станет однородной, добавить соду (не гасить). Все тщательно перемешать (масса должна пениться), добавить 2 ст. л. муки и еще 5 мин. выдержать на водяной бане. Затем снять кастрюлю и всыпать оставшуюся муку. Замесить тесто, разделить его на 7-8 частей. Раскатать коржи и выпечь в горячей духовке до золотистого цвета. Из горячих коржей по заранее заготовленному шаблону вырезать нужную форму (например, «звездочку» или «сердце»). Обрезки оставить для оформления торта.

Для крема: 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 0,5 ст. толченых грецких орехов.

Размягченное сливочное масло взбить миксером со сгущенным молоком, добавить орехи.

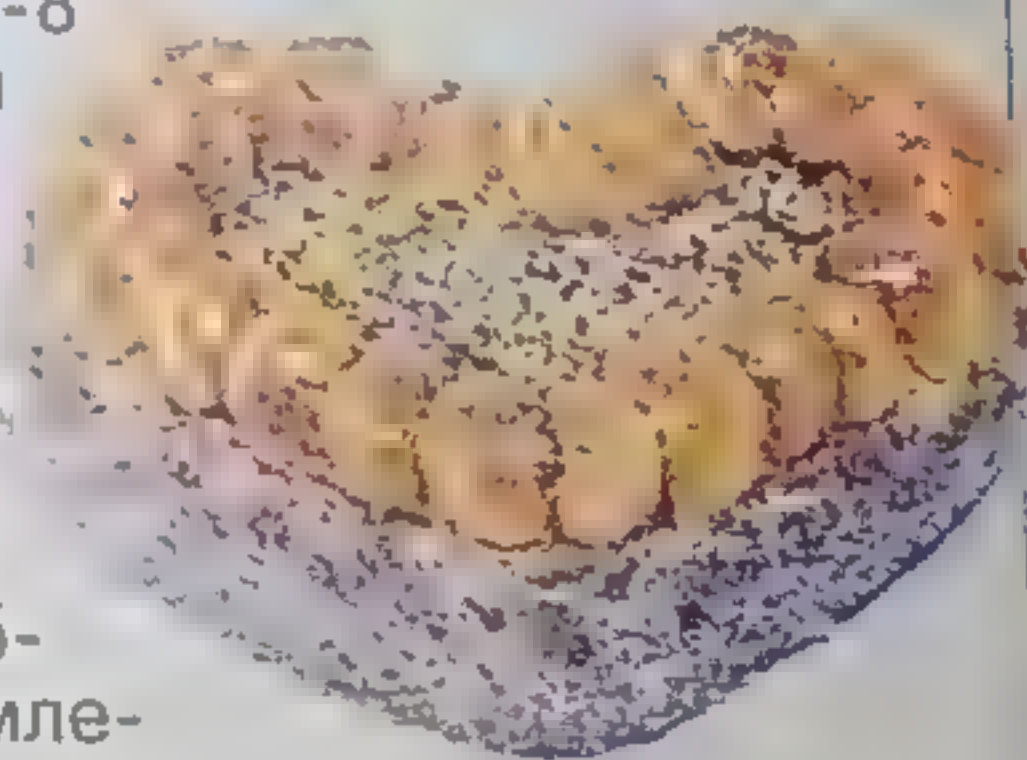
Для украшения: 1 пакетик кокосовой стружки (15 г), 20 г тертого шоколада, 4-5 мандаринов.

Оформление торта.

Сложить коржи на плоское блюдо, прослаивая кремом. В оставшийся крем добавить измельченные обрезки, все перемешать и обмазать верх и бока торта. Посыпать торт кокосовой стружкой, тертым шоколадом и украсить дольками мандаринов. Если вы такой торт выпекаете летом, то очень оригинально будет украсить его малиной (полностью заложить верх) и засыпать сахарной пудрой. Этот торт будет выглядеть очень красиво и аппетитно, если его сделать в виде «сердца».

Готовый торт оставить на несколько часов для пропитки.

Ирина МАЛЮК,  
г. Могилев.  
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.





61-235

# Романтический ужин

## Стартуем!

Уважаемые наши подписчики! Вот и стартовал новый конкурс, придуманный именно для вас. Теперь вы имеете возможность получить призы от "Нашей кухни". Для этого необходимо продумать меню для двоих и выслать в редакцию вместе с копией квитанции о подписке. Подробнее о конкурсе читайте в "НК" №6 (июнь).

Мы с мужем отмечаем день нашей встречи, день святого Валентина и день нашей свадьбы. Каждый раз я стараюсь приготовить что-нибудь оригинальное. Для мужа это всегда сюрприз. Когда готовлю, всегда напеваю любимую мелодию, готовлю блюда в хорошем настроении!

Вот наши рецепты.

### Салат «Зеленое гнездышко»

5 небольших листиков белокочанной капусты, 1 свекла, 1 картофелина, 2 свежих огурца, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 1 отварное яйцо, зелень, майонез.

От кочана капусты осторожно отделить небольшие целые листья в виде чаши. Ошпарить их кипятком. Свеклу, картофель, морковь, яйцо отварить отдельно. Свеклу и морковь натереть на терке, картофель, огурец, лук и яйцо порезать. Все смешать. Уложить на капустные листья салат, полить майонезом, украсить зеленью.

### Салат «Уютный дом»

2 сладких перца, щавель, зеленый лук, сметана.

Перец разрезать на половинки, удалить семена. Щавель и зеленый лук в произвольной пропорции мелко нарезать, перемешать со сметаной и заполнить этим фаршем половинки перцев. Украсить веточкой петрушки.

### Горячий бутерброд «Нежность»

Взбить яйцо с сахаром и ванилином, добавить протертый творог, все хорошо перемешать и поставить на холод.

Любые фрукты: вишни, сливы, абрикосы, персики, яблоки, груши и бананы очистить от кожуры и косточек и натереть на терке. Батон нарезать ломтиками, слегка смочить в молоке и намазать слоем творожной массы, затем положить слой любых фруктов (или бананов, или яблок и т.д.). Можно сделать разные бутерброды, используя

пользуя те фрукты и ягоды, какие у вас есть. Готовые бутерброды выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке 5-10 мин.

На 100 г творога — 3 ч.л. сахара, 1 яйцо, ванилин.

### Мясное блюдо «Три богатыря»

Для первого «богатыря» понадобятся грибы (свежие или замороженные с осени). Грибы обжарить в растительном масле с луком, охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец и заправить густым молочным соусом. Для соуса: муку обжарить в сливочном масле до светло-коричневого цвета, немного охладить и развести горячим молоком. Хорошо размешать и проварить 5 мин. на слабом огне, добавив соль и сахар по вкусу. Процедить и положить немножко сливочного масла. Кусок говядины или свинины нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, хорошо отбить, на каждый кусочек положить грибной фарш и свернуть в виде рулетика. Рулетики обмакнуть в муку, в сырое яйцо, в натертый белый хлеб и обжарить до готовности. Для второго «богатыря» фарш приготовить из жареного лука с рублеными вареными яйцами и зеленью. Для третьего — из пропущенного через мясорубку жареного куриного филе с зеленью.

### Пирожки «Муж и жена»

2 средних яблока, 5 ст.л. муки, 2 ст.л. пива, 1 яйцо, 1 ст.л. растительного масла.

Яблоки промыть, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В муку добавить яйцо, пиво, растительное масло, массу быстро перемешать. Кусочки яблок обмакнуть в эту смесь, положить на сухой противень и запекать 10-15 мин.

Елена КУЗЬМИНА,  
г.Могилев.

Наложенным платежом  
изделия  
Оренбургской фабрики  
ШУБОВИЧ

- паутинки: 1,6x1,6 м — 1200 р., 1,2x1,2 м — 800 р., 1x1 м — 550 р.
- палантины: 1,6x0,7 — 820 р. (цвета — бел., сер., гол., сир.)
- шали: 540 р., 780 р.

2600362 Оренб. 19. 12.16

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 12 августа.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" №7

Выходит ежемесячно

Редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ЛИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д.4 «А»

Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.

Тел./факс 64-75-47.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 488.

Распространитель —

ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

Цена свободная.

Подписано в печать 24.06.2003 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 943 200 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский

полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 6820.

Газета набрана и сверстана

в компьютерном центре «Толоки».

E-Mail: nk@toloka.com

Издается с марта 1996 г.



Сентябрь  
2003 г.  
№ 9 (91)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 945700 экз.

Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

Толока

## ЗА ЗНАНИЯМИ — С ПОЛНЫМ ЖЕЛУДКОМ!

### Школьная смесь

Это лакомство очень полезно всем тем, кто занят умственным трудом и в первую очередь — школьникам.

1 ст.л. сахара растворить в 2 ст.л. воды, перемешать с 1 ст. меда (не засахаренного), вскипятить. Взбить 2 сырых яичных белка и, не прекращая взбивать, влить в белки горячий мед тонкой струйкой.

4 ст. смеси разных орехов и семечек перемешать с 1,5 ст. кукурузных хлопьев, залить белковой смесью. Выложить массу в форму, выстланную пергаментной бумагой, сверху накрыть такой же бумагой, немного придавливая рукой. Поставить на 2-3 дня в холодильник, затем нарезать на кусочки.

Зинаида БАЛАНИНА,  
г.Алексин Тульской обл.

Дети мои — студенты. Домой приезжают не часто, а у меня душа болит, как они там, сидят вечно голодные, готовить-то некогда. Вот и решила консервировать для них сытные блюда. После занятий студенту останется только разогреть вкусный обед.

### Картофельная бибина

2 кг картофеля, 300 г лука, 350 г подсолнечного масла, 1 ст.л. с горкой соли, 1 ст.л. сахара, 2 ст. л. 6%-ного уксуса.

В широкую низкую кастрюлю влить масло и пассеровать мелко нарезанный лук 10 мин., добавить соль, сахар, уксус и натертый на крупной терке картофель. Варить 1 час на медленном огне, периодически помешивая. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

### Закуска «Студент»

500 г свеклы, 350 г моркови, 350 г картофеля, 350 г квашеной капусты, 3 луковицы, 1 средняя головка чеснока.

Отварить свеклу, морковь до готовности. Картофель очистить, порезать ломтиками и пробланшировать в кипящей воде 5-6 мин. Лук нарезать полукольцами. Капусту отжать. Все овощи смешать, разложить в 700-граммовые банки, на дно которых налить по 2 ст.л. подсолнечного масла, долить прокипяченным рассолом (1 л воды, 10-15 г соли). Стерилизовать 15-20 мин. Влить 1 ч.л. 6%-ного уксуса.

Любовь СОКОЛОВА,  
с.Песчанокоспское Ростовской обл.

Читайте на стр. 22



## Легко и полезно

### Салат по-корякски

Помидоры, огурцы (можно соленые) нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный отварной картофель, смешать с зеленым горошком, вареным яйцом, клюквой или брусникой и полить соусом из растительного масла и 3%-ного уксуса. Сахар, перец и соль — по вкусу. Украсить салат очищенной от кожицы и костей сельдью, порезанной кусочками и кружочками вареных яиц и помидоров. Сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

Пропорции продуктов произвольные.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
ст.Егорлыкская Ростовской обл.

### «Нежность»

Очистить половину молодого, среднего размера кабачка, натереть на крупной терке. 3 свежих небольших огурчика очистить и нарезать кружочками. 2 луковицы нарезать тонкими полупрозрачными кольцами, обдать кипятком, затем — холодной водой. Измельчить небольшой пучок укропа и петрушки. Все смешать, добавить зеленый горошек. Заправить салат растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Марина ШИНАКОВА,  
г.Рязань.



### «Петрушка»

Корнеплоды петрушки и моркови натереть на крупной терке, заправить сметаной, добавить 2 яблока, натертых на крупной терке, посолить. Украсить зеленью петрушки.

Антонина ПАНАСОВИЧ,  
г.Орша Витебской обл.

### «Семицветик»

2-3 картофелины, 1-2 зубка чеснока, 2 свеклы, 2 яйца, 150-200 г сыра, 200 г майонеза, орехи.

Яйца, картофель и свеклу отварить в кожуре, очистить. Все компоненты нарезать кубиками и уложить в салатник слоями в следующей последовательности: картофель, свекла и чеснок, яйцо, сыр. Все слои промазать майонезом. Сверху залить майонезом и посыпать орехами.

Екатерина ЗАВЯГОРОДНЯЯ,  
г.Гродно.



## Мясные

### «Березка»

5 яиц, 250 г отварного куриного мяса, 6 яблок, 4 луковицы, 200 г сыра, 1 банка майонеза, зелень петрушки, растительное масло.

Лук измельчить, обжарить в растительном масле. В салатник укладывать слоями: лук, измельченное мясо, натертые на крупной терке яичные белки, половина майонеза, натертые на крупной терке яблоки, натертый на мелкой терке сыр, майонез. Верх засыпать измельченной зеленью.

Любовь СОКОЛОВА,  
с. Песчанокосское Ростовской обл.

## Рыбные

### «Мимоза»

Выложить в прозрачную салатницу слой репчатого лука, нарезанного кольцами, на него — слой тертых яблок, сверху — слой размятых вилкой консервов из лосося, за ним — тертый сыр. Залить майонезом.

Украсить раскрошенным вареным желтком так, чтобы получилось подобие желтых шариков мимозы, а из перьев зеленого лука выложить веточки.

Марина УДАЛОВА,  
г. Шарья Костромской обл.

### Винегрет «Морячка»

Пропорции произвольные: свекла, картофель, морковь, репчатый лук, консервированная морская капуста, 1 соленая сельдь.

Вареные свеклу, морковь и картофель нарезать кубиками, порубить репчатый лук и морскую капусту. Филе сельди нарезать кубиками. По желанию можно добавить соленый огурец, но тогда винегрет может получиться несколько солоноватым. Заправить растительным маслом.

Галина КУЗНЕЦОВА,  
с. Чертоновка Ульяновской обл.

## Откройте свое дело

Как начать, выбрать дело, найти все нужное и зарабатывать? Об этом — в сборниках издательства «Радар» (Москва, 2-е издание, 2003 г.)

### «Как открыть свое дело»

- **Одному** (70 вариантов, постоянный доход 5-50 т. р. в месяц) — 87 р.
- **Семье, коллективу** (85 вариантов, доход 10-250 т. р. в месяц) — 108 р.
- **В селе, в частном доме, на даче** (80 вар., 5-150 т. р. в месяц) — 76 р.
- **За счет фирм** (вы — их представитель, их филиал у вас, оборудование бесплатно и в лизинг, товар — на реализацию, бизнес «под ключ», работа за рубежом. Всего-510 предложений фирм) — 119 р.
- **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида, от бытовых до домашних миницехов: характеристики, цены, все об изготовителе) — 109 р.
- **С чего начать** (регистрация, лицензии, льготные кредиты, аренда, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) — 75 р.

Содержат планы действий, затраты, доход, цены, адреса, телефоны, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей. Часть без начальных фин. затрат. ЗАКАЖИТЕ на пош. карточке (открытке) у нашего распространителя 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164. Инфоцентр «Алмаз», отдел 10-1. Оплата при получении наложенным платежом на почте.

Св. сер. 77 № 000904100 Адм. Москвы.

www.sinn.ru/~almaz



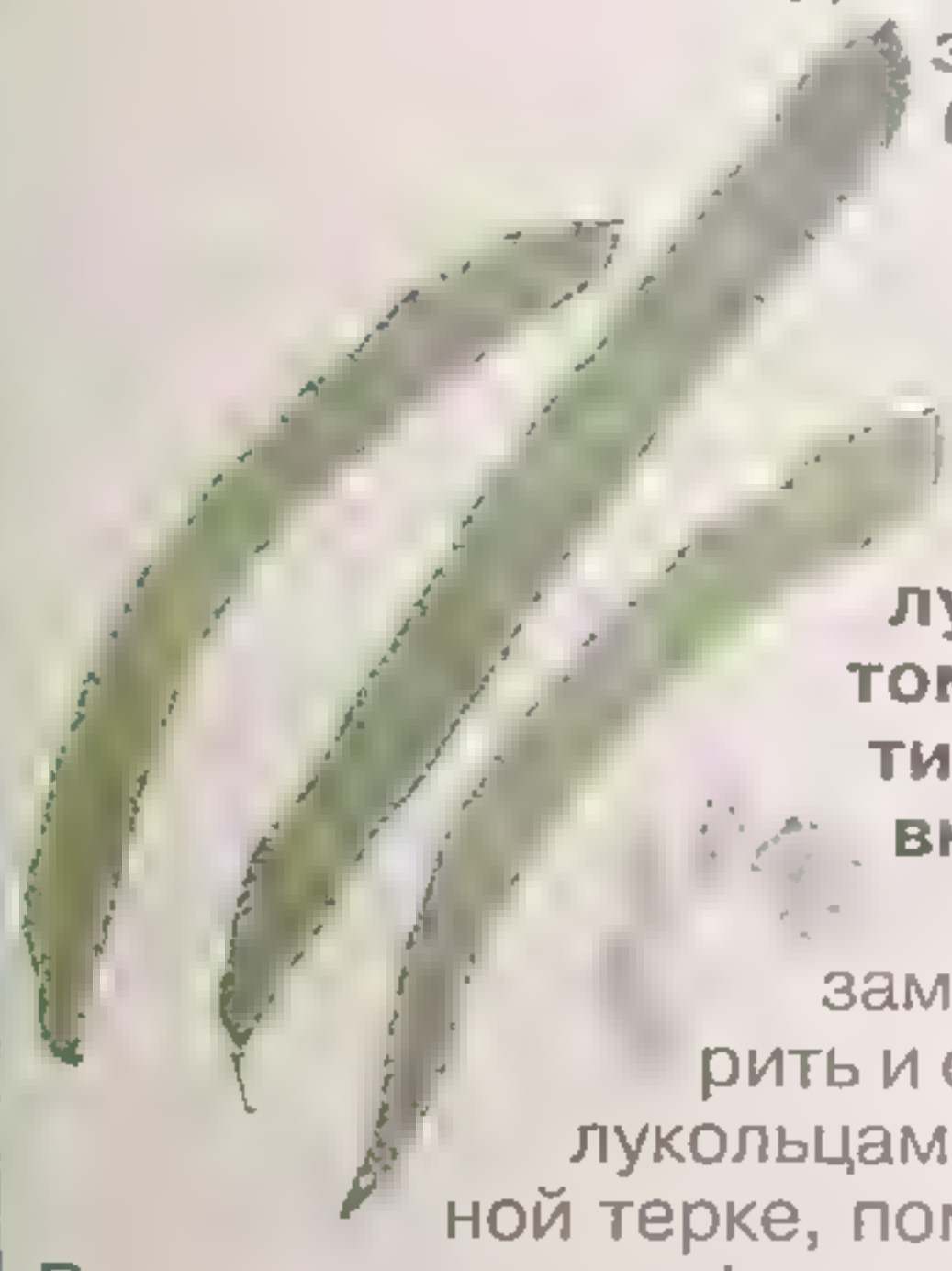
## Впрок

### Салат на зиму

Нарезать 2,5 кг зеленых помидоров кубиками, 0,5 кг репчатого лука — кольцами, 5 стручков сладкого перца — соломкой, 0,5 кг моркови натереть на крупной терке. Добавить 2 ст.л. соли и поставить эту смесь на 10-12 часов. Выделившийся сок слить, в овощи добавить 0,5 ст. сахара, 1,5 ст. растительного масла, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, хорошо перемешать и варить 30 мин. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Кристина ВЕАНЕС,  
с.Старые Матаки, Татарстан.

Такой салат — заготовка универсальная. Однажды попробовала его приготовить и всю зиму не знала проблем: подавала на гарнир к мясу, как закуску или заправляла им борщ. Вкус — отменный.



### «Фасоль»

Литровая банка бобов фасоли, 1 кг 300 г помидоров, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 250 г томатного соуса, 250 г растительного масла, соль — по вкусу.

Фасоль предварительно замочить на 12 часов, затем сварить и слить воду. Лук порезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры порезать дольками. Все перемешать с фасолью, влить томатный соус и растительное масло, посолить и варить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Лариса ЛЕБЕДЕВА,  
г.Людиново Калужской обл.

У подружки попробовала очень вкусный салат и была удивлена, когда узнала, что в нем есть лук. Я не люблю вареный лук, но в этом салате его не заметила. Все очень вкусно.

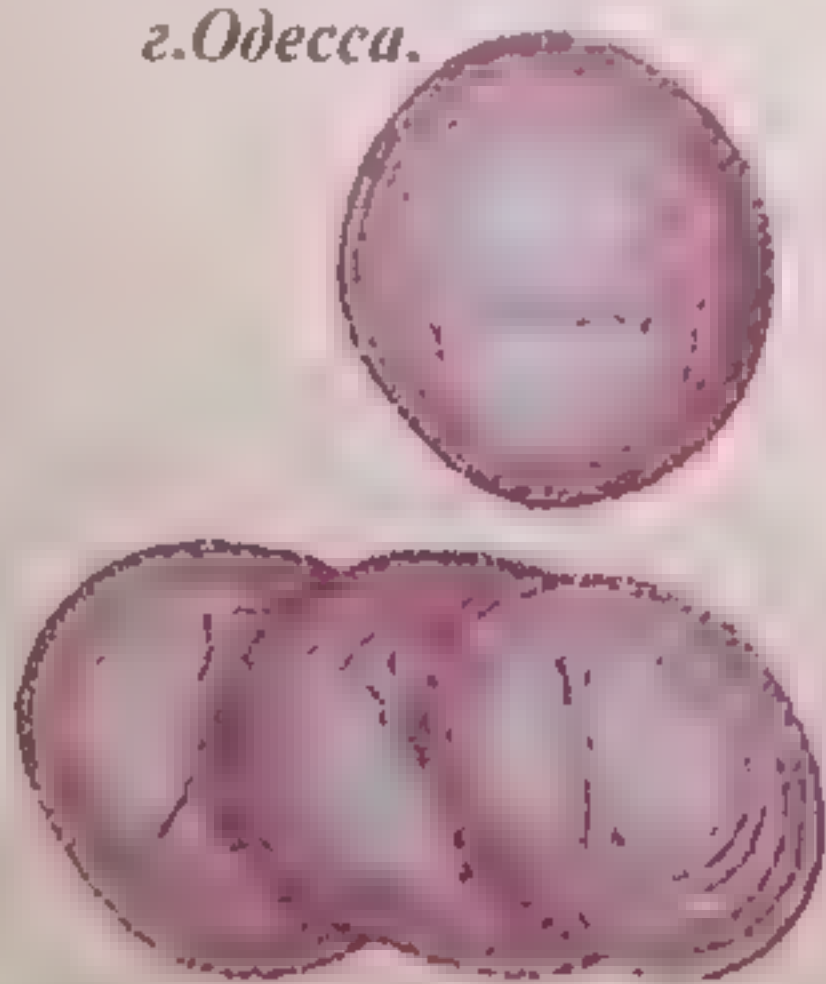
### «Ассорти»

1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг помидоров (можно 2 кг), 200 г подсолнечного масла, 100 мл 9%-ного уксуса, соль — по вкусу.

Морковь натереть на терке, овощи порезать, добавить подсолнечное масло, соль, уксус. Перемешать, тушить 15 мин. на слабом огне. Потом разложить в поллитровые банки и еще стерилизовать 15-20 мин. Закатать.

Этот рецепт легко запоминается — все овощи по 1 кг. Если положить помидоров больше, количество уксуса можно уменьшить.

Светлана ФИЛЮНЕНКО,  
г.Одесса.



Казалось бы, все консервированные салаты одинаковы. Овощи, соль, уксус... Но и тут смекалистая хозяйка найдет простор для фантазии. Когда готовила этот салат впервые, за основу брала обычное лечо, вот только помидоры — зеленые. В итоге салат получился...

### «Изумительный»

4 кг сладкого перца, 4 кг зеленых помидоров, 2,5 кг лука, 300 г зелени петрушки, 100 г зелени сельдерея, 150 г соли, 200 г сахара, 100 г 6%-ного уксуса, 1 ст.л. молотого черного перца.

Перец освободить от семян и нарезать полосками шириной 5-8 мм, помидоры и лук — кружочками толщиной 3-4 мм. Зелень измельчить.

Овощи смешать в тазу, заправить солью, сахаром, черным перцем и уксусом. Плотнo уложить в банки.

Стерилизовать поллитровые банки 10 мин., литровые — 20 мин. Закатать.

Людмила ШАПОВАЛ,  
г.Самара.



### «Овощной»

По 1 кг фасоли, моркови, лука, сладкого перца, 2 кг помидоров, 2 больших зубчика чеснока, по 3 ст.л. (с горкой) соли и сахара, 2 ст. растительного масла, 1 ст.л. уксусной эссенции.

Фасоль замочить в воде на 12 часов. Воду слить, фасоль отварить до полуготовности. Морковь нашинковать соломкой, лук, сладкий перец, помидоры — полукольцами. В кастрюлю налить масло, положить лук, морковь, сладкий перец и тушить 20 мин. Добавить фасоль и

тушить до мягкости, положить помидоры, сахар, соль и тушить еще 15 мин. Перед выключением добавить измельченный чеснок и уксусную эссенцию. Разложить горячим в стерилизованные банки, закатать.

Ольга ТЕПЛОУХОВА,  
с.Березовка Пермской обл.

### «Красный»

50 шт. сладкого перца, 1,5 кг красного лука, 1,5 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 200 г сахара, 100 г соли, 0,5 л растительного масла, перец горошком, лавровый лист.

Помидоры пропустить через мясорубку, овощи тонко нарезать. Смешать со всеми компонентами, варить 40 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

Александра БОЙКО,  
с.В.Бык Воронежской обл.

### «Витаминный»

1 кг очищенного сладкого перца, 1 кг капусты, 1 кг лука, 1 кг моркови, 3 кг красных помидоров, 1 ст.л. сахара, 3 ст.л. соли, 5 ст.л. 9%-ного уксуса, 250 г подсолнечного масла.

Овощи мелко порезать, перемешать с сахаром, солью, уксусом и маслом, поставить на огонь, довести до кипения и тушить 15 мин. Не выключая, разложить в стерилизованные банки. Закатать и укутать.

Анжелика ШВЕЦ,  
п.Борисовка Белгородской обл.



## Перец



### Салат «Вкусный перчик»

**Маринад** (на 3 литровых банки): 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 7-10 лавровых листов, 15-20 горошин перца, 20 шт. гвоздики, корица — по вкусу.

Все компоненты для маринада положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 3 мин., охладить. Добавить 0,5 ст. 9%-ного уксуса. В стерильные

банки влить 1 ст.л. подсолнечного масла без запаха, положить 2 лавровых листа, 6 горошин перца. **Сладкий перец** разных цветов вымыть, разрезать на 4 части, плотно уложить в банки. Сверху положить разрезанный на 4-8 частей (в зависимости от размера) помидор, далее — порезанный кольцами лук. Залить банки маринадом, стерилизовать 7-10 мин., закатать, перевернуть вверх дном и укутать до остывания.

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.

### Фаршированный

По отдельности обжарить в растительном масле равные части капусты, моркови, чуть меньше — лука. Отварить немного риса, все смешать, нафаршировать чашечки перцев.

**Заливка.** На 1 л пропущенных через мясорубку помидоров — 1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. 9%-ного уксуса, 6-8 шт. гвоздики, 6-8 горошин перца душистого, 1 лавровый лист.

Все вскипятить, добавить 1 ст.л. томатной пасты. Залить уложенные в литровые банки перцы, стерилизовать 30 мин. Сразу закатать.

Татьяна БРУН,  
п. Кирсантьево Красноярского края.

Мелко измельченную капусту, морковь, лук потушить с подсолнечным маслом. Нафаршировать смесью стручки перца и уложить их в кастрюлю как можно плотнее. Спелые сладкие помидоры пропустить через мясорубку, добавив соль — по вкусу, лавровый лист и душистый перец. Залить смесью стручки и тушить до готовности. Разложить в банки и закатать крышками.

### Мерзнут ноги?

Каждый знает — многие болезни возникают от переохлаждения ног.

Предупредить эти заболевания поможет «САПОГ ГРЕЛКА»,

потребляемая мощность которого всего 25 Вт. Поместив в «Сапог» с электроподогревом обе ноги, Вы обеспечите себя теплом, уютом в холодной квартире. Приобрести «САПОГ ГРЕЛКУ» Вы можете по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу:

454052, г. Челябинск, а/я 4945/123, «С-Г».

Цена 295 рублей + почтовые расходы.

Не откладывайте на потом, количество ограничено.



## Томаты

### Соленые

В 3-литровую банку уложить листья вишни, хрена, веточку укропа, 5 зубков чеснока, 5 горошин черного перца, стручок (или кусочек) горького перца. Заполнить красными или бурыми помидорами, засыпать 100 г соли.

Залить холодной водой, оставить в теплом месте на 15 дней, потом закрыть полиэтиленовыми крышками и вынести в погреб.

Натимат  
АКБУЛАТОВА,  
г. Махачкала.



### Консервированные

В чистые стерилизованные банки положить морковь, лук, сладкий перец, горький перец, лавровый лист, гвоздику.

Разложить помидоры в банки и залить крутым кипятком на 15 мин. Затем слить и второй раз залить **рассолом**: на 3 л воды — 6 ст.л. сахара, 3 ст.л. соли, 1 ч.л. лимонной кислоты. Все закипятить и перед тем, как залить, положить в банку веточку укропа. Закатать.

Анжелика ШВЕЦ,  
п. Борисовка Белгородской обл.

Хочу поделиться своим замечательным рецептом консервированных помидоров. Прошу не отступать от точной рецептуры их приготовления, только тогда вас ждет успех.

В помидорах вырезать острием ножа плодоножку и положить туда кусочек чеснока. В 3-литровые стерилизованные банки положить специи: 1 лавровый лист, 3-4 гвоздики, 5-6 горошин черного перца и 3-4 горошины душистого перца, на кончике ножа корицу и 2-3 листа мяты. Сложить подготов-

ленные помидоры с чесночком. Залить кипящей водой на 5-7 мин., затем воду слить и снова ее закипятить, а в каждую банку положить 1 ст. сахара, 1 ст.л. (с горкой) соли, 1 ст.л. 70%-ного уксуса. Залить кипятком и закатать, укутать банки до остывания.

Татьяна ГУЛЯЕВА,  
г. Новгород.

Помидоры средней зрелости уложить в 3-литровые банки. Перезрелые вымыть, разрезать, положить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, распарить. Когда они станут мягкими, протереть через сито. В полученный сок-пюре положить (на 2,5 л) 2 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, смесь размешать и поставить на огонь. Когда сок закипит, сразу положить 1/4 ст. мелко порезанного чеснока и столько же тертого хрена, 250 г сладкого перца, пропущенного через мясорубку. Этой горячей заливкой залить банки с помидорами и стерилизовать 3-литровые банки 20 мин., литровые — 15 мин. Закатать.

Инна МАМСИК,  
г. Велиж Смоленской обл.



Хочу рассказать, как приготовить

## «Хреновые томаты»

Это только название такое «веселое», а на самом деле помидоры — пальчики оближешь. Особенно вкусны, когда свежие овощи уже съедены, а хочется чего-нибудь такого...

В чистую стеклянную банку, эмалированное или пластмассовое ведро уложить вымытые помидоры (красные, розовые — любые) и залить заливкой. Закрывать пластмассовой крышкой и вынести в погреб. Стоят такие помидорки до самой весны. И готовить просто, и вкус отменный.

**Состав заливки:** на 10 л свежего томатного сока — 1 ст. тертого корня хрена, 1 ст. тертого чеснока, 2 ст. сладкого перца, пропущенного через мясорубку, 2 ст. соли, 1 ст. сахара, 20 таблеток аспирина. Все хорошо перемешать и залить помидоры.

**Выход** — шесть 3-литровых банок.

Еще нам нравится

## Аджика

из свежих помидоров не вареная: и витамины целы, и вкус необычный. Хорошо добавлять ее в борщ.

Помидоры пропустить через мясорубку. На ведро полученного сока добавить также пропущенные через мясорубку 1 ст. корней хрена, 1 ст. чеснока, 1 ст. сладкого перца, 5 стручков

горького перца, 1 ст. соли, 1 ст. сахара, 10 таблеток аспирина.

Все хорошо перемешать, разлить в бутылки. Хранить в погребе.

Майя ТАБЛАШКОВА,  
г.Быково Волгоградской обл.

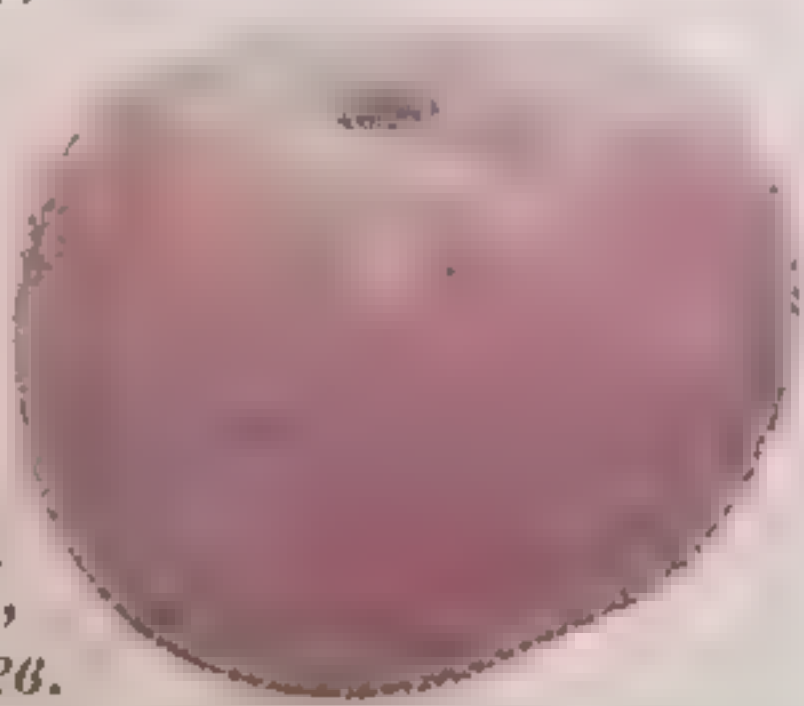
## Фаршированные

1,5 кг спелых, но крепких помидоров, 200 г лука, 250 г моркови, зелень петрушки, 1 ст. л. с верхом соли, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. 9%-ного уксуса, 7 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, растительное масло.

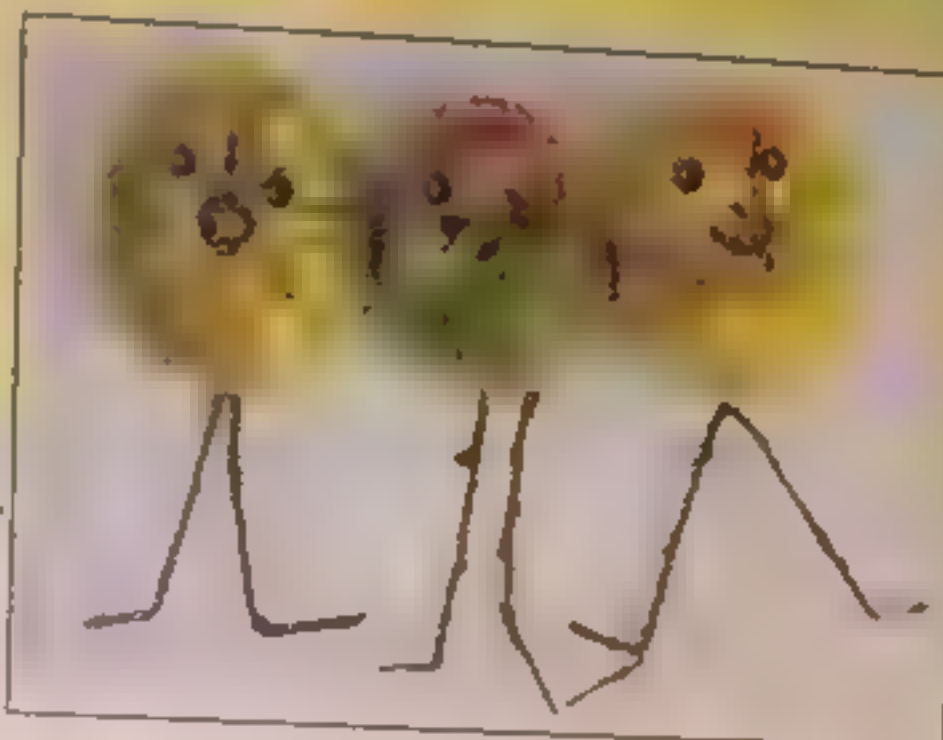
0,5 кг помидоров вымыть и потереть на крупной терке, удалив кожицу. Полученную массу варить до исчезновения пены. Добавить соль, сахар, душистый перец, лавровый лист, уксус и кипятить еще 10 минут. Приготовить овощной фарш: морковь очистить и мелко порезать, добавить измельченную петрушку, немного растительного масла и все потушить. Лук нарезать кольцами и поджарить до золотистого цвета. Овощи соединить и перемешать. Фарш готов.

Спелые помидоры надрезать у плодоножки и чайной ложкой вынуть сердцевину. Помидоры заполнить овощным фаршем (он должен быть горячим), плотно уложить в литровые банки, залить заранее приготовленным горячим соусом. Сверху налить прокипяченное в течение 5 минут и охлажденное растительное масло. (На литровую банку — 2 ст. л.). Банки заполнять так, чтобы до горлышка оставалось свободное место. Стерилизовать 1 час. Закатать.

Елена КУЗЬМИНА,  
г. Могилев.



## Зеленые помидоры



Когда собираете последние зеленые помидоры, попавшие под туманы или заболевшие фитофторозом, не ждите, пока они почернеют, а приготовьте из них

## «Острячки»

Зеленые помидоры надрезать до конца и положить внутрь пропущенные через мясорубку хрен, чеснок, кушечек острого красного перца. Уложить помидоры в литровые банки, пустоты заполнить спассерованными в растительном масле морковью и луком и залить горячим рассолом. Стерилизовать 30 мин. Закатать.

**Рассол:** 5 л воды, 1 ст. соли, 1 ст. сахара, уксус — по вкусу.

Елена ШИВЕРСКАЯ,  
с.Сидоренково Кемеровской обл.

## С овощами

Срезать с помидоров верхушки и вынуть сердцевину. Приготовить фарш из мелко порубленной сердцевины помидоров, на тертой на крупной терке

моркови, мелко нарезанных сладкого перца и чеснока. Добавить соль, сахар, молотый перец — по вкусу.

Помидоры нафаршировать и уложить в 3-литровые банки. Переложить рядами зелени петрушки, укропа, чеснока. Залить кипящим рассолом, стерилизовать 15 мин., закатать.

**Рассол:** 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. уксусной эссенции.

Кристина ВЕАНЕС,  
г.Старые Матаки, Татарстан.



Очень вкусны острые зеленые помидорки, не требующие тепловой обработки. Рецептов много перепробовала, но моя закуска — самая лучшая.

## «Зеленочки»

Пропустить через мясорубку 4 стручка горького перца и 4 головки очищенного чеснока. На дно чистых прошпаренных кипятком 3-литровых банок положить зонтики укропа, заполнить до половины зелеными небольшими помидорками. Залить частью острой массы, чтобы она растеклась, заполняя пустоты. Доложить до верха помидорками. В 4 л холодной воды (я беру из колодца, она жестче) растворить 200 г соли и залить этим раствором по-

мидорки в банках. Этого раствора хватит на три 3-литровые банки. Закрывать полиэтиленовыми крышками и опустить в погреб.

Лидия ДЬЯКОВА,  
ст.Алексеевская Краснодарского края.





## Лук



### Квашеный

Для заливки: 1 л воды, 100 г соли.

1 кг мелких луковиц очистить, вымыть в холодной воде, уложить в эмалированную кастрюлю или бочонок, добавить лавровый лист и душистый перец, залить рассолом и накрыть деревянным кружком с небольшим гнетом.

Первые 10 дней лук выдерживать при комнатной температуре. Затем убрать на хранение в холодное место.

Зоя ЧЕРКАС,  
г. Минск.

### Релиш с паприкой

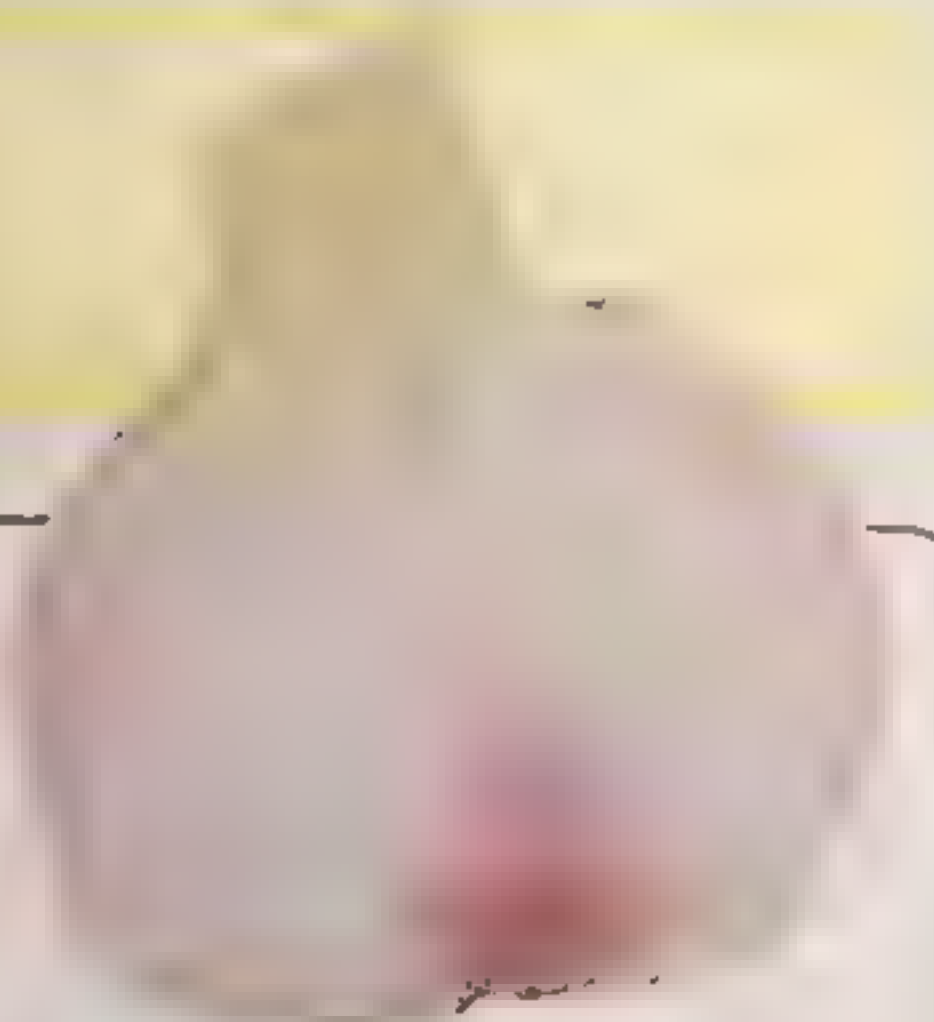
15 луковиц, 3 баклажана, 6 яблок, 600 г изюма, 0,5 л 6%-ного уксуса, соль — по вкусу, 12 стручков красного сладкого перца, 6 зубчиков чеснока, 1 ст. жженого сахара, 9 стручков горького перца, 3 ст. л. приправы «карри».

Лук нарезать, 5 мин. потушить в 150 г уксуса на медленном огне. Красный перец нарезать соломкой, баклажаны и яблоки — кубиками, чеснок измельчить. Оставшийся лук порезать, смешать с изюмом, жженым сахаром, «карри», горьким

перцем, оставшимся уксусом и солью. Довести до кипения. Соединить с остальными компонентами. Тушить 30-40 мин. без крышки до полного выпаривания жидкости. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья БЫКОВА,  
г. Борисоглебск  
Воронежской обл.

## Чеснок



Чеснок за зиму высыхает, поэтому я оставляю столько, сколько нужно для еды, остальной консервирую.

### Маринованный

Маринад: на 1 л воды — 50 г соли, 50 г сахара, 100 г 9%-ного столового уксуса.

Головки чеснока промыть, очистить от шелухи. Ошпарить кипятком и сразу же охладить. Уложить в стерилизованные поллитровые банки, залить горячим маринадом. Стерилизовать 5 мин. Закатать. Чеснок хорош к мясным блюдам, холодцу.

Татьяна ЗАЦЕПНА,  
г. Липецк.

## Баклажаны

### Соленые

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль, не дорезая до конца так, чтобы получился «кармашек».

Для начинки мелко нарезать по 2 пучка кинзы, сельдерея, 2 стручка острого перца, 2 головки чеснока, стручок сладкого перца и 1 морковь. В каждый «кармашек» положить примерно по 0,5-1 ч.л. смеси, плотно сложить баклажаны в эмалированное 10-литровое ведро, накрыть марлей, поставить гнет.

Приготовить заливку из 5 л воды, 5 ст.л. с верхом соли, 0,5 ст.

семян кинзы (кориандра), измельченного пучка сельдерея, 3-4 лавровых листьев, 10 горошин черного перца. Вскипятить, остудить и процедить. Залить баклажаны, оставить на несколько дней в доме (чтобы заквасились), а потом вынести в погреб.

Точно так же можно готовить и зеленые помидоры, но перед тем, как начать фаршировать, их нужно ошпарить кипятком, чтобы кожица побелела, но не лопнула.

Нина ИВАНОВА,  
г. Тихорецк  
Краснодарского края.

### В сладком перце

5 кг баклажанов, 1,5 кг сладкого перца, 100 г чеснока, стручок горького перца, 1,5 л воды, 400 г 4%-ного уксуса, 4 ст.л. соли, 0,5 л растительного масла.

Баклажаны порезать кружочками и проварить в рассоле, приготовленном из воды, уксуса и соли, в течение 5 мин. Пропустить через мясорубку сладкий и горький перец, чеснок. Перемешать массу из перца с

баклажанами и растительным маслом, проварить 15 мин. с момента закипания, разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Лидия ДЬЯКОВА,  
ст. Алексеевская  
Краснодарского края.

### Икра

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 0,5 кг лука, 200 г моркови, 5 стручков сладкого перца, пучок петрушки, 300 г растительного масла, соль, сахар — по вкусу.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, обжарить в масле и пропустить через мясорубку. Помидоры обдать кипятком, потом — холодной водой. Снять кожицу, а мякоть пропустить через мясорубку вместе со сладким перцем, морковью и петрушкой. Обжарить в масле мелко на-

резанный лук. Все овощи смешать, добавить соль и сахар и тушить, помешивая, до готовности. Разложить горячую икру в стерилизованные банки и закатать. Завернуть банки в газеты и укутать до полного остывания.

Лана ИШАНОВА,  
г. Волгоград.



## Салат «Моя мечта»

3 кг баклажанов, 3 кг сладкого красного перца, 4 кг свеклы, 3 л томата, 1,5 ст. растительного масла, 3 ч.л. уксусной эссенции, соль, чеснок, горький перец, укроп, кинза — по вкусу.

Из мятых переспелых помидоров приготовить томат: припустить их в небольшом количестве воды и протереть через сито. Посолить, перемешать с растительным маслом и уксусом.

Нарезать кружочками баклажаны, обжарить в небольшом количестве растительного масла, свеклу отварить до готовности и порезать кружочками. Сладкий перец порезать полосками,



проварить в томате. В стерилизованные литровые банки положить слоями, пересыпая смесью из рубленых чеснока, горького перца, укропа и кинзы, свеклу, баклажаны, сладкий перец. Залить доверху томатом, стерилизовать полчаса. Закатать.

Любовь МИХАЙЛОВА,  
г. Владикавказ.

Эти заготовки давно полюбились в нашей семье. Салаты получаются очень сытные, с выраженным баклажанным вкусом, и приготовлены они без уксуса.

## Мои рецепты

● 1 кг баклажанов, 2-3 стручка красного сладкого перца, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло, соль — по вкусу.

Баклажаны порезать кубиками, измельчить сладкий перец и лук, морковь натереть на крупной терке. Все овощи отдельно друг от друга обжарить в растительном масле, перемешать, по вкусу посолить. Положить салат в кастрюлю и поставить на 15-20 мин. в нагретую духовку. Затем разложить в стерилизованные литровые банки, прикрыть крышками и стерилизовать полчаса. Закатать. Укутать.

● 1 кг баклажанов, 600 г красных помидоров, 400-500 г репчатого лука, растительное масло, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Овощи нарезать, баклажаны и лук отдельно друг от друга обжарить в растительном масле, перемешать с помидорами, солью и перцем. Поставить на 15-20 мин. в разогретую духовку, затем разложить салат в стерилизованные литровые банки, прикрыть крышками, стерилизовать 40-45 мин. Закатать, укутать.

Лариса ЛЕБЕДЕВА,  
г. Людиново Калужской обл.

**БАКЛАЖАНЫ** обладают высокой пищевой ценностью. В них содержатся различные сахара (в том числе глюкоза), калий, пектиновые вещества, обладающие бактерицидными свойствами, витамины С, РР и группы В, а также большое количество солей калия, фосфора, кальция и других полезных веществ. Баклажаны заметно снижают уровень жиров и холестерина в крови. Соли калия оказывают положительное влияние на деятельность сердца, увеличивают выведение жидкости из организма.

## Свекла

### «Люди подсказали»

Этот салат получается ярче и красочнее, да пожалуй, и вкуснее из свеклы сорта Цилиндр. А вот почему — не знаю.

4 кг свеклы, 1,5 кг красных помидоров, 500 г перца болгарского, 500 г лука репчатого, 200 г чеснока, пропущенного через чесночницу, 200 г сахара, 3-4 ч.л. соли, 150-200 г 9%-ного уксуса, 400-500 г подсолнечного масла.

Свеклу натереть на терке, овощи порезать. Перемешать с остальными компонентами. Тушить 40 минут, разложить в стерилизованные банки, закатать.

**Примечание:** чеснок нужно добавлять в салат в конце приготовления.

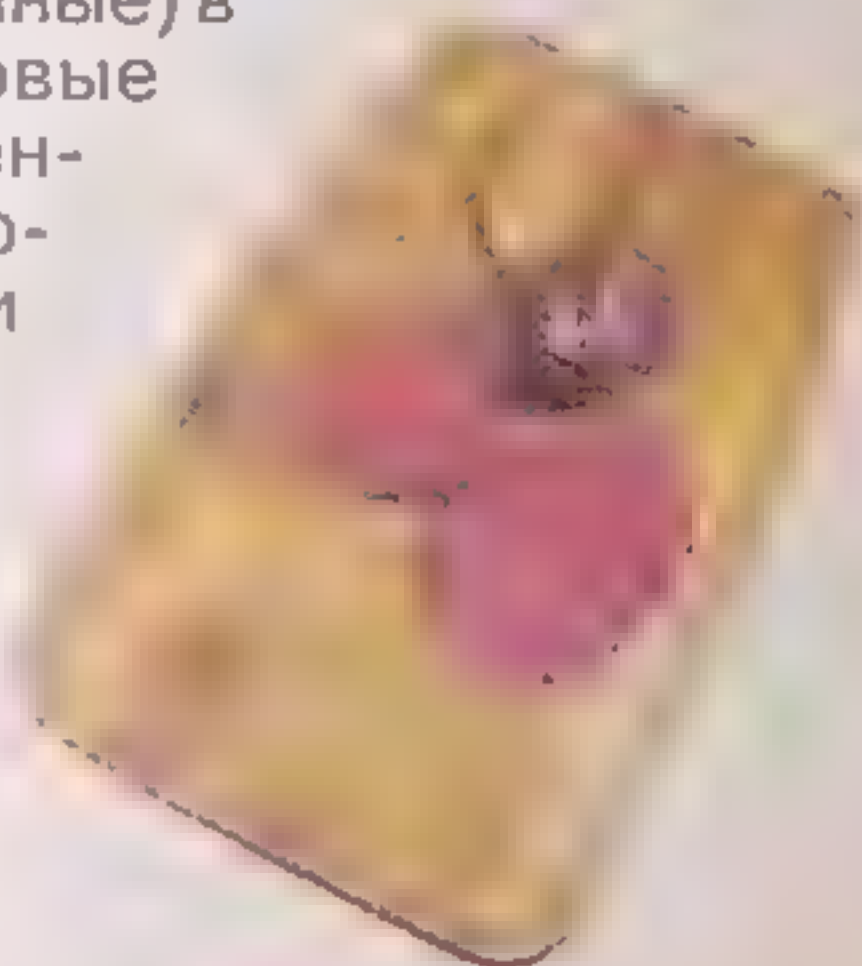
Татьяна АРТИМОВСКАЯ,  
г. Гродно.

## Натуральная

Мелкие корнеплоды тщательно вымыть щеткой и сварить до готовности. Отвар слить в другую кастрюлю.

Очистить свеклу от кожицы, сложить в прогретые (пропаренные) в течение 15 мин. поллитровые банки и залить прокипяченным отваром. Уксус не добавлять. Банки закатать и укутать до остывания. Хранить в погребе. Зимой из этой свеклы можно приготовить борщ, винегрет, салат с чесноком и майонезом.

Гульнара ЗАЙНУЛИНА,  
п. Белоозерное Оренбургской обл.



## ХОВЯЖЕ НА ЗАМЕТКУ

### Сохраним

### продукты свежими

● Яблоки из собственного сада прекрасно будут храниться всю зиму, если вместе с ними уложить в ящик несколько листочков бузины.

● Оказывается, бисквитный торт, оставшийся после дня рождения, не засохнет несколько дней, если в коробку вместе с ним положить свежее яблоко.

● А вы знаете, что можно исправить вкус даже не очень душистого чая? Просто положите в жестяную коробочку, в которой он хранится, высушенную цедру лимона или апельсина.





# ОГОРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



Народная медицина рекомендует вареную мякоть тыквы больным туберкулезом, желтухой (болезнь Боткина), анемией, гипотонией, подагрой, неврозом, холециститом, запорами, при почечных и печеночных отеках, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Большое

количество пектина, присутствующее в тыкве, оказывает особенно положительное действие при воспалении толстого кишечника. А так как пектин способствует выведению из организма холестерина, тыква очень полезна при атеросклерозе. Вареная мякоть тыквы и особенно свежий сок улучшают моторику кишечника, благотворно действуют при хронических колитах, сопровождающихся запорами. Большое количество витаминов, сахаров, макроэлементов (витамины С, каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, калий, кальций, магний, сера, фосфор, хлор)

и микроэлементов (железо, кобальт, марганец, медь, фтор, цинк) положительно влияют на биохимические процессы в печени.

Чтобы усилить секреторную функцию желудка и кишечника, рекомендуют при приготовлении блюд из тыквы добавлять уксус, сок незрелого винограда, граната, айвы, чеснока, перца, тмина или горчицу. После добавления любого из этих продуктов блокируются отрицательные свойства тыквы, способные вызывать вздутие, желудочные боли, желудочную колику. Кстати, древние

врачеватели не назначали тыкву больным гипацидной формой гастрита или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Как мочегонное средство больным с сердечными отеками народная медицина рекомендует настой черенков тыквы: 15-20 г черенков варить в 0,5 л воды 7-8 мин., затем настаивать в течение часа и, процедив, принимать по 0,5 ст. 3-4 раза в день до еды.

Валентина ЗАПЕКИНА,  
«Народный доктор».

Недавно узнала, то из купленных на лотках лимонов и апельсинов нельзя делать цукаты и цедру, потому что в них много вредных химикатов. Поэтому, когда подруга предложила попробовать ее цукаты, я начала отказываться. Оказалось — зря, потому как вкусные цукаты были приготовлены из... тыквы!

## Оригинальные цукаты

1 кг тыквы нарезать кубиками, сложить в миску и замочить на ночь водой с питьевой содой (1 л воды — 1 ч.л. соды).

Утром воду слить, кусочки тыквы тщательно промыть в холодной кипяченой воде, меняя ее несколько раз.

Горячим сиропом из 1,2 кг сахара и 350 г воды залить тыкву, накрыть салфеткой, чтобы проходил воздух, и так оставить на ночь.

Утром сироп слить. Нарезать на кубики мякоть 2 лимонов, опустить в сироп, довести до кипения и снова залить тыкву. Утром опять слить сироп, добавить в него мякоть еще 1 лимона. Снова довести до кипения и в кипящий сироп положить кусочки тыквы. Варить 10 мин., снять с огня и, прикрыв бумагой, оставить на 5-6 часов.

Затем сироп слить и тыквенные кубики выложить на противень и подсушить в слабо нагретой открытой духовке или на батареях отопления. Обвалять в сахаре.

Анна ЛЕИЧЕНКОВА,  
г. Рудня Смоленской обл.



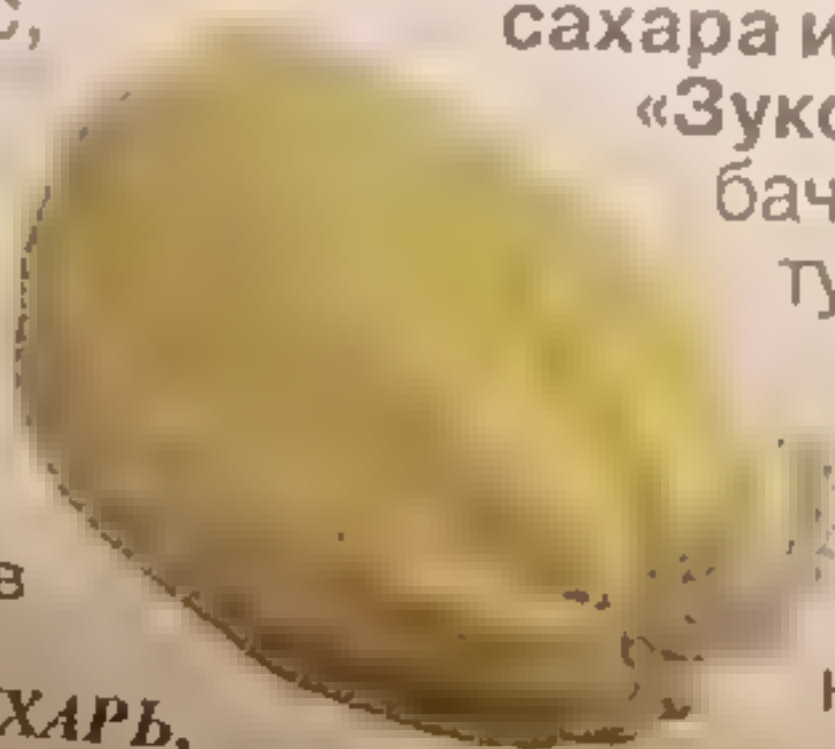
А вот какой увидела свою любимую тыкву наша читательница Галина СКЛЯР из украинского села Лука. Сразу видно, что у автора письма — богатая творческая фантазия и здоровое чувство юмора. А что можете вы предложить в качестве «фотоулыбки»? Или слабо?

## «Новинка»

4 кг очищенной тыквы, 300 г красного сладкого перца, 100 г чеснока, 2 ст.л. (без горки) соли, 300 г сахара, 150 г растительного масла, 1 л воды, 200 г 9%-ного уксуса, зелень петрушки.

В посуду влить воду, уксус, положить сахар, соль, масло, измельченный чеснок и петрушку. Довести до кипения. В кипящую массу положить тыкву, порезанную на кусочки, варить, все время помешивая, 30 мин. Горячую массу разложить в банки и сразу закатать.

Любовь КОЖУХАРЬ,  
п. Хрустальный Приморского края.

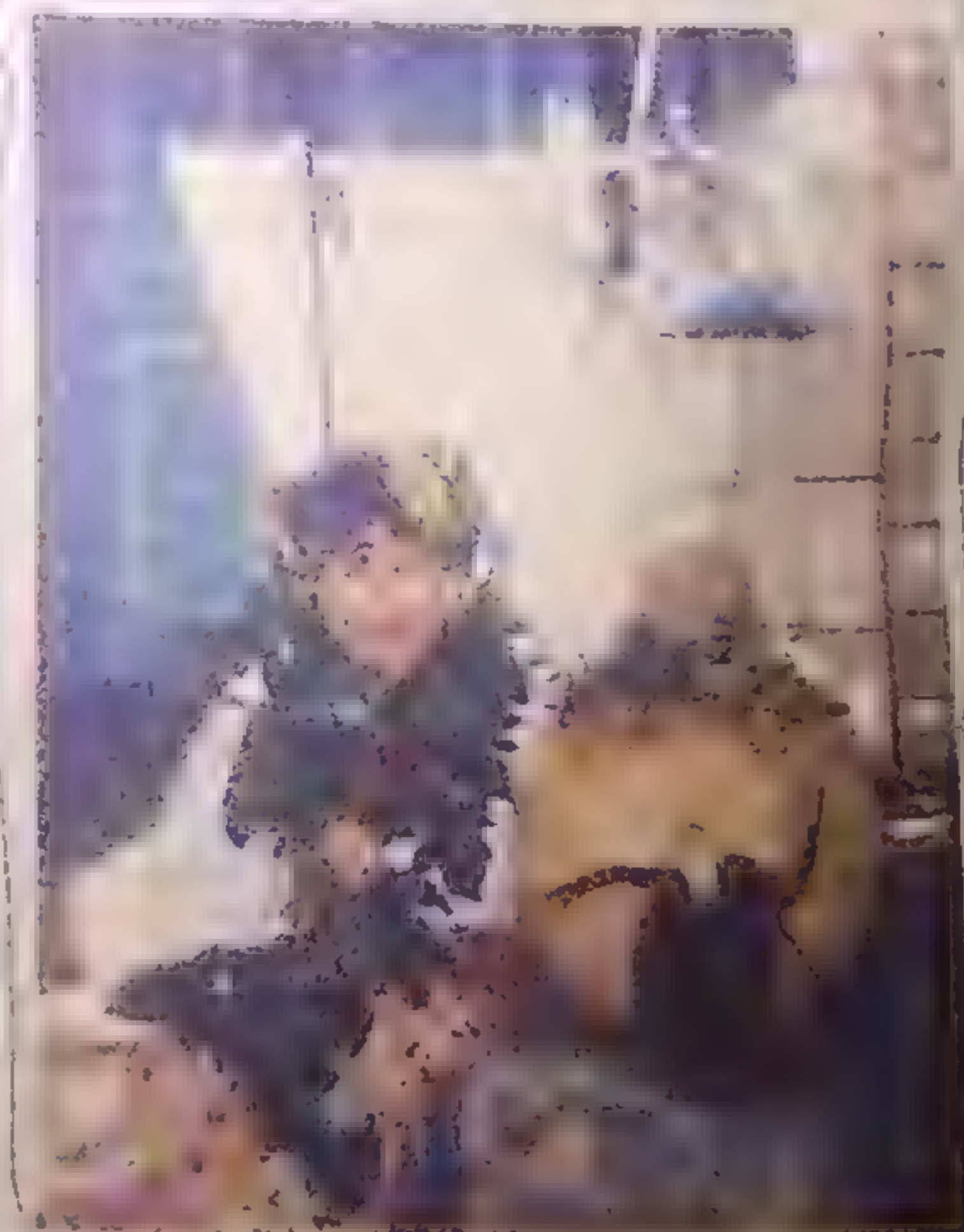


## «Ананасы»

1 кабачок очистить, нарезать дольками, сложить в эмалированную емкость, залить 3 л отстоянной воды с 2 ст.л. 70%-ного уксуса. Выдержать 12-15 часов, воду слить.

Для заливки: 3 ст. воды, 1 ст. сахара и 2 пакета сухого сока «Зуко» (ананас). Залить кабачки и поставить на плиту. Довести до кипения и варить 2-3 часа. Слить сироп. На стол подавать охлажденными, сироп подать отдельно.

Зоя УТКИНА,  
п. Борск Красноярского края.





## Полезная капуста

### Старый друг лучше новых, даже декоративных

Уже несколько столетий люди используют белокочанную капусту в пищу, пьют капустный сок, но не задумываются, почему же это растение считается могучим целителем. Оказалось, капуста содержит огромное количество разнообразных химических веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека и животных.

По содержанию белков капуста намного обогнала брюкву, репу, морковь, свеклу, уступая только шпинату. Велик в ней и набор витаминов. Имеется даже особый «капустный» витамин U (от латинского слова «ульцис» — язва), способствующий заживлению язв желудка и кишечника. Это было установлено на практике и в крупнейших больницах США. Американские врачи уже в 1956 г. сообщали о том, что рентгеновские снимки четко показали быстрое заживление язв после лечения капустным соком. Ежедневная доза — 5-6 стаканов за 45-50 мин. до еды в течение 1-2-х месяцев. К сожалению, хранить его долго нельзя — уже через сутки сок приобретает неприятный запах и теряет свои лечебные свойства.

В кочанах капусты содержатся различные органические кислоты, ценные соединения, многие из которых губительно действуют на кишечные бактерии, туберкулезную палочку, золотистый стафилококк и другие болезнетворные микроорганизмы и, вместе с тем, стимулируют рост и развитие организма человека. А если есть квашеную капусту регулярно и в больших количествах, это приводит к улучшению состояния при бронхите, вялости кишечника, экземе, воспалении вен.

Удивительных успехов добиваются те, кто прикладывает капустные листья к незаживающим гнойным ранам и язвам.

Наталья КУХАРЧИК,  
канд. биол. наук,  
г. Минск.

## Будьте бдительны!

Домашние консервы — вкусный и полезный продукт, но иногда они могут стать причиной тяжелого пищевого отравления.

### БОТУЛИЗМ

Споры возбудителя заболевания встречаются в почве, кишечнике рыб, животных и птиц. Случаи ботулизма связаны с употреблением в пищу консервированных продуктов домашнего приготовления: маринованных, соленых грибов, соленой и вяленой рыбы, мясных и овощных консервов и др. Особенно опасны продукты в герметически закрытых банках (при закатке жестяными крышками). Так как спора очень устойчива к нагреванию, в домашних условиях добиться полного уничтожения ее при стерилизации при 100 град. не представляется возможным. Попадая в благоприятные условия, споры прорастают в микробы. Микробы растут, размножаются и выделяют чрезвычайно сильный яд — ботулинический токсин.

Продукты, зараженные токсином, заметны по **признакам порчи**: крышки консервов вздуваются, содержимое темнеет, при вскрытии банки ощущается запах, несвойственный данному

продукту.

Попадая с пищевыми продуктами в кишечник человека, токсин вызывает тяжелое отравление, которое может закончиться смертельным исходом при позднем обращении за медицинской помощью. Поэтому, при первых признаках заболевания (двоение в глазах, ослабление зрения, затрудненное глотание, неустойчивая походка) необходимо немедленно обратиться в лечебное учреждение.

Для предотвращения заболевания консервы, приготовленные в герметически закрытых банках, необходимо перед употреблением в пищу переложить в посуду и прокипятить 15 мин. (токсин нестойк и разрушается при кипячении). Ни в коем случае нельзя употреблять консервы со вздутыми крышками (бомбажные).

Соблюдая эти простые правила, вы избавите себя от заболевания.

Галина КЛИМЕНКОВА,  
врач-гигиенист,  
г. Могилев.

Чем ближе родиться в капустной родне, тем труднее разобраться. КТО ЕСТЬ КТО.

Самая известная капуста — **белокочанная**. Ранняя с зеленоватыми нежными листочками вкусна в салатах, а поздняя с тугими кочанами — лучший овощ для квашения.

Точно такой же формы капуста **краснокочанная**. Из нее готовят салаты, винегреты. Очень вкусна маринованная, а вот в процессе варки краснокочанная капуста станет блеклой и некрасивой.

**Савойская** капуста очень похожа на белокочанную, но листья у нее гофрированные. Свежие листики содержат очень много питательных

веществ и витаминов, но для квашения непригодны.

**Цветная** капуста бывает белого, нежно-зеленого и фиолетового цвета. Из нее получаются замечательные супы, гарниры и маринады. Но хранится она очень плохо, потому перерабатывать цветную капусту нужно как можно скорее.

Очень похожа на цветную капуста **брокколи**, но она более нежная и вкусная, в кулинарии ее часто заменяют спаржу, подают на гарнир к мясным и рыбным блюдам.

**Китайская (пекинская)** капуста — нежное салатное расте-

ние, из нее получают замечательные свежие салаты, гарниры и супы.

**Стеблеплод кольраби** очень напоминает вкус кочерыжки белокочанной капусты, но гораздо слаще и нежнее. А вот по содержанию витамина С не уступает даже лимону!

Маленькие кочешки **брюссельской** капусты очень морозоустойчивы и собирать их можно почти до декабря! Вкусны в супах, овощных рагу и гарнирах к мясным блюдам. Сырая брюссельская капуста практически несъедобна.



## Салаты, соусы, приправы

### Из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров порезать дольками, 1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг лука нарезать кольцами, 5-6 стручков сладкого перца — соломкой. Всыпать 3 ст.л. (без верха) соли. Перемешать и поставить на 12 часов для выделения сока. Сок слить в другую кастрюлю, добавить в него 1 ст. растительного масла, 3 ст.л. уксусной эссенции, 300 г сахара, кипятить 2-3 мин. Овощи варить на сильном огне 30 мин., добавив туда прокипяченный сок и 750 г томатного соуса. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ирина ЗАРОЧИНЦЕВА,  
г.Задонск Липецкой обл.

### Закуска «Русская»

Мелко нарезать по 1 кг помидоров и лука. 1 кг моркови натереть на крупной терке, влить 0,5 л растительного масла, добавить 1 ст. сахара, 7 стручков мелко нарезанного перца и соль — по вкусу. Варить в кастрюле, накрытой крышкой, периодически помешивая, 2 часа. Уложить овощи в горячем виде в стерилизованные банки и закатать крышками.

Некоторые мои подруги о сезоне заготовок думают с тоской. Мол, опять все вечера на кухне, среди банок, кастрюлек с кипящим маринадом, тазиков с нарезанными овощами... Я к процессу привлекаю всех трудоспособных членов семьи: кто-то режет, кто-то отмеряет, кто-то закатывает. А совместный труд, как говорил кот Матроскин, — объединяет.

### Закуска

5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг яблок, 1 кг сладкого перца, 5 горошин черного перца.

Все пропустить через мясорубку, варить 1,5 часа, добавить 300 г сахара, 2 ст.л. соли, 0,5 л растительного масла, 2 ст.л. уксусной эссенции. Варить еще 20 мин. Добавить 300 г чеснока, натертого на терке. Варить еще 10 мин. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

### Икра овощная

3 кг красных помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 4 яблока (антоновка), 200 г са-



хара, 200г соли, 200 г растительного масла, 1 стручок горького перца.

Лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке. Затем лук и морковь обжарить, добавить к ним мелко порезанные яблоки, помидоры. Тушить на медленном огне 1,5 часа, добавить в эту массу перец, порезанный соломкой. Через 30 мин. разлить в горячем виде в банки и закатать.

### Лечо

#### «по-домашнему»

5 кг красных помидоров, 2 кг моркови, 3 кг сладкого зеленого перца, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 100 г соли.

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку и варить на медленном огне 20 мин. Затем добавить нарезанный соломкой сладкий перец. Через 15 мин. добавить масло, соль, сахар и варить до готовности 15 мин. В горячем виде разлить в стерилизованные банки и закатать.

Муза СТЕНОЧКИНА,  
г.Пенза.

## Мариновка

1 кг листьев с корнями петрушки, 400 г чеснока, 1 кг сладкого перца пропустить через мясорубку. Добавить 20 ч.л. сахара, 20 ч.л. соли, 30 ст.л. растительного масла, 5 ч.л. красного молотого перца, 2 кг томатной пасты. Все хорошо перемешать, разложить в банки. Хранить в холодном месте.

Любовь ЛАУБАХ,  
с.Новомитрополька Красноярского края.

500 г петрушки, 250 г чеснока, 1 кг сладкого перца, 800 г томатной пасты, 20 ч.л. сахара, 15 ч.л. соли, 20 ст.л. растительного масла, чуть-чуть молотого красного и черного перца.

Через мясорубку пропустить петрушку, чеснок, сладкий перец. Перемешать с остальными компонентами, выдержать 4 часа. Разложить в банки и закрыть полиэтиленовыми крышками.

Татьяна БРУН,  
п.Кирсантьево Красноярского края.

### Сливовый соус

Готовлю этот соус уже лет пять. Хранится он замечательно в прохладном месте в квартире, моим домашним очень нравится, вкуснее кетчупа.

10-литровое ведро спелых, не очень кислых слив, 800 г сахара, 200-граммовая баночка грузинской аджики, 500-600 г чеснока.

Спелые сливы распарить с небольшим количеством воды на маленьком огне до мягкости. Протереть теплую массу через сито, в полученное пюре положить сахар, аджику и проварить 15-20 мин., остудить. Перемешать с пропущенным через чесночницу чесноком. Не солить, не стерилизовать! Разложить в маленькие баночки.

Анна АКИНИНА,  
п.Ветзоотехника Рязанской обл.

### Аппетитка

3 кг помидоров пропустить через мясорубку, 1 кг сладкого перца порезать соломкой. Все отдельно потушить в растительном масле по 15 мин. Добавить по 1 ч.л. черного и красного молотого перца, соль — по вкусу, 1 ст. сахара, в конце — немного чеснока. Смешать, тушить 15 мин., разложить в поллитровые банки, влить 0,5 ч.л. уксусной эссенции. Закатать.

Елена ИНИВЕРСКАЯ,  
с.Сидоренково Кемеровской обл.



Несколько лет назад, уже не помню, в каком журнале или газете, прочитала советы по приготовлению особого шашлыка. Теперь частенько так делаю. Мангал совершенно не нужен. Такой шашлык можно приготовить в любое время года дома, на кухне на обычной плите.

Не очень постную свинину или говядину порезать на небольшие «шашлычные» кусочки. Приготовить заправку: пропустить через чесночницу половину луковицы, 3 зубчика чеснока, добавить 0,5 ч.л. 9%-ного уксуса, развести все это в 0,5 ст.

## Природа манит

# ШАШЛЫК

## Без мангала

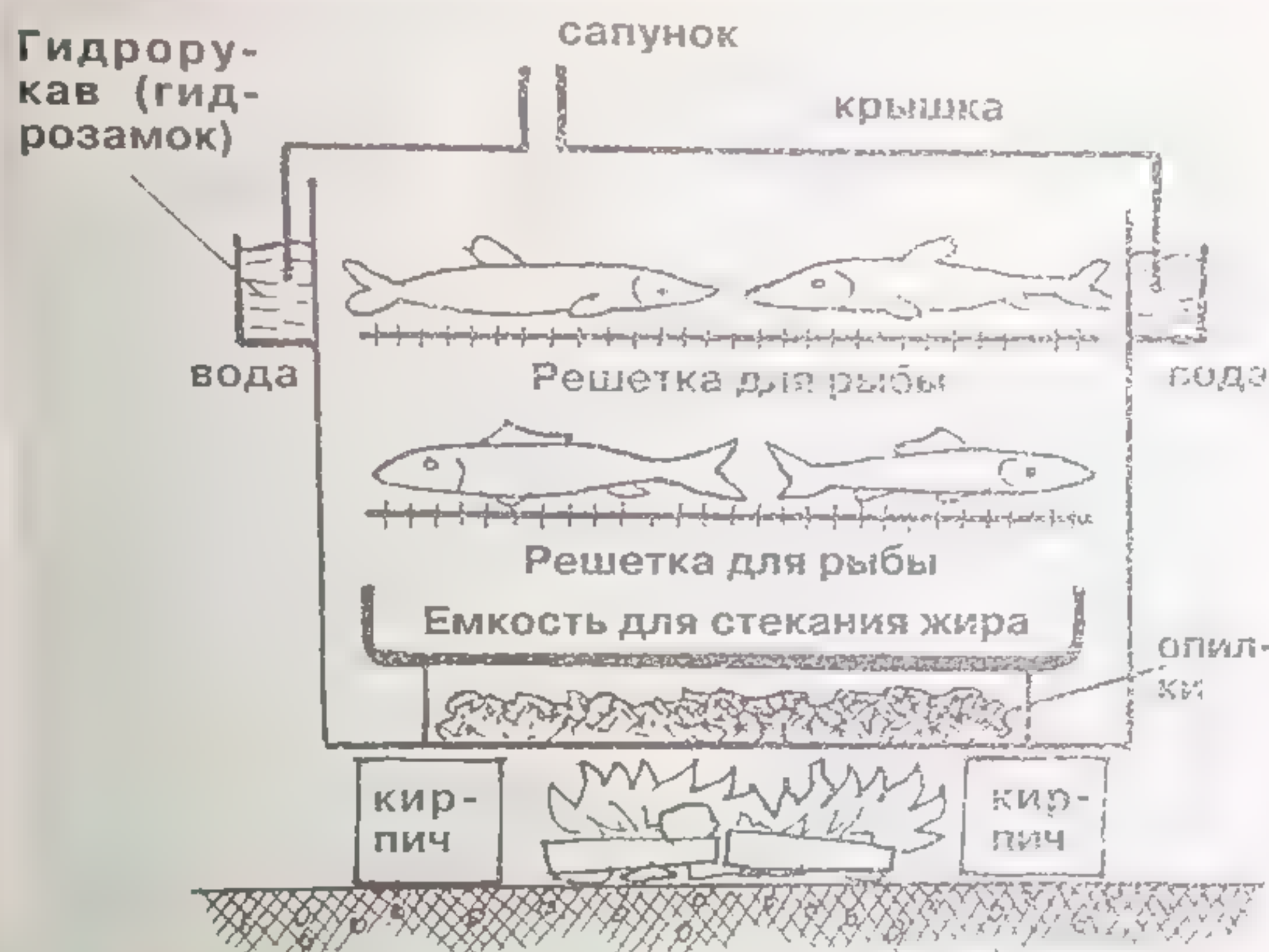
кипятка и процедить. Теперь понадобится обыкновенный медицинский шприц с толстой иглой. Нужно набирать в шприц чесночно-луковую жидкость и делать уже надетому на шампуры мясу «инъекцию», по 2-3 укола с раз-

ных сторон (всего 1,5 мл) в каждый кусок. Потом по 1 уколу **растительного масла**. Жарить в духовке или на сковороде без крышки до румяной корочки.

Теперь осталось слегка подкоптить шашлык.

Для этого в старой кастрюле сделать несколько пропилов через каждые 4-5 см параллельно друг другу. На дно положить несколько щепок, обрывки бумаги, поджечь, разместить шампуры с шашлыками в прорези кастрюли, накрыть крышкой. Щепки без доступа воздуха погаснут и будут тлеть, пропитывая шашлык дымком. Через 10 минут сочный и вкусный с приятным запахом дымка шашлык будет готов. От приготовленного на костре не отличить, попробуйте — не пожалеете!

Надежда КОРОБОВА,  
п. Знаменка  
Липецкого края.



## Походная коптильня

На пикник всегда беру ее с собой. Такую коптильню может сварить любой мастер. Ее размеры большого значения не имеют. Годится она для копчения рыбешки, мяса. Заранее готовлю стружку: смешиваю яблоневую и ольховую, добавляю чуть-чуть можжевельника. Ставлю коптильню на 2 кирпича над костром, на решетки кладу рыбу или небольшие кусочки мяса. А еще такую коптильню я использую дома на газовой плите. В общем — универсальный агрегат.

Олег РОМАНОВ, п.Ташенка Рязанской обл.

## «Скорый»

1,5 кг бескостной свинины, 1 кг лука, 1 банка майонеза, соль, специи.

Мясо нарезать кусочками, лук — кольцами, добавить соль, приправы, майонез, перемешать и оставить на 1 час. Нанизать на шампуры мясо, чередуя с луком. Жарить над углями.

Сергей ХОМЯКОВ,  
г.Хойники Гомельской обл.



## В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

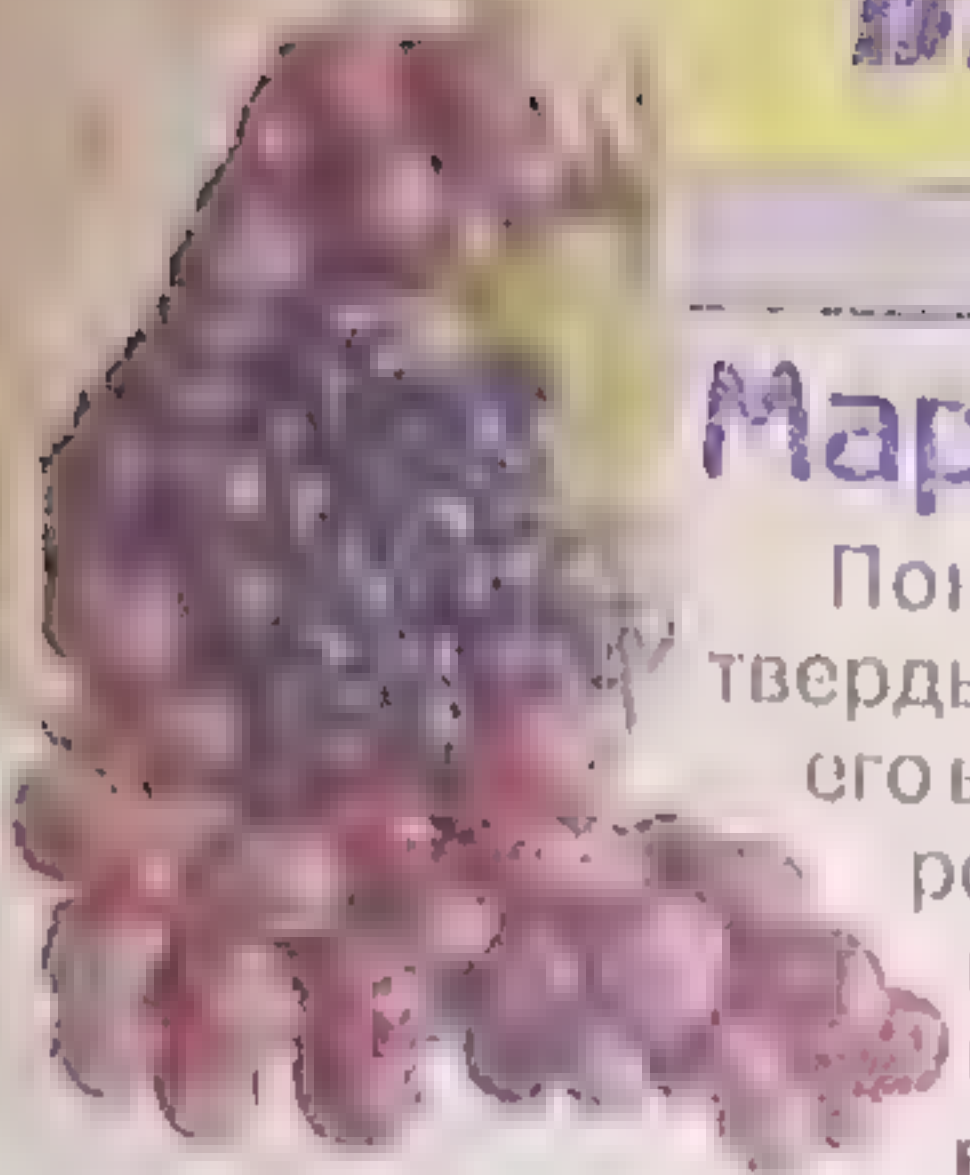
### Тренажер для малыша

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучает его к самостоятельности и позволяет прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложенном виде помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 320 руб. + почтовые расходы.

454038 г.Челябинск, а/я 4410. «НК».



## Виноград



### Маринованный

Понадобится поздний твердый виноград. Хорошо его вымыть, уложить в литровые банки (можно и кистью, и ягодами, в банку входит 0,6 кг винограда) и залить остуженным маринадом. Для маринада проварить 0,5 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. воды, 0,5 ч.л. соли, 0,5 ст. сахара и 5 шт. гвоздики. Поставить в холодное место. Через 2 недели необычная сладко-острая закуска готова.

Любовь СОКОЛОВА,  
с.Несчанокосские Ростовской обл.

## Варенье без косточек

Много такого варенья не сделать, но вкус его — для гурмана, удивительный. Способ приготовления — тоже необычный. Это варенье я ставлю на стол самым дорогим гостям, и всегда оно идет «на ура».

Виноград без косточек пропустить через мясорубку, отжать на дуршлаге (только не через соковыжималку) — сок винограда закрыть на зиму обычным способом, а вот оставшиеся выжимки (в

кашицеобразном виде) соединить с сахаром (1:1). Варить до готовности, в конце варки добавить немного ванилина.

Галина ТРОФИМОВА,  
п. Повокумский  
Ставропольского края.

## Наши брошюры

Позабудь про все вчерашнее,  
Приготовь вино домашнее...

А вот поможет в этом великолепная брошюра

### «Домашнее вино»,

вышедшая в серии «Самобранка». Масса самых различных рецептов приготовления этого прекрасного напитка, советы по правильному изготовлению и хранению вина.

Между прочим, в небольших количествах «винное лакомство» служит отличным профилактическим средством для предупреждения атеросклероза и снятия стресса.

На 64 страницах брошюры нашлось место и наливкам, пуншам, ликерам, грогам. Поклонников пива ждет сюрприз: оказывается, его можно приготовить и в домашних условиях.

Брошюру «Домашнее вино» вы можете приобрести в розничной торговле либо заказать в редакции (см. стр. 15).  
Телефоны для справок в Смоленске:  
(8-0812) 61-19-80,  
61-19-90, 64-75-35.

## Осеннее вино

Более 20 лет мы с мужем делаем вино из винограда — для нас это своеобразный ритуал, связанный с красотой осени — ее плодов, опадающих золотистых листьев, шуршащих под ногами; это курлыканье журавлей, находящихся в дороге по звездам в ночи к теплому югу; это капли жгуче-пряной плоти винограда на дне бокала в зимнюю ночь...

Расскажу, как мы при малых затратах готовим вино из виноградного сока.

Сначала подготавливаем бочки, в которых будем хранить вино. Лучше всего использовать дубовые. Заранее наливаем доверху воду, меняя почти каждую неделю до тех пор, пока через мелкие щели вода перестанет выливаться. Каждую собранную гроздь очищаем от паутинок, если надо, тщательно моем под проточной водой и начинаем вручную или прессом выжимать сок. Заполняем чистую высушенную на солнце бочку чистым виноградным соком или с добавлением воды и сахара. После этого бочку с соком плотно закрываем толстой пленкой, закрепив ее тугой резинкой вокруг бочки, чтобы внутрь не попал воздух. Всю работу следует проводить на кухне, на веранде, — в солнечной комнате, чтобы винограду было тепло, чтобы быстрее начался процесс брожения, а затем уксисания.

Каждое утро снимаем с бочки пленку и деревянной (!) палкой перемешиваем будущее вино.

Так повторяем дней 10-20, пока все отжимки и виноградные косточки не опустятся на дно. (Определенных строгих сроков не существует).

При помощи длинного тонкого шланга из бочки переливаем вино в стеклянные бутылки (банки), не доливая до края 2-3 см. Крышки просто прикладываем сверху, чтобы не попала пыль, не закручиваем, иначе банки взорвутся.

На дне банок постепенно начнет собираться осадок.

Опять переливаем в

чистые бутылки или банки вино, а оставшийся осадок сливаем в бочку, где у нас остался виноградный жмых. (Из него сможем сделать домашний спирт).

Так переливаем в течение недели, пока на дне посуды не будет никакого осадка.

Наливаем вино в бутылки доверху, укупориваем плотно крышками, пробками, иначе при по-

падании воздуха вино превратится в винный уксус.

Храним в прохладном помещении (погребе) горизонтально.

Откупоренную бутылку лучше хранить в холодильнике.

Если хотите получить совершенно сухое, чистое вино, то в отжатый сок ничего не добавляйте. Вино получится 12-17 град. крепости. Это лечебное вино, и пить его нужно маленькими порциями по 50 г. Оно полезно при малокровии, при пониженном давлении, усталости, поднимает настроение, улучшает аппетит.

Если винограда немного, то состав вашего домашнего вина будет таковым: на 10 кг винограда — 2,5 кг сахара и 8,5 литров воды. Из черных сортов винограда получится хорошее крепленое вино типа грузинских «Киндзмараули», «Хванчкара» и т.п.

Из белых сортов получится полусухое вино типа «Эрети», «Мукузани» и др.

Татьяна УЗИЛАШВИЛИ,  
г. Могилев.

Наложенным платежом изделия  
Оренбургской фабрики пуховых платков:  
ПАУТИНКИ 1,6x1,6 м — 1200 руб.,  
1,2x1,2 м — 800 руб., 1x1 м — 550 руб.  
ПАЛАНТИНЫ 1,6x0,7 м — 820 руб.  
Цвета — бел. сер., гол., сир.  
ШАЛИ 1,2x1,2 — 540 руб., 780 руб.  
460036 г. Оренбург, а/я 2416.



## Рябина красная...

### Помидоры с гроздьями

Очень советую попробовать помидоры с рябиной. Вкус необычный!

2 кг помидоров, 0,5 кг рябины, 1 л воды, 100 г сахара, 300 г соли.

Помидоры вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и разложить в банки вместе с промытыми гроздьями рябины. Соль с сахаром растворить в воде, довести до кипения, раствором провести трехкратную заливку. После чего банки закатать



### Желе «Душа рябины»

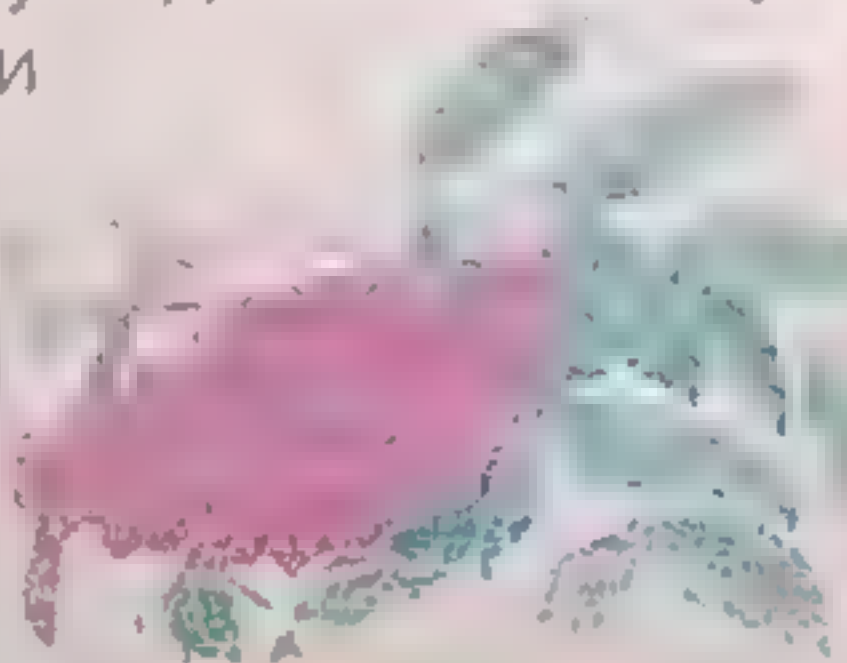
Откроешь банку среди зимы и такой дивный аромат поплывет, что невольно припомнится осень золотая и гроздь ярко-красных коралловых ягод.

Сначала надо снять ягоды с кистей и хорошенько промыть их, положить в эмалированную кастрюлю на две трети высоты, не больше. Воду залить вровень с ягодами и быстро довести до кипения. После чего огонь убавить и кипятить уже на слабом, медленно помешивая. Примерно через полчаса ягоды полностью разварятся. Их надо профильтровать через чистую плотную ткань и крепко отжать. Сок смешать с сахаром 1:1. А теперь главная хитринка, которая и помогает сохранить «душу рябины». Раствор надо быстро и

как можно сильнее нагреть и все время снимать непрерывно образующуюся пенку. Как только пена перестанет появляться, нужно снять кастрюлю с огня и охладить до комнатной температуры. Вот и все. Осталось сок по банкам разлить, причем, плотно закрывать их не стоит. Только, чтобы предохранить от пыли и высыхания. Через несколько часов сок застынет и получится темно-рубиновое душистое желе — концентрат коралловых ягод рябины. Храниться он может сколь угодно долго.

В народной медицине рябину издавна используют как желчегонное средство при заболеваниях желчных путей и печени, колитах. Жидкий экстракт из свежих плодов применяют как слабительное для детей. Используют ее и при сердечных заболеваниях, атеросклерозе, при пониженной кислотности желудка. Рябину употребляют как мочегонное и кровоостанавливающее средство, а также при заболеваниях легких и ревматизме. Ягоды дают жевать при отравлении угарным газом.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,  
с. Огнево Челябинской обл.



## ... и черноплодная

Часто готовила ликер из черноплодной рябины с ароматом вишни. А потом подумала, что, действуя по тому же принципу, можно сварить варенье. Попробовала. Мои эксперименты оказались очень удачными.

### «Вишневое» варенье

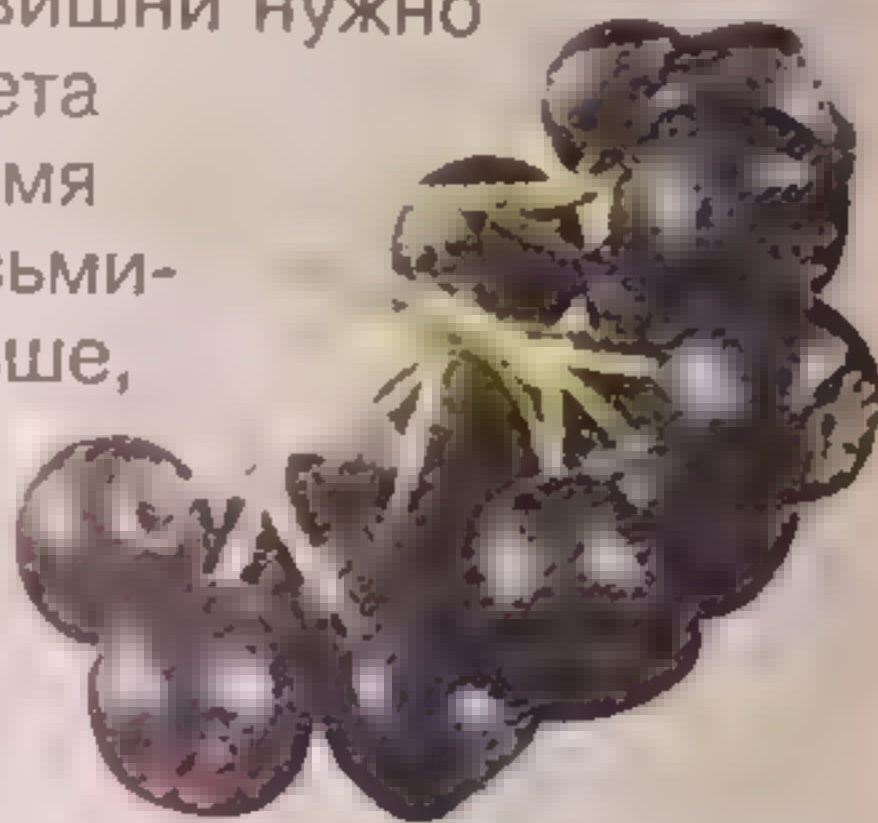
Для того, чтобы варенье приобрело более сильный вишневый аромат, листики вишни нужно собрать заранее — в начале лета — и высушить их. Но если время упущено, не отчаивайтесь, возьмите осенних листьев чуть больше, чем нужно по рецепту.

1 кг черноплодной рябины, 100 шт. сушеных вишневых листьев, 3 ст. воды, 1 кг сахара.

Половину листьев залить водой, проварить 5 мин., дать настояться. Остывший отвар процедить, залить ягоды рябины и оставить на 6 часов. Затем жидкость слить и проварить в ней оставшиеся листья. Процедить и горячей залить рябину. Через 2 часа ягоды отцедить, из 1 ст. отвара и сахара сварить сироп, опустить в него ягоды и варить до готовности.

Из оставшегося отвара я готовлю кисель. Тоже очень вкусно.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,  
г. Ярцево Смоленской обл.



### Компот

Очень вкусным получается компот из ревеня и черноплодной рябины. Рябину пробланшировать 5 мин. и на этой воде приготовить компот. В подготовленные банки уложить слоями рябину и нарезанные кубиками черешки ревеня, оставляя банки незаполненными до верха на 2-3 см. Банки залить кипятком на 5 минут, затем воду слить и залить сиропом (на 1 л воды — 300 г сахара), чтобы он переливался через край, и быстро закатать.

Компот получится концентрированным, зимой его можно разбавлять кипяченой водой по вкусу.

Елена КУЗЬМИНА,  
г. Могилев.

### Сладкий стол

Масса самых  
вкусных и сладких  
блюдов для всех!

Спрашивайте брошюру  
«Сладкий стол»  
в розничной торговле,  
заказывайте в редакции



Условия приобретения  
см. на стр. 15



# ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

на сентябрь-октябрь



активную жизнь, что совсем забываете о еде. Если так будет продолжаться и дальше, то вскоре у вас могут начаться проблемы с желудком и кишечником. Так что не ленитесь и варите себе овощные рагу и супы — много времени у вас это не займет.

## ВОДОЛЕЙ

Не увлекаться мучными изделиями — это вовсе не значит, отказаться от них. Пирог с

картофелем и луком, блинчики с капустой, овощная пицца пойдут вам только на пользу и будут не слишком обременительны для вашего семейного бюджета. Сейчас самое время устроить себе арбузный разгрузочный день. И удовольствие получите, и почки промоете, и кишечник прочистите.

## РЫБЫ

Прежде, чем вы решите заполнить свою морозильную камеру ягодами, фруктами или овощами для длительного хранения, проверьте, как она работает. Возможно, придется отремонтировать ее до того, как возникнет опасность обнаружить продукты испорченными. В ближайшее время откажитесь от употребления майонеза — лучше замените его сметаной или растительным маслом.

Татьяна АРХИПОВА.

## ОВЕН

Не позволяйте своей авантюрной натуре устраивать стресс для собственного желудка, отказавшись от традиционной еды и перейдя на что-то необычное. Возможно, то, что хорошо для африканцев и бразильцев, совершенно не подходит жителям средней полосы.

## ТЕЛЕЦ

Переедание, конечно, еще никому не шло на пользу, но и недоедание ни к чему хорошему не приводит — так что перестаньте постоянно уменьшать порции и периодически отказываться то от завтрака, то от ужина. Лучше ограничьте себя в употреблении сладостей и копченостей, отдав предпочтение овощам и отварному мясу.

## БЛИЗНЕЦЫ

Если вдруг вы выясните, что приобрели некачественные продукты, то не постесняйтесь отнести их обратно — продавец согласится со всеми вашими претензиями и требованиями. Будьте осторожны с подарками в виде колбасы и тортов — они могут оказаться с истекшими сроками хранения.

## РАК

Следите за тем, чтобы количество потребляемой вами пищи не зависело от настроения: небольшие неприятности — это еще не повод злоупотреблять спиртным и высококалорийными продуктами. Скорее наоборот — ваша депрессия пройдет намного быстрее, если вы не станете перегружать желудок тяжелыми продуктами, а будете употреблять легкую, хорошоусваиваемую пищу.

## ЛЕВ

Не отказывайтесь от возможности попробовать блюда восточной кухни — ваш желудок, несмотря на все опасения, примет их «на ура». Пора начинать основательно запасаться консервированными продуктами на зиму — наличие банок с салатами из свеклы, моркови, помидоров, перцев, баклажанов будет очень кстати в зимние холода.

## ДЕВА

Было бы неплохо, если бы свойственная вам педантичность проявлялась не только в финансовых вопросах, но и в вопросах питания. Полноценные и регулярные завтраки, обеды и ужины, причем, с преобладающим количеством овощных блюд, хорошо отражаются и на самочувствии, и на настроении.

## ВЕСЫ

Следите за тем, чтобы ваши домашние тщательно мыли овощи и фрукты — в ближайшее время ваши близкие могут быть очень подвержены пищевым отравлениям. И откажитесь в этом сезоне от грибов. Они вам вряд ли пойдут на пользу.

## СКОРПИОН

Если вы не можете позволить себе ежедневно есть мясо (но вам его очень хочется), то почему бы не вспомнить рецепты приготовления блюд из бобовых? Это поможет восполнить в организме недостаток белка, будет вкусно и экономно. Откажитесь от употребления любых газированных напитков (будь то лимонад или шампанское).

## СТРЕЛЕЦ

Возможно, вам придется довольно часто посещать места общественного питания. Обратите внимание, что приготовленная там пища не только вкусна, но и весьма недорога (по сравнению с перекусами всухомытку). Очень полезными для вас будут свежеежатые овощные соки — морковный или тыквенный.

## КОЗЕРОГ

В последнее время вы ведете такую

## КУХОННЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Во время подготовки продуктов для консервированных салатов главное орудие на кухне, конечно же, нож. Но иногда из-за неосторожного движения надежный помощник вдруг может нанести глубокую рану. Целителями, которые помогут снять боль и ускорить заживление, станут привычные продукты.

## Порезы

- Если из ранки, не оставившаяся, идет кровь, нужно намочить ткань в горячей воде и приложить к ранке — кровь перестанет течь. Пораненную руку нужно поднять вверх.
- Маленькую ранку достаточно промыть, положить на нее кусочек алоэ и забинтовать. Глубокую рану обязательно нужно промыть кипяченой водой с марганцовкой.
- Для быстрого заживления ран помогут компрессы из:
- натертого свежего карто-

- феля (лучше с красной кожей);
- натертой свежей моркови;
- сока свежих ягод клюквы;
- меда, особенно взятого в тех местах, где растет много тополей;
- смеси 1 ст.л. козьего молока, 0,5 ст.л. мелкой соли и 1 ст.л. кашицы из репчатого лука.
- Присохшую к ране повязку ни в коем случае нельзя отрывать, лучше отмочить ее в соке квашеной капусты.

Подготовила  
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

## Наши брошюры

### Православная кухня

Много рецептов полезных и очень вкусных блюд, а также другую нужную информацию вы сможете найти в брошюре «ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ» серии «Самобранка». Например, вы узнаете, какие дни наши предки считали лучшими для забоя кабанчика, как приготовить обладающую защитной и лечебной силой четверговую соль, как самому высчитать день Пасхи, когда начинаются и заканчиваются наиболее значимые православные посты.



Условия приобретения брошюры на стр. 15.



## Как заказать брошюры?

Вы можете заказать интересующую вас брошюру в редакции. Напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом **20 руб.** (для получения 1 экз. заказным письмом) или **17 руб. 50 коп.** (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

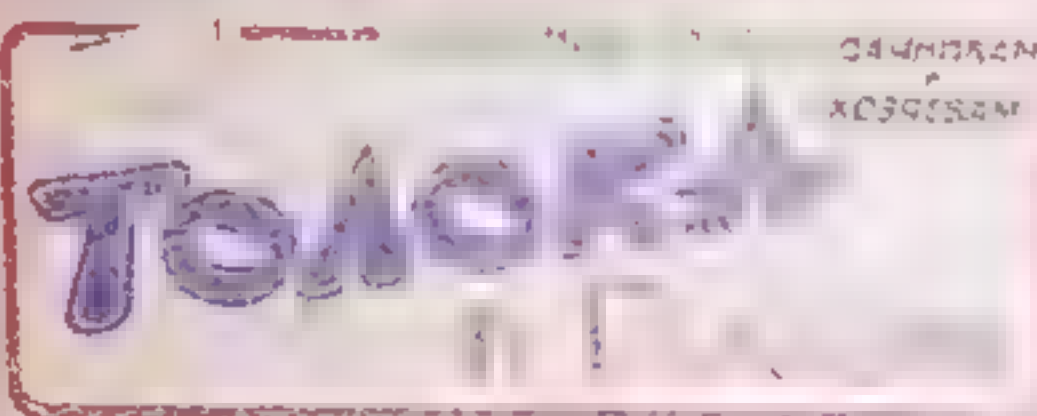
ООО «Толока в России»,  
214000, г. Смоленск ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,  
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, которую вы заказываете.

**Телефоны для справок в Смоленске:**  
**(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.**

Читайте  
в газете

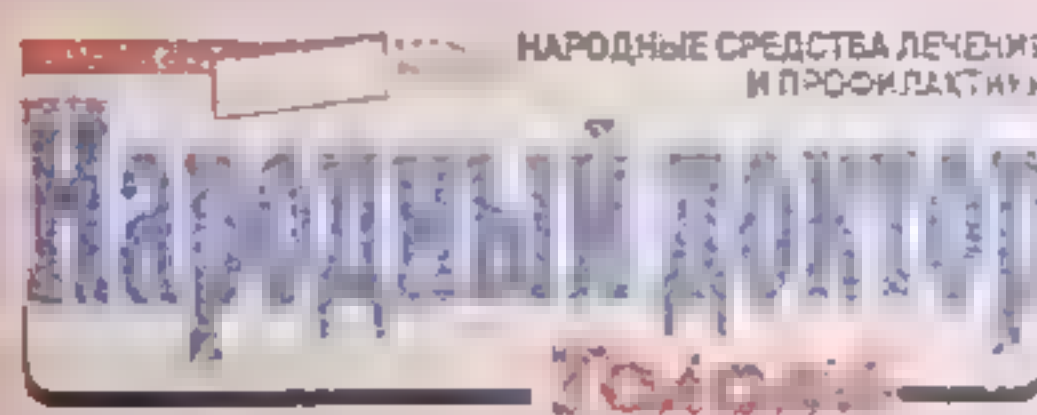
ЯНОНС



● Самые популярные сорта смородины и малины их размножить и выращивать

● Почему кислые почвы считаются проблемными

- Чем хороши многоярусный лук и чеснок
- Учимся ухаживать за газоном
- Разведение коз — занятие интересное
- Как по внешним признакам определить продуктивность коровы



□ «Букет» рецептов от «букета» болезней, в т. ч. и от рожистого воспаления, рака. Советы тем, кто хочет увеличить грудь, лечиться серебряной водой или керосином

вилься от судорог или ячменя.

□ О травах, помогающих сохранить здоровье, рассказывают травник Дмитрий Могдалев и фитотерапевт Иван Егоров, а травовед Виктор Шунков познакомит поближе с шалфеем эфиопским.



○ Вы мечтаете о ребенке-вундеркинде? Прислушайтесь к рекомендациям педагога в «Воскресной газете» № 17. Здесь же вы прочтете о детской дерзости, о развитии вкуса и обоняния у малышей, узнаете, как правильно выбрать и засолить рыбу, «разобраться» с лишним весом и приготовить замечательный «яблочный стол».

○ Званный гость номера — главный иммунолог Беларуси Л.П. Титов — дает рекомендации по поддержанию иммунитета.

○ А на досуге сможете заняться изготовлением «живых» картинок из цветов и трав, испечь блины из... чайника и многое другое.



Ваш сын интересуется, где бицепс подкачать, а перед дочерью стоит вопрос: стричь ли ей косу? Вопросы, вопросы... Удетворы их много. И нужен всем ответ. А вы порой в смятенье, какой же

дать совет? Полезные и нужные советы для детей собрали мы в газете. И если ваше чадо прочтет «Волшебный ключик», то удивит не только вас, но и соседей тоже. Осталось сделать один шаг и выпустить газету. Поверьте, это будет мудро с вашей стороны.

## Блюда из шиповника

### Варенье «Волшебное»

Такое название я придумала этому лакомству, когда эпидемия гриппа прошла мимо моей семьи. Все вокруг чихали и температурили, а мы всю зиму пили чай с «волшебным» вареньем. И наши навитаминные организмы вирусам не поддались!

**1 кг очищенного шиповника, 0,5 кг клюквы, 200 г очищенных грецких орехов, 1 ст. воды, 2 кг сахара.**

Ядра грецких орехов порубить, поварить 20-25 мин. в сахарном сиропе. Затем добавить подготовленные шиповник и клюкву, и варить до тех пор, пока шиповник не начнет опускаться на дно, примерно 30-40 мин. Разлить варенье в чистые стерилизованные банки, дать остыть и после этого закрыть крышками.

Оксана АТРОШКИНА,  
г/п Коханово Витебской обл.

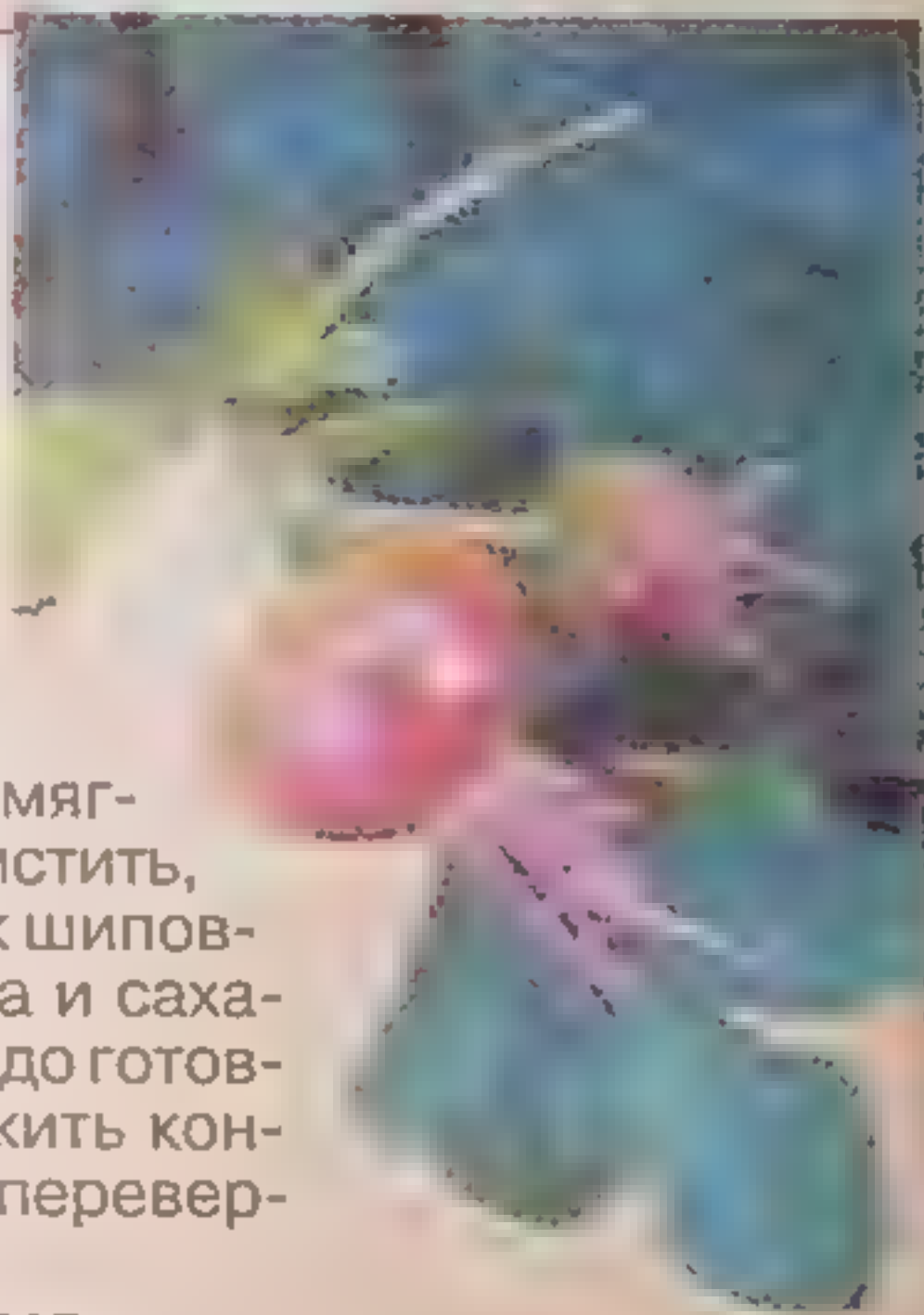
### Конфитюр

**700 г шиповника, 700 г кислых яблок, 3 ст. л. лимонного сока, 1,5 кг сахара.**

Шиповник разрезать пополам и вынуть семена. Вымыть плоды. Залить 500 мл воды и оставить на 8 часов.

Варить в воде 20 мин. до мягкости, протереть. Яблоки очистить, мелко нарезать и добавить к шиповнику вместе с соком лимона и сахаром, варить на сильном огне до готовности, снимая пену. Разложить конфитюр в банки. Закатать и перевернуть

Выход — 5 банок по 375 мл.



## Из боярышника

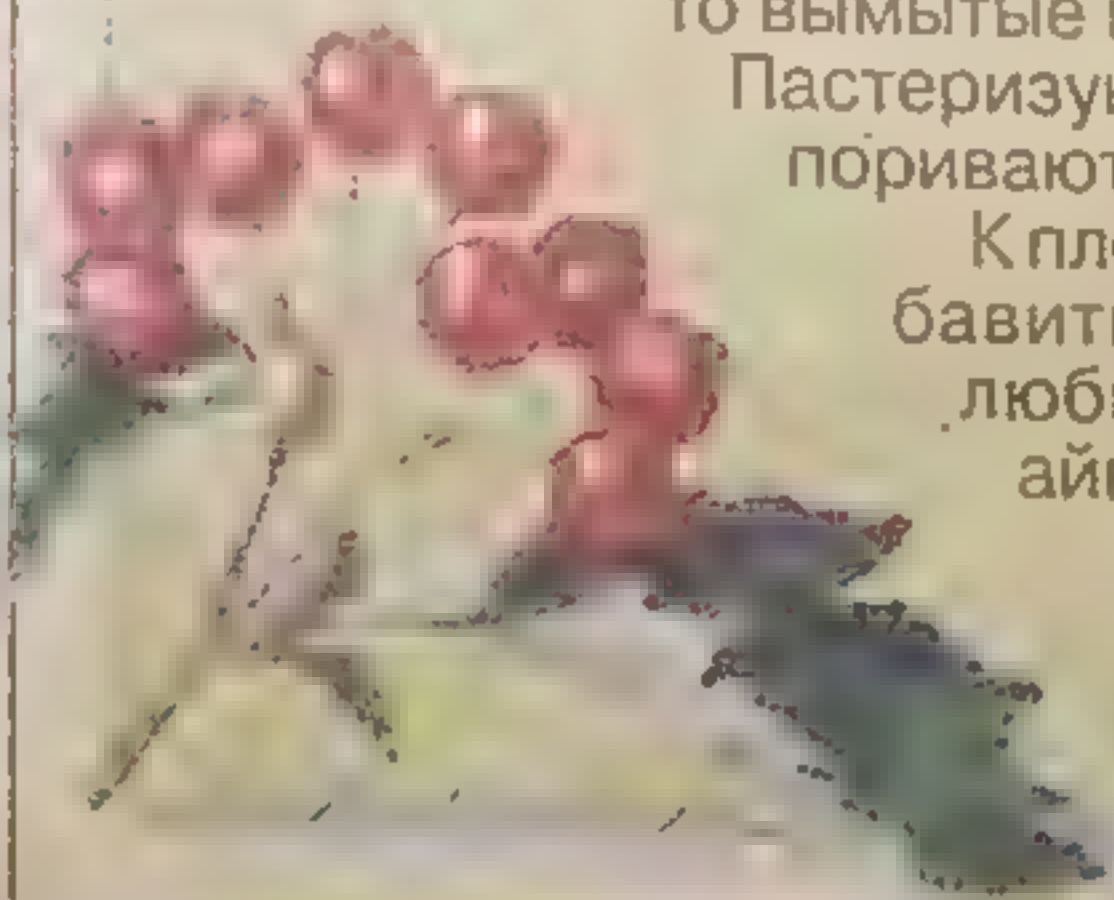
### Вкусное пюре

Крупные неперезрелые плоды (1 кг) моют в проточной воде в сите или дуршлаге. Крупные плоды режут и очищают от чашелистиков и семян, мелкие накалывают. Для полного удаления волосков и семян плоды ополаскивают холодной водой. Готовят **сироп: 300 г сахара растворяют в 350 мл воды, 3 мин. кипятят, снимают пену.** Плоды протирают деревянной ложкой через сито из нержавеющей стали с ячейками диаметром 1 мм или капроновое ситечко. Заливают горячим сиропом и 8-10 часов выстаивают для пропитывания. Затем доводят до кипения и 2-3 мин. выдерживают на огне. Фасуют в чисто вымытые прогретые небольшие банки. Пастеризуют в течение 10-15 мин. и уку-

поривают жестяными крышками.

К плодам боярышника хорошо добавлять какую-нибудь «кислинку»: любые кислые ягоды, японскую айву, яблоки, груши, сливы.

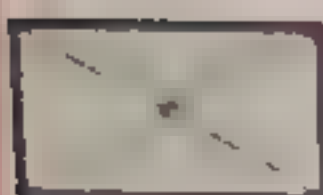
Ирина ИСАЕВА,  
доктор с-х наук,  
г. Москва.





# НА СМЕНУ «НЕВОТОНУ» ИДЕТ «ТИТАН-КРИТОН»:

**быстрее вам вернет здоровье — новейший чудо-доктор он!**



Здравствуйте, товарищи!

Я уже много лет тяжело болела. Лечилась постоянно. Капельницами с обезболивающими испортила себе печень, почки и поджелудочную железу. Нарушилось пищеварение, появился дисбактериоз очень сильный.

И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне из Санкт-Петербурга «Титан-критон». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была. Перележала везде во всем нашем городе —

все болела и болела, и болела, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мой прибор вся в слезах, что он мне так помог. Я ведь его как одела — через 2-3 часа снял боли, и с тех пор я его почти не снимаю, иногда только на ночь. Я думаю, мне Бог помог его найти.

Вышлите мне еще один, а то я очень боюсь остаться без него. Прошу прощения за лишние эмоции. Поблагодарите его создателей от моего имени и от тысяч болеющих. Не все вам пишут, но многие благословляют.

Афанасьева Галина Сергеевна,  
г. Краснодар.

**П**олучив такое удивительное письмо, мы обратились за разъяснениями к нашему консультанту, профессору Владимиру Николаевичу Наумову.

И вот что мы узнали:

— Да, действительно, совсем недавно научно-производственной фирмой «Невотон» начат выпуск нового медицинского прибора следующего поколения «Титан-критон».

Самим «Невотоном» и его модификациями «Люкс» и «Цирконий» во всем мире пользуются и возвращают себе здоровье более трех миллионов человек. Это замечательный, надежный и высокоэффективный прибор, отличающийся небольшой ценой и простотой использования.

Но, благодаря нескольким принципиальным техническим новшествам, удалось создать гораздо более эффективный медицинский прибор нового поколения — «Титан-критон».

**— В чем же отличие нового «Титан-критона» от предыдущих приборов?**

— Во-первых, надо сказать, что «Титан-критон» полностью сохранил все лечебные качества, которыми обладают старые «Невотоны». Он так же надежен, прост в применении, абсолютно безопасен, не имеет возрастных ограничений.

Что же касается лечебного эффекта, то это уже совсем другой прибор — ведь «Титан-критон» обладает абсолютно уникальным свойством! Поясню на простом примере, что это за свойства. Знаете, чем отличается хороший доктор от обычного? Обычный доктор лечит болезнь, хороший лечит больного. У обычного доктора для всех один рецепт, одни лекарства, одна дозировка. У хорошего доктора все индивидуально — и рецептура, и сочетание лекарств. Для него главное — не болезнь, а пациент, болезнь которого всегда протекает индивидуально, отсюда и курс лечения. Поэтому у хорошего доктора и излечиваются намного быстрее и лучше.

Вот «Титан-критон» можно уподобить такому хорошему доктору. По сути, это первый прибор, который самостоятельно, без всякого участия человека, настраивается на его болезнь и лечит ее наиболее эффективным образом.

**— Как же это происходит?**

— Дело в том, что все мы обладаем индивидуальным защитным электромагнитным полем. Это своего рода «скафандр», только невидимый. Оно защищает нас от самых разных напастей. Но это

поле может разрушаться. В нем, образно говоря, могут появиться «дыры» — например от неблагоприятной экологической ситуации, повышенной радиации, разных излучений. И вот в этих местах, где ослаблено или отсутствует защитное электромагнитное поле, возникают очаги заболеваний. Причем, такие очаги появляются в районе любой части тела — головы, сердца, желудка, позвоночника и т.д. — у кого какое заболевание. Отсюда болезни сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Новый «Титан-критон» является автономным миниатюрным генератором электромагнитных колебаний. Он самостоятельно подстраивается под параметры вашего защитного электромагнитного поля и восстанавливает его в местах ослабления или разрушения. Очаг заболевания ликвидируется! Плюс к этому новый «Титан-критон» активизирует работу клеток всего организма. Они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков. Улучшается насыщение клеток кислородом, активизируется обмен веществ, и все это происходит с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Такой особенностью не обладает больше ни один медицинский

прибор.

Комплектуется «Титан-критон» полным набором лечебных насадок (5 штук). Что касается цены, то она повысилась по сравнению с «Невотоном-Цирконием» на 100 рублей, но, на наш взгляд, это немного. Ведь вызвано такое повышение добавлением в конструкцию прибора принципиально новых элементов, которые и позволили резко увеличить эффективность и быстроту излечения заболеваний. Например, это пьезоэлемент, который вырабатывает при трении о кожу микроток.

**— Владимир Николаевич, можете ли вы привести какой-либо недавний случай применения «Титан-критона» в вашей практике?**

— Конечно. Три недели назад ко мне в кабинет буквально внесли женщину. Валентина П. сорока семи лет просто умоляла о помощи. Жаловалась на очень сильную боль в спине в области сердца, головную боль. Давление было высоким. Также ощущалась резкая болезненность в области кишечника.

Был диагностирован распространенный остеохондроз позвоночника, сужение сосудов головного мозга, гипертония, обострение язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Выяснилось, что Ва-



# Создана новейшая модификация в серии приборов «Домашний доктор» — «Титан-критон» + 5 насадок

лентина к тому же обладает повышенной чувствительностью к погоде, перепадам давления, магнитным бурям. Это, по-видимому, и спровоцировало такое сильное обострение.

Я назначил минимум лекарств и прикрепил в месте локализации боли три «Титан-критона» на голову, спину и область кишечника.

Через 30 минут состояние больной резко улучшилось. От госпитализации она отказалась. Через час самостоятельно уехала домой.

В течение недели проходило сочетанное лечение, затем пять дней лечение только прибором «Титан-критон». По прошествии этого времени состояние больной полностью нормализовалось. Замечу, что с таким диагнозом в больнице проводят месяц, а то и больше.

Честно говоря, я сам не ожидал такого результата. Очень сильный и, главное, быстрый лечебный эффект.

— Да, удивительно! Обязательно приобрету его для себя и своей семьи.

Скажите, каковы полные показания к применению «Титан-критона»?

Минздрав официально утвердил следующие показания к применению «Титан-критона»:

● **Поражения опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;

● **Заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря;

● **Неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые со-

стояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;

● **Заболевания мочевыделительной и половой систем:** моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов;

● **Заболевания ЛОР-органов:** ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия;

● **Зубная боль, пародонтоз.**

Но еще раз обращаю

ваше внимание на то, что «Титан-Критон» лечит все эти заболевания гораздо быстрее и эффективнее по сравнению с другими приборами. И вызвано это его «индивидуальным» подходом к своему владельцу и к лечению заболеваний, от которых страдает человек.

Я уверен, что его популярность будет еще более высокой по сравнению с «Невоном». Клинические испытания демонстрируют прекрасные результаты. Вы будете иметь своего персонального доктора, который всегда с вами!

А пользоваться им все

так же просто. «Титан-критон» крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым он комплектуется) или же лейкопластырем на 4-6 часов. При помощи насадок делают массаж суставов, позвоночника, головы. Носят «Титан-критон» без насадок.

«Титан-критоном» можно заряжать жидкости (воду, сок, настои трав). Эти жидкости также обладают повышенной эффективностью. Их полезно пить при лечении как дополнительное лечебное средство.

## Как приобрести новый «Титан-критон», и какова его цена?

Мы рекомендуем покупать его наложенным платежом по почте.

Это самый доступный способ.

Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу:

302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Академия здоровья».

В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, а также количество приборов. Оплата при получении на почте.

**Цена прибора в России**  
535 рублей со всеми почтовыми расходами.  
Телефон для справок  
(0862) 42-63-01.

**Адрес и телефон для заказов в Украине:**  
03142, г. Киев-142, а/я 114.  
Цена 76 гривен + 5 % почтовые расходы.  
Телефон для справок  
(044) 510-35-07.

**Адрес и телефон для заказов в Казахстане:**  
480000, г. Алматы, а/я 264.  
Цена 3397 тенге, включая почтовые расходы.  
Телефон для справок  
(3272) 62-44-30.

Прибор «Титан-критон» в России высылают только ИЦ «Академия здоровья». Остерегайтесь подделок и внимательно проверяйте адрес для заявок.

Регистрационное удостоверение Минздрава РФ № 29/23010198/1428-00 от 25.12.2000 г.  
Сертификат № 5195659 действителен по 21.04.2006 г.



# АЛМАГ: продолжение разговора

Вы, наверное, помните, уважаемые читатели, что в нашей газете была опубликована статья «АЛМАГ: вопросы и ответы». Но как показали многочисленные звонки и отклики, на все интересующие вас вопросы об этом замечательном портативном медицинском аппарате для домашнего лечения в этой публикации вы ответа не нашли. Да это и не мудрено: вопросов возникает много. Поэтому сегодня мы продолжим наш диалог. Напомним, что АЛМАГ — это малогабаритный магнитотерапевтический аппарат для лечения импульсным магнитным полем.

Известно, что сейчас на рынке уже появилось немало магнитотерапевтических приборов. Сразу оговорюсь, у АЛМАГа прямых портативных аналогов нет. И все же многие спрашивают:

## В чем преимущества АЛМАГа?

— высокая эффективность лечения заболеваний, в том числе, и на фоне лекарственной терапии с возможностью снижения дозы и даже полного отказа от принимаемых лекарственных препаратов под контролем врача при регулярном применении в домашних условиях;

— большие площадь и глубина проникновения, позволяющие проводить лечение всех органов;

— возникновение стойкого лечебного эффекта после про-

ведения 2-3-й процедуры;

— отсутствие привыкания к импульсному бегущему магнитному полю и сохранение высокого терапевтического эффекта на протяжении курса лечения;

— возможность отпуска процедур пациентам всех возрастных групп без риска обострения сопутствующих заболеваний в домашних условиях по рекомендации врача.

## Есть ли гарантия на аппарат?

Завод-изготовитель предоставляет годовую гарантию на все свои изделия с момента продажи. Если вы получаете аппарат по почте, гарантия отсчитывается с момента отправки плюс две недели.

А если аппарат не выдержал гарантийного срока? Не отчаивайтесь. Отправьте его на

завод и вложите записку с указанием дефекта и копию почтовой квитанции этой бандероли. Вам не только отремонтируют аппарат в течение 20 дней с момента получения заводом возврата, но и компенсируют расходы по пересылке. Если же гарантийный срок закончился, вы все равно сможете отремонтировать аппарат, прислав его по почте.

## Действительно ли АЛМАГ так эффективно лечит?

— Не буду убеждать скептиков. Приведу пример из очередного письма. Оно пришло от инвалида войны из Дагестана Г. Д. Кириченко. — «Прибор АЛМАГ заменил в нашей семье всех врачей городской больницы, особенно по внутренним болезням. Мою суженую бабушку врачи выписали из больни-

цы домой совершенно больной. Она не могла ни ходить, ни кушать. А ваш «доктор АЛМАГ» поставил ее на ноги и подлечил печень, желчный пузырь и многие другие заболевания. Все мои друзья и знакомые по моей рекомендации сделали запросы на универсального доктора. Это лучше, чем дорогие лекарства!»

Если ваш лечащий врач не запрещает магнитотерапию, не пожалейте денег (наложенным платежом 2 681 руб. + 5% почтовый сбор) и закажите АЛМАГ. Он принесет здоровье и добро вам и вашим близким!

Заявки на покупку аппаратов направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, Заказ НК-07. Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника».

epz@elat.ryazan.su  
www.elamed.com

Код заказа НК-07.



Товар сертифицирован. Лицензия Минпрома № 42/2001-0675-0479 от 22.10. 2001г

## ТЕПЛЫЙ СОН

Раньше продавались электрогрелки в виде пледа. Постелишь такую на кресло или кровать — тепло даже при холодных батареях. Выпускают ли такие грелки сейчас и кто?

Производителем гибких бытовых электрообогревателей (размер 50 на 75 см) является Челябинское АО «Энергия». Реализуется эта продукция через магазины многих городов, однако грелку можно приобрести и по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу: 454112 Челябинск, ул. Пионерская, 11, а/я 9993, «Энергия». Ее стоимость — 340 руб. плюс почтовые расходы.

## Внимание, хозяйки!

Специально для вас издательство «Бонтон» уже 10 лет выпускает недорогие великолепно иллюстрированные журналы (доступны на [www.ibamedia.com](http://www.ibamedia.com))

### Ксюша. ДЛЯ ТЕХ, КТО ШЬЕТ

(подписной индекс 74946)

Это модели для всей семьи, разных размеров, помощь экспертов, полезные советы, выкройки в натуральную величину.

### Ксюша. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ РУКОДЕЛИЯ

(подписной индекс 74942)

Это модели разной степени сложности, выполненные в различных техниках: вышивка, ажурное вязание, макраме, плетение из бисера, поделки из природных материалов и многое другое. Идеальное издание для тех, кто любит и умеет создавать красоту и уют в своем доме, а также хочет сделать досуг своих детей интересным и полезным.

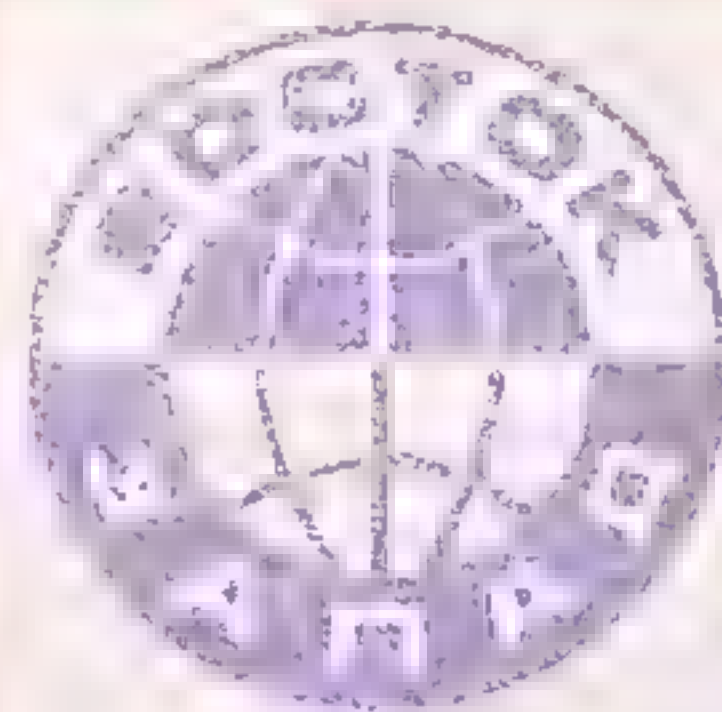
### Ксюша. ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ

(подписной индекс 74945)

Это современные модели для вязания на спицах, крючком и на машине, для всех возрастов, для профессионалов и начинающих. Простые и понятные инструкции и схемы узоров.

Не упустите возможность сэкономить свои время и деньги, оформив подписку на наши издания. С условиями подписки для граждан и организаций можно ознакомиться в любом почтовом отделении: в Беларуси — по каталогу РО «Белпочта», в России — по каталогу агентства «Роспечать», в странах ближнего зарубежья — в местных каталогах в разделе «Издания Республики Беларусь».

## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит  
хорошую жизнь  
и хорошую зарплату!

Корпорация  
«Восток-Запад»

## ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработку корреспонденции; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

**Предложим работу всем написавшим.**

Более 50000 вакансий,

зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

**Зарабатывайте и помните:**

«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

Выпечка хлеба в домашних и заводских условиях из пропеченного зерна пшеницы (без перемола в муку) методом мягкой переработки. От вас — конверт с о/а.

400105 г. Волгоград, а/я 3117.



# «КОСТРЫ УРАЛЬСКОЙ ОСЕНИ»

Лето в том году выдалось на редкость знойным и удушливым. На работе не клеилось, да и дома сплошная волна мелких дрызг с головой накрыла. И к осени я почувствовала себя настоящей развалиной. Все чаще и чаще давление подсккакивало. Сердце ухало, в глазах все плыло, а голова, казалось, еще чуть-чуть — и разорвется на части. Надо было что-то срочно делать. И я, выпросив у начальства неурочный отпуск и скупив пол-аптеки, сбежала к себе в деревню. Соседкой моей была Мария Даниловна, слывшая в окрестных деревнях травницей.

Поглядела на меня Даниловна, всплеснула руками: «Охоньки! Да, тяжела ты, девонька». А по вечеру принесла мне в двухлитровой стеклянной банке какую-то розоватую водицу, поверх которой плавала тонкослойная студенистая полупрозрачная масса. Увидев мое невольное скривившееся лицо, Даниловна сказала: «Ты так не поглядывай. Калиновый гриб это, на гречишном меду настоенный. Вот его пить и станешь. А таблетки все свои повыбрасывай. Нечего себя зазря травить-то. Будешь пить настой по полстакана раза 3-4 в день за час до того, как покушать. Сама увидишь, что с тобой к концу отпуска грибок этот сотворит. Все надсады да суровины с лица сойдут и полетишь до дому как птичка — живехонька, легка, да до всякого дела норовиста».

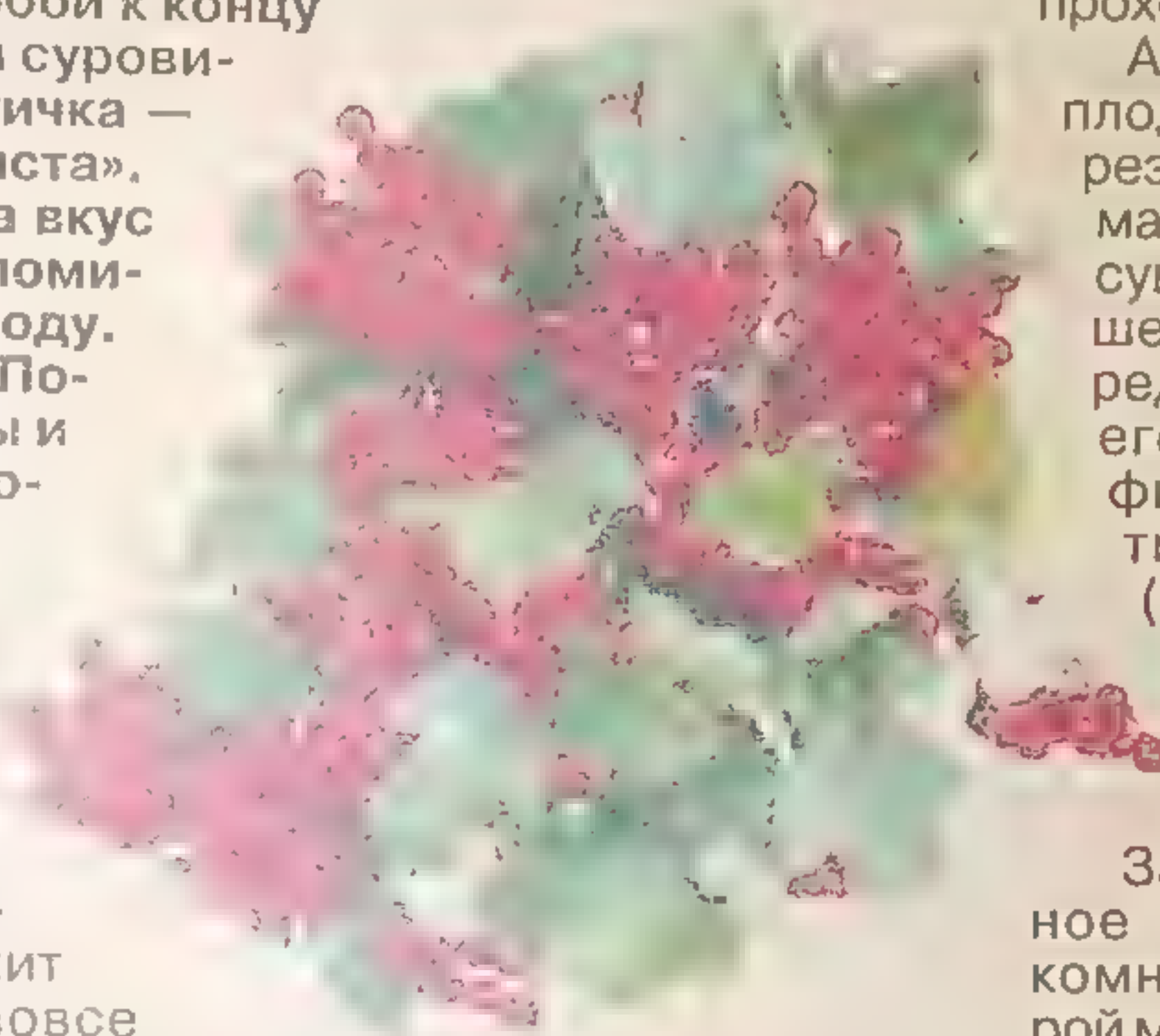
Настой оказался пахучим и ароматным. На вкус — сладкий, с пикантной горчинкой, чем-то напоминающий ситро. Пила я его словно целебную воду. И случилось так, как и говорила Даниловна. Постепенно начала я оживать. Ушли дурные поты и худосочие. Отступила тягота, и вернулась к голове ясность.

## Калиновый гриб «Могучник»

Литровую банку калины хорошенько промыть и дать обсохнуть. После чего, высыпав ягоды в двухлитровую, залить чуть теплой кипяченой водой и добавить туда мед (лучше темный, гречишный) или сахар до сладости. Накрывать посудину марлечкой и убрать куда-нибудь в теплое место, где солнышка нет, и «забыть» на недельку. А потом посматривать надо. Вначале поверх ягод появится налет плесени беловато-сероватой. Потом он толще станет. И, в конце-концов, образуется та самая желанная полупрозрачная, медузообразная масса, которую и называют калиновым грибом. Верхняя часть — головка гриба — скользкая и чуть-чуть розоватая, а под ней пленочка волокнистая и бурая. Теперь самое время грибом заняться. Любит он, когда его чуть тепленькой водичкой хорошенько промоют и свежеприготовленным медовым раствором поновой зальют. А если не

следить за ним и вовремя не подкармливать, то появляться у него на нежном тельце дыры, он болезненно переворачивается, долго лежит боком, а потом и вовсе умирает, медленно опускаясь на дно. Где-то через месяц от гриба отделится у вас тонкий и нежный слой, который надо перенести осторожно в другую баночку для размножения. Можно брать и отдельные кусочки, которыми можете всех желающих оделить. Растут они быстро. Для лечения нужен настой семи-суточный. Осторожно отлейте из банки половину жидкости, процедите через несколько слоев марли и в холодильник поставьте. Использовать этот настой надо дня за три-четыре, а то потом он уже силу терять начнет.

При высоком давлении и болезнях сердца (невроз, сердечная недостаточность) калиновый гриб — первый вам помощник. На себе убедилась. Если горлом постоянно маешься, ларингиты да фарингиты с ангиной вас одолели, то пейте настой и горло им полощите, и со временем об этой напасти напрочь забудете. Короста у ребятшек сходит от него. Кожица розовой да нежной делается.



Если животом или желудком маетесь, гриб и тут поможет. А еще от мигрени он хорош.

Хорош он и при женских болячках. Настой гриба укрепляет организм и силу ему дает с болезнью справиться.

## Калиновое масло

А еще хотелось мне про масло из семян калиновых рассказать. По своей целебности далеко позади оставляет оно такое общепризнанное средство, как облепиховое масло. Калиновое масло используют при заболеваниях уха, горла и носа, при хронических фарингитах и тонзиллитах, при насморке — закапывают в нос семь-восемь капель в каждую половину 2-3 раза в день. Это прекрасное средство при таких женских болезнях, как кольпит, эрозия шейки матки. При лечении долго незаживающих язв накладывают масляные повязки.

Калиновое масло очень быстро поможет при разных кожных болезнях — экземе, лишае, воспалении кожи, угрях и прыщах (если просто смешать калиновый сок со сметаной в соотношении 1:1, можно сделать маску для лица, отбеливающую кожу и выводящую веснушки). Быстро затягиваются трещины уголков рта, трещины заднего прохода.

А делают масло так: плоды пропускают через ручную соковыжималку, после чего жом сушат в тени на хорошем сквознячке, изредка переворачивая его, заливают нерафинированным растительным маслом (1/3 объема — жом; 2/3 — масло); посуда должна быть из непрозрачного стекла.

Затем ставят в темное место с обычной комнатной температурой месяца на два. Ежедневно содержимое бутылки взбалтывают. По истечении 60 дней смесь в эмалированной кастрюле нагревают на водяной бане до 45 град. и выдерживают так, часто помешивая, около часа. Нагревать лучше на электроплитке с терморегулятором. Плитку придется время от времени выключать. Очень важно, чтобы масло не перегрелось.

Остудив, смесь вновь переливают в бутылку и еще раз выдерживают в таких же условиях, также взбалтывая ежедневно, в течение месяца. Только после этого масло процеживают и разливают по бутылочкам оранжевого цвета. Хранят в прохладном темном месте.

Приготовление калинового масла может показаться излишне хлопотным, но, как говорится, «овчинка стоит выделки». Лечебный эффект дает оно поразительный.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,  
с. Огнево Челябинской обл.



## Кулинарный словарь

**Е**

**Елей.** Старинное русское название оливкового масла.

**Ендова.** Низкий ковшеобразный сосуд с одной или двумя ручками для разливания или коллективного питья кваса, браги, пива за столом большой семьи.

**Ерма.** Узбекский суп из пшеницы, баранины и лука.

**Ерофеич.** Русское традиционное название настоя на травах и пряностях (без добавления сахара).

**Ж**

**Жбан.** Деревянная кружка, слегка суживающаяся сверху, на обручах, вместимостью полтора-три литра с крышкой и массивной ручкой. Жбаны использовали исключительно для кваса и браги.

**Желатин.** Экстракт клейких веществ хрящей и мяса (говядины, телятины), употребляемый в кулинарии для быстрого приготовления студней, заливных, бланманже, желе.

**Жигар-кебаб.** Шашлык, приготовленный из печени либо обычным способом, на шампуре, либо в котелке под толстым слоем лука (обычно лука кладут по весу столько же, сколько и печени).

**Жиго.** Жаркое из сочной, мягкой, задней части хорошо упитанного барашка или телянка, приготовленное одним крупным куском.

**Жирник.** Блюдо из каши и грибов, поджаренных на животном жире. Грибы должны составлять не менее его четверти-трети, причем, вначале их отваривают, а затем обжаривают, сравнительно недолго, отчего их масса сохраняется лучше.

**Жюльен.** В поварском деле этим термином обозначают нарезку молодых овощей или их побегов для супов, соусов, которая дает наиболее нежную консистенцию или ускоряет готовность блюда. Поэтому салаты и супы, приготовленные из таких тонко нарезанных овощей, называются жюльенами.

Иногда в ресторанах жюльеном неверно называют и неовощные блюда, например грибы, запеченные в сметане.

**З**

**Заколерование.** Поварский термин. Применяется в отношении мучных, мясных изделий или блюд из домашней птицы, имеющих блеклый вид и нуждающихся не в пропекании, а в приобретении внешней блестящей золотисто-коричневой «аппетитной» корочки, то есть красивого цвета, колера.

С этой целью уже готовое изделие на открытом блюде ставят в горячую духовку на 5-10 мин.

**Заяц фальшивый.** Блюдо немецкой кухни, приготовляемое из свиного фарша пополам с хлебом, картофелем, луком и яйцом. Форма «фальшивого зайца» бывает разной: в виде рулета, батона, запеканки или котлет-брусков без панировки. Запекают его в тесте или на блюде, в противне.

**Зразы.** Блюдо литовской кухни. Представляет собой любое мясо (цельное или молотое) с начинкой из овощей и яиц.

Зразы из отбитых тонких листов целого мяса, в которые заворачивается начинка, называются завиванцами (распространены в Западной Украине).

(Продолжение следует).

## Кухня народов мира

### ИНДОНЕЗИЯ



Рис, который, согласно легенде, происходит с индонезийского острова Ява, постоянно присутствует во всех блюдах индонезийцев. Наиболее популярен «райстафель» — это не только рассыпчатый рис и подаваемые отдельно блюда из рыбы, мяса, овощей и фруктов, но и различного рода соусы со всем богатством восточных приправ. Среди этих блюд есть большое количество пикантных — поэтому тот, кто попробует «райстафель» в оригинальном исполнении, должен приберечь на конец трапезы пару ломтиков ананаса, банана или папайи, чтобы было чем нейтрализовать остроту олюда.

Индонезийцы — отменные мастера приготовления олюда из макарон с добавлением мяса, креветок, яиц или цыплят. Очень вкусны «гадо-гадо» — это род салата из овощей, подаваемых с пикантным соусом, или закуска из селедки с луком и острыми приправами, все мелко посеченное, завернутое в лист банана и запеченное на древесных углях.

Однако Индонезия имеет и свою «экстрава-

гантную кулинарию» — без мяса пса, приготовленного, как сухой гуляш, не обходится ни один званый прием в провинции на острове Целебес.

Большинство жителей Индонезии не употребляют алкоголь, пьют, в основном, воду или фруктовые соки.

**Суп**

### «Сото бандунг»

250 г говядины (крестец), 1,25 л молока, 50 г муки, 100 г белокочанной капусты, 1 ч.л. приправы для супов, 2 яйца, 1 небольшая луковица, зубок чеснока, тертая цедра лимона, щепотка перца, 0,5 ч.л. имбиря, соль.

Заварить муку молоком, снять с огня, оставить на 30 мин., процедить. Затем залить мясо, добавить порезанную капусту, цедру лимона и растертый с солью чеснок. Варить, пока мясо станет мягким.

Мясо порезать на тонкие полоски, положить повторно в суп, заправить перцем и варить несколько минут.

Подавать с вареными яйцами, порезанными кубиками, и обжаренными кольцами лука.

**Рис**

### «Паси горенг»

250 г риса, 250 г отваренного куриного мяса, 2 ст. бульона, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 100 г креветок, 100 г свинины, 3 ч.л. подсолнечного масла, 2 ст.л. арахиса, 1 ч.л. порошка молотого сладкого перца, 0,5 ч.л. тмина, соль.

Рис хорошенько промыть под проточной водой, обсушить и варить, не накрывая, на малом огне, залив кипящим бульоном. Когда рис впитает бульон, снять с огня.







Высыпать рис на поднос, хорошенько остудить, выдержав 3 часа в холодильнике.

В сотейнике обжарить в подсолнечном масле мелко порезанные лук и чеснок до золотистого цвета, добавить рис и, часто помешивая, жарить, пока не зарумянится. Заправить перцем.

Добавить курицу, свинину, креветки, осторожно размешать и еще несколько минут держать на огне.

Подавать на блюде, посыпав молотым арахисом. Можно украсить дольками жареных бананов.

## Цыпленок на шампурах «Сатех айан»

1 цыпленок (1 кг), 1 небольшая луковица, 1 зубок чеснока, 2 ст.л. грецких орехов, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ст.л. растительного масла, соль.

**Соус:** 1 ст.л. растительного масла, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. соевого соуса или приправа для супа, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. перца.

Отделить мясо цыпленка от костей и порезать на одинаковые небольшие кусочки.

Мелко порезанный лук, растертый с солью чеснок и размолотые орехи растереть с растительным маслом до густоты пасты, добавить сок лимона. Этой пастой натереть каждый кусочек мяса и оставить на 1 час.

Насадить кусочки цыпленка на шампуры и выпекать 15 мин. на смазанном

растительным маслом противне, часто переворачивая.

2/3 количества лука зарумянить в растительном масле, остальной лук и чеснок смешать с перцем, обжарить в оставшемся растительном масле, залить водой, смешанной с приправой для супов и лимонным соком. Варить 5 мин. на малом огне, чтобы получился соус.

Полученный соус влить в соусник, посыпать зарумяненным луком и подавать к цыпленку.

## Пудинг из баранины «Баботзе»

500 г фарша из баранины, 1 яйцо, 1 средняя луковица, 2 зубка чеснока, 1 ст.л. кетчупа, 3 ст.л. сметаны, 50 г миндаля, 50 г черствой булки, соль, сахар и сок 0,5 лимона.

Фарш из баранины, очищенный от шкурки и порезанный ломтиками миндаль размешать с предварительно замоченной и отжатой булкой, растертыми луком и чесноком, сметаной, яйцом, кетчупом и соком лимона.

Массу положить в смазанную жиром форму для пудинга и варить 45 мин. на водяной бане.

Подавать с рассыпчатым рисом и зеленым салатом.

Подготовила  
Елизавета РЖЕУТСКАЯ,  
г. Могилев.

# Чудесное перевоплощение

Однажды, много лет тому назад, пить свежее молоко человеку надоело, и он увлекся получением из него новых продуктов, в т.ч. творога. Творог полезен и старым, и молодым, и здоровым, и больным. В нем больше белка, чем жира. Причем, белки творога усваиваются легче белков мяса, рыбы и даже молока. Есть в твороге и масса других ценностей: витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>) и РР, немало магния, исключительно благоприятное соотношение кальция и фосфора. Можно сказать, что творог — главный поставщик кальция, строительного материала для костной системы человека, и один из основных источников метионина — аминокислоты, препятствующей развитию атеросклероза. Однако ограничивать свой рацион творогом в ущерб остальным продуктам, особенно растительным, как делают многие, не следует. Рациональное питание — всегда сбалансированное, а здоровая пища — прежде всего, разнообразная.

В твороге много питательных веществ, но практически отсутствуют такие жизненно важные минералы как калий, железо, медь.

Даже полезная аминокислота — метионин способна при избыточно-одностороннем рационе неблагоприятно воздействовать на печень и почки, т.к. в ней содержится сера, а она нужна организму только в микродозах!

Если хочется есть творог ежедневно, то оптимальная порция его — 100-150 г. Для тех, кто изредка балует себя этим блюдом, одноразовая порция — 200-300 г.

Самый лучший творог — домашнего приготовления. Приводим один из рецептов его приготовления: из молока с добавлением лимона. Выжмите в отдельную посуду сок из одного небольшого лимона. Поставьте на плиту кастрюлю с 1 литром пастеризованного молока. Не доводя его до кипения, влейте сок лимона. Быстро размешайте и немедленно снимите с огня. Творог будет готов прямо на ваших глазах. Осталось только отделить его от сыворотки. Кстати, на охлажденной сыворотке приготовьте окрошку. Гурманы утверждают — она полезнее и вкуснее, чем на квасе. Творог не солите и не подслащивайте. При же-

лании в него можно добавить немного сметаны.

В чем преимущество этого творога? Он пресный, содержит мало кислот и поэтому полезен не только здоровым людям, но и страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Подвергнутый минимальной термообработке, полностью сохраняет белок молока, а значит — и питательную ценность. В отличие от творога, сделанного из кефира, он не вызывает бродильных процессов в кишечнике. Наконец, он просто очень вкусный.

Самодельный творог можно хранить в холодильнике 1-2 дня. Творог — скоропортящийся продукт и чаще других молочных продуктов при длительном или неправильном хранении оказывается инфицированным болезнетворными микробами. Для того, чтобы обезопасить себя от инфекции, творог следует подвергнуть термической обработке — приготовить сырники, запеканку. Правда, при этом теряется определенная часть белка и жира, разрушаются витамины, но, как говорится, — здоровье дороже.

Юрий ГРИНТАЛЬ,  
инструктор Смоленского  
областного диспансера  
«Здоровье».



## На вооружение студенту

Вот и наступил новый учебный год. Тысячи вчерашних школьников, став студентами, разъезжаются по разным городам навстречу новой взрослой жизни. Не будет рядом заботливых родителей, все придется делать самостоятельно, в том числе и готовить. Я предлагаю серию рецептов, проверенных на опыте собственной студенческой жизни.

Стипендия у студентов маленькая, поэтому самый главный закон «общажной» жизни — экономия и рациональное использование продуктов, т.е. отходов быть не должно.

Основа студенческих блюд — это картошка, макароны, сало и те овощи и домашние заготовки, которыми щедро снабжают заботливые мамы. На приготовление предлагаемых мною блюд уходит от 5-10 мин. до 1 часа, но если готовить их сообща, всей комнатой, будет гораздо быстрее.

● Обычная картошка (сырая или вчерашняя вареная) станет намного вкуснее, если поджарить ее вместе с репчатым луком, натертой на крупной терке морковью, вареной колбасой, порезанной соломкой, и бульонным кубиком «Галлина Бланка», можно вбить 1-2 яйца. Очень вкусным будет пюре, если картофель варить с бульонным кубиком.

● Вкусной и сытной будет каша (из любой крупы), если сварить ее с бульонным кубиком и заправить поджаркой. Банку

любой тушенки поджарить с 2 головками измельченного репчатого лука, 1 морковью, натертой на крупной терке, 2 зубчиками чеснока, можно положить 5-6 ст.л. любого овощного консервированного салата домашнего приготовления. Этой же поджаркой заправляют отваренные макароны, выложив их на сковороду и обжарив 5-6 мин.

● Вермишель «Роллтон», специи из пакетика, нарезанный кольцами лук, чеснок залить кипятком на 3 мин., добавить поджаренный нарезанный кубиками черный хлеб — готово первое блюдо. Если 2-3 отваренные картофелины размять вилкой, добавить порубленное вареное яйцо и положить эти продукты в бульон, это будет уже настоящий суп по всем правилам.

● Частые гости на студенческом столе — омлет и яичница. В

яичницу можно положить все, что есть в холодильнике (колбасу, сало, помидоры, лук, вареную картошку, черствый хлеб). В приготовлении омлета тоже можно отойти от традиционных норм: сырой картофель и вареную колбасу поджарить до полуготовности

чится очень вкусная начинка для бутербродов (вместо селедки можно взять любой рыбный или мясной паштет, по желанию добавить горчицу). Прекрасно хранится в холодильнике и всегда под рукой.

Если у кого-нибудь из друзей в «общаге» намечается день рождения, можно приготовить праздничный ужин своими руками.

● 300 г вареной колбасы нарезать кубиками, добавить 2 сырых яйца, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, тщательно перемешать, намазать на батон и обжарить на растительном масле с двух сторон.

● 10 сырых картофелин и 2 моркови натереть на крупной терке, добавить 2 ст. л. муки, 100-200 г сала, нарезанного кубиками, 2 луковицы, перец, соль — по вкусу и жарить в глубокой сковороде с небольшим добавлением растительного масла, время от времени помешивая. За 10 мин. до готовности добавить измельченный бульонный кубик (бекон), тщательно перемешать. Подавать со сметаной или кефиром.

Желаю успехов в учебе и приятного аппетита, студенты!

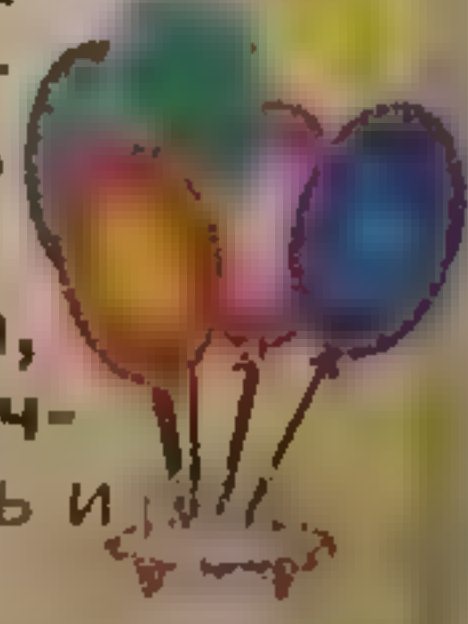
Наталья ШМУЛЬ,  
г. Брест.

И в общежитии можно отметить день рождения. А самым классным подарком будет...

### Пирог для именинника

3 яйца, 1,5 ст. сахара, 300 г кефира, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, 2,5-3 ст. муки.

Яйца перемешать с сахаром, добавить кефир, соду, масло и муку. Все быстро и тщательно перемешать. Должно получиться тесто консистенции густой сметаны. Вылить его в форму, смазанную маслом. Выпекать до золотистой корочки. Разделить на 2 коржа и промазать чем угодно (сметаной, взбитой с сахаром, сгущенкой, вареньем). Верх и бока смазать кремом: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. какао, 100 г молока, 100 г сахара, 50 г сливочного масла. Все смешать и варить до загустения.





# Гипертония не беда, Вам поможет «Критон-К»

Дарья Александровна двадцать лет работала учителем математики в школе, дарила детям знания, обучала премудростям жизни и всегда получала удовольствие от работы. Труд учителя — это не только часы, проведенные в школе, но и тяжелая подготовка: составление планов, конспектов, и домашнюю работу никто не отменял. Двое детей, которых она воспитала и поставила на ноги, также требовали огромных усилий. Она никогда не жаловалась, что ей тяжело или, что она не справится. Дарья Александровна просто делала свою работу с полной отдачей сил.

Однако человеческий организм не вечный двигатель, от такого напряжения он тоже начинает давать сбои. Сначала появилась усталость, потом головные боли, шум в голове, нарушение сна, а потом и покалывания в области груди. Дарья Александровна посоветовалась с мужем, и они переехали из центра города на окраину, там воздух чище и шума меньше. Но головные боли не проходили.

Женщина решила обратиться к врачу. Врач измерил артериальное давление, оно оказалось 180/110. О, нет, **гипертония!!!** Все не случайно. При **гипертонии** наблюдаются одышка, нарушение сна, головокружение, быстрая утомляемость и, конечно, резкие скачки артериального давления. В общем, прощай полноценная жизнь со всеми ее маленькими и большими радостями.

В России, как и в большинстве стран мира, артериальная **гипертония** — одно из самых распространенных заболеваний. По результатам исследований, от нее страдает около 40 миллионов человек (25-30% всего населения России). Последствия артериальной **гипертонии** уносят больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез вместе взятые.

Ушла Дарья Александровна от врача с кучей рецептов. «Что же теперь, всю оставшуюся жизнь только на лекарства и работать», — подумала она.

Однажды прочитала она статью в газете о кристаллическом электромагнитном аппликаторе «Критон-К» с титановым покрытием и решила попробовать. «Все равно ничего не теряю». Стоит недорого (ровно половину от того, сколько на лекарства тратишь). Побочных эффектов практически нет, не рекомендуется беременным женщинам, людям, перенесшим инфаркт, острый инсульт, и с имплантированным кардиостимулятором», — размышляла она.

И все же, что это за чудо — аппликатор, который помогает многим людям вернуться к нормальной жизни. «Критон-К» уникальное, не имеющее аналогов, миниатюрное рефлексотерапевтическое устройство, предназначенное для комплексного пролонгированного лечения целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Прибор, о котором идет речь, в сущности, является ноу-хау. Патентом на изобретение владеет научно-производственная фирма «НЕВОТОН». И первый из наиболее известных ее продуктов носил это же имя. Несколько лет серия магнитных биокорректоров «НЕВОТОН» успешно реализовывалась на российском рынке. Кроме того, фирме неоднократно поступали предложения о сотрудничестве со стороны зарубежных клиник. Технология являлась поистине передовой, хотя и не новой, в полном смысле этого слова. Прототип аппара-

та был разработан ленинградскими учеными и применялся в закрытых лечебных учреждениях для чиновников КПСС. Аппликатор «Критон-К» прошел длительные испытания в крупнейших клиниках России и утвержден Минздравом России к производству и применению.

Принцип работы аппликатора очень прост. На наш организм влияет малейшее изменение магнитного поля (при его изменении активизируется работа клеток человека, они насыщаются кислородом и самоочищаются, избавляются от шлаков). Если у серии биокорректоров «Невотон» и «Невотон-Цирконий» параметры магнитного поля неизменны, то «Критон-К» как бы «умный» магнит. Он воспринимает внешние раздражители и тем самым изменяет характеристики магнитного поля, это значительно повышает коэффициент его полезного действия.

В корпусе «Критон-К» находится гравитационная система, элементы которой располагаются свободно и при движении аппарата перекачиваются, нанося удары по пьезоэлементу. Поэтому никаких батареек для работы прибора не нужно.

Использовать аппарат очень просто. Требуется закрепить его в нужной точке (подробнее точки описаны в инструкции, которая прилагается) и носить в течение определенного времени.

Аппликатор «Критон-К» рекомендуется людям всех возрастов и профессий. Параметры «Критон-К» изменены специально, чтобы помочь людям, страдающим **гипертонией I и II степени, ишемической болезнью сердца, головными болями, нарушениями сна, головокружением, шумом в голове, быстрой утомляемостью, пояснично-крестцовым радикулитом, заболеваниями органов пищеварения, гастрита, язвенной болезнью** и многими другими (см. инструкцию).

Желаем вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

## ВОТ ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ПИСЕМ:

Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия.

Я последние 15 лет — гипертоник с давлением 240/120. Постоянные головные боли доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения аппликатора «Критон-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

Здравствуйтесь, люди добрые.

Пишу вам с Кузбасса и хочу выразить огромную благодарность за ваш аппарат «Критон-К».

Купила его в июле 2003 г. Мне 58 лет, давление нормализовалось, исчезли головные боли. Я как заново на свет народилась. А сейчас у меня попросил сосед, который тоже очень страдает гипертонической болезнью. Так вот, я вас очень прошу выслать мне три штуки как можно быстрее. С уважением, Мария Ильинична Г.

Лисовская Надежда П., Кемеровская область. Очень вас прошу выслать мне наложенным платежом аппарат «Критон-К».

Мне 53 года, гипертония только началась. Взяв у соседки «Критон-К» и пользовавшись им 1,5 месяца, я полностью бросила пить таблетки от давления. Это настоящее чудо — ваш аппарат. На упаковке прибора был ваш адрес, и я решила написать. Может вы мне вышлете его наложенным платежом по почте. Убедительно вас прошу, помогите мне. Огромное спасибо заранее за «Критон-К».

И в заключение. Универсальные лечебные свойства всегда привлекали внимание врачей. В Древнем Египте, Китае применяли естественный магнит как средство обезболивания, как успокаивающее средство, для лечения ран, язв и других недугов. Магнитный камень носила египетская царица Клеопатра: он спасал ее от головных болей. Клеопатра свято верила, что этот магический камень сохраняет ее красоту и молодость. Перстень с магнитом носил великий ученый Исаак Ньютон. Этот перстень с магнитом давал ему силы и бодрость. Врач всех врачей Авиценна лечил магнитом переломы костей, Плиний Старший — болезни глаз. Лечение при помощи магнитов широко применялось и в России 19-20 веков. В наше время о действии электромагнитных полей, методах лечения прибором «Критон-К», причинах заболевания гипертонией, мерах профилактики подробно написано в брошюре «Гипертония» из серии «Семейный доктор». Автор — доктор медицинских наук Воробейчиков В.М. Действие аппарата подтверждено проведенными исследованиями.

## ПРИБРЕСТИ АППЛИКАТОР «КРИТОН-К» ОЧЕНЬ ПРОСТО.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302001, г. Орел, а/я 90, отдел «Медицинские приборы». В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), фамилию, имя, отчество, а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппликатора «КРИТОН-К» 525 руб. + 8% почтовые расходы.

Получить подробную информацию о приборе, а также заказать его можно по телефонам: (0862) 46-90-35, 36-90-35 (910) 304-19-28 с 9 до 17 часов, факс (0862) 46-90-35, электронная почта [kriton-k@mail.ru](mailto:kriton-k@mail.ru)

Пенсионерам и инвалидам скидка 5% (вышлите обязательно копию удостоверения). Рекомендовано Минздравом. «Критон-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники.

Федеральная лицензия МЗ РФ 42/2000-1579-В. Гигиеническое заключение № 78.1.5.944.П.3363.4 0.

Разработано и произведено в Санкт-Петербурге

**НЕВОТОН**  
000 Научно-производственная фирма НЕВОТОН



## Приготовим к обеду

### Гуляш

600 г свежих грибов, 4 луковицы, жир, 2 стручка сладкого перца, 2 ст.л. муки, 2 ст.л. томатного пюре, соль, перец, 0,5 ст. сметаны.

Грибы и лук порезать, слегка подрумянить в жире, добавить измельченный сладкий перец, тушить до готовности. Отдельно спассеровать томатное пюре. Обжаренные грибы посыпать мукой, прибавить томатное пюре, сметану. Посолить, поперчить и еще несколько минут тушить. Подавать с отварным картофелем, пюре.

Ирина ТИЩЕНКО,  
г. Иваново.

### Лаштет

500 г отварных грибов, 100 г риса, 500 г муки, 200 г сметаны, 2 луковицы, 3 ст.л. сливочного масла, 1 яйцо.

Рис промыть, сварить в подсоленной воде. Грибы нарезать дольками. Лук нарезать кольцами, обжарить с грибами и рисом. Из муки, яиц, сметаны замесить тесто, тонко раскатать, выложить в форму, смазанную жиром. Сверху положить начинку, полить 1 ст.л. крепко заваренного чая и поставить в духовку на 30-40 мин.

Людмила КОВАЛЕНКО,  
г. Ярцево Смоленской обл.

## К зиме

### Солянка

**Вариант 1.** Хорошо промыть и нарезать по 1 кг грибов (любых), капусты, лука, моркови. Перемешать с 0,5 л растительного масла, 0,5 л томатного соуса, 1 ст. сахара. Добавить соль по вкусу и тушить 1 час 15 мин. За 10 мин. до готовности положить в солянку несколько горошин черного и душистого перца, лавровые листики. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Светлана ИСАЕНКО,  
г.п. Ивенец Минской обл.

**Вариант 2.** Взять по 1 кг помидоров, капусты, моркови, лука, грибов (любых, кроме груздей). Все мелко порезать и все, кроме помидоров, отдельно обжарить в растительном масле. Перемешать, добавить помидоры, посолить по вкусу, тушить 20-25 мин., разложить в стерилизованные поллитровые банки, стерилизовать 5-7 мин., закрыть полиэтиленовыми крышками. Охладить, вынести в погреб или поставить в холодильник.

Светлана ПАНЕЧКИНА,  
с. Строкино Омской обл.

## Соленые

Моя мама всегда говорила: «Не заготавливайте грибы с уксусом, не закатывайте их металлическими крышками, а если не знаете, как готовить тот или иной гриб, лучше не берите его в лесу». И научила нас солить грибы простым и здоровым способом.

Молоденькие подберезовики, подосиновники, очищенные от пленки маслята и сыроежки промыть в холодной воде 2-3 раза. Шляпки разрезать на 4 части, ножки порезать кружочками. Уложить грибы в большую эмалированную кастрюлю, залить холодной водой (ведро воды на ведро грибов) и варить час, помешивая шумовкой.

Отдельно сварить маринад: в 1 л кипящей воды растворить 1 ст. л. с большой горкой соли, добавить 6 лавровых листьев, 6 горошин черного перца, 3 крупных порезанных зубка чеснока. Варить 5 мин., охладить.

Когда грибы будут готовы (они осядут на дно), их нужно 5-6 раз промыть, чтобы стали абсолютно чистыми. Сложить грибы в чистую эмалированную кастрюлю или деревянный бочонок, переслаивая мелко порезанным чесноком (3 головки) и укропом (по вкусу) и пересыпая солью (на ведро грибов — 1 ст. соли). Залить маринадом, хорошо перемешать. Из больших веток укропа сделать два пучка-«веника». Уложить их по кругу кастрюли, прикрывая грибы. На укроп положить деревянный кружок, накрыть марлей и прижать грузом (на ведро грибов — 6-7 кг). Поставить в прохладное, хорошо проветриваемое помещение. Через 3 дня можно попробовать рассол, если нужно, добавить соли.

Через 40 дней грибы готовы. Разложить их в поллитровые банки, сверху положить немного укропа, залить рассолом и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном подвале или погребе.

Елена АФАНАСЬЕВА,  
ст. Тобысь, Республика Коми.

## Маринованные

Грибной сезон продолжается до глубокой осени. Я хочу предложить рецепт заготовки грибов впрок. В основном я мариную осенние опята.

На 1 кг опят или других грибов готовлю маринад: 100 г воды, 100 г 6%-ного уксуса, 0,5 ст. соли, столько же сахара, лавровый лист, перец горошком, гвоздика. Мелкие грибы отвариваю целиком, крупные — режу пополам или на 4 части. Хорошо промытые грибы опускаю в кипящий маринад, причем, специи добавляю в последнюю очередь. После 30

мин. варки грибы охлаждаю, укладываю в банки и стерилизую около часа.

Закатываю, укутываю. Такие грибы будут храниться долго и надежно.

Надежда  
МОТОРИНА,  
д. Гаганова  
Курганской обл.





## Фирменные рецепты

от Светланы КИЙДИНОЙ

В сезон изобилия свежих овощей и фруктов наша семья предпочитает легкие салаты. Я хочу поделиться рецептами самых любимых и необычных.

## Салат «Сочный»

250 г огурцов, 500 г помидоров, по пучку редиса и зеленого лука, банка кукурузы и 150 г сыра.

Для соуса: 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль, перец, сок лимона.

Огурцы очистить и нашинковать. Остальные продукты порезать кружочками, смешать с кукурузой. Выложить в салатницу, полить соусом и посыпать тертым сыром. Для сочности дать постоять полчаса. Подавая на стол, посыпать зеленью.

## «Свежесть»

Этот салат нужно готовить заранее, чтобы был сочнее. Уложить на блюдо в следующем порядке: натертые вареный картофель, отварную свеклу, свежий редис, яблоко, морковь, и верхний слой — яйцо. Каждый слой посыпать измельченным луком и пропитать майонезом.

Готовый салат напоминает овощной торт, поэтому он всегда является украшением стола.

с. Улеты Читинской обл.

от Тен КАРДАВЫ

## Фасоль с орехами

2 ст. фасоли, 1 луковица, 100 г грецких орехов, 1 ч. л. молотой сушеной кинзы, 2 зубчика чеснока, зелень, перец, соль, уксус — по вкусу.

Фасоль сварить так, чтобы она не разварилась, жидкость слить. Пропустить через мясорубку орехи и чеснок, лук нарезать полукольцами и спассеровать в растительном масле до золотистого цвета.

Орехи, чеснок, сушеную кинзу, уксус перемешать, добавить нарезанную зелень, пассерованный лук. Эту массу добавить в фасоль и осторожно перемешать, в конце приправить солью и перцем.

г. Липецк.

от

Ирины ШИЛОВОЙ

## Салат «Хризантема»

Лук порезать кольцами и ошпарить кипятком. Выложить в салатник и полить майонезом. Вареную морковь натереть на крупной терке, положить вторым слоем. Яблоки натереть на крупной терке, положить на морковь. Вареные яйца измельчить, выложить на яблоки. На них — натертый на крупной терке сыр. Каждый слой немного подсолить и промазать майонезом.

г. Липецк.

от Альфины АТАУЛОВОЙ

## «Шапка Мономаха»

2-3 картофелины, 200-300 г мяса, 1-2 луковицы, 1-2 моркови, 0,5 ст. грецких орехов, 100-200 г сыра, 200 г капусты, гранатовые зерна, соль, сахар, 3-6%-ный уксус — по вкусу, 1 банка майонеза, 2 зубка чеснока.

Картофель, мясо и морковь отварить, нарезать кубиками. Капусту нашинко-

вать, замочить в маринаде из уксуса, сахара и соли на 2 часа. Чеснок пропустить через чесночницу и смешать с майонезом. Лук измельчить, сыр натереть на крупной терке. Выкладывать салат на блюдо слоями в виде горки — шапки: картофель, майонез, мясо, майонез, лук, майонез, морковь, майонез, грецкие орехи, сыр, майонез. Оторочить «шапку» «мехом» из маринованной капусты, украсить зернами граната.

г. Самара.

от Валерия БОРИСЕНКО

## Рябиновый напиток

К праздничному столу для гостей я всегда делаю прекрасный рябиновый напиток: 100-150 г ягод рябины перебрать, промыть теплой водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, чтобы она чуть прикрывала плоды, накрыть плотно крышкой и поставить кипятить на 15 мин. Затем воду слить в отдельную посуду, ягоды размять деревянным пестиком и отжать из них сок, соединить его с водой, в которой варилась рябина. В этот сок добавить по вкусу сахар, немного кипятка и снова поставить на огонь. Когда сироп закипит, положить отжатые ягоды и кипятить 5 мин. Снять готовый напиток с огня, охладить. Вместо сахара можно положить мед — напиток будет ароматнее.

г. Куртамыш Курганской обл.



## Фирменные рецепты

от Жанны СОРОКИНОЙ

Суп-крем  
из свежих кабачков

0,5 кг молодых кабачков, 0,5 луковицы, 1 яйцо, 1 ч.л. муки, 25 г сливочного масла, соль, укроп, кислое молоко, черный перец.

Очищенные кабачки нарезать более крупными кусочками, лук мелко нарезать и залить 2 ст. воды, посолить и варить на слабом огне до мягкости, затем протереть сквозь сито. Прибавить белую пассеровку из муки и масла. Смесь развести до нужной вам густоты водой или овощным отваром. Варить на слабом огне 4-5 мин., затем снять с огня, заправить яйцом, взбитым с кислым молоком, посыпать перцем и мелко нарезанным укропом. Подать с гренками, сбрызнутыми растопленным сливочным маслом.

г. Смоленск.

от Владимира ПОРОХИНА

## Варенье с аиром

О болотном растении аир слышали многие, возможно, кто-то с его помощью излечился от язвенной болезни желудка или гипертонии. Но мало кто знает, что аир — это еще и очень ароматная приправа. Молотые сушеные корневища аира служат заменителями имбиря, корицы, мускатного ореха и душистого перца. В Индии, Корее и Китае аиром приправляют мясные и рыбные блюда.

С сушеными корневищами аира я варю варенье. Получается очень вкусно и полезно.

100 г сушеных корневищ аира, 700 г очищенных от семечек яблок и груш, 750 г сахара, 1 ст. воды.

Измельчить корневища, залить водой и проварить 15 мин. Затем отвар процедить, всыпать в него сахар и в полученном сиропе сварить до готовности нарезанные дольками фрукты.

г. Илуксте, Латвия.



от Елены ДЕЛЕИНОВОЙ

Баклажановые  
«ЯЗЫКИ»

Баклажаны вымыть, разрезать их вдоль и сложить в таз или большую миску, посыпать солью (побольше) и дать постоять 0,5-1 час. В это время помидоры нарезать кружочками. Пропустить через чесночницу чеснок, перемешать в молотым перцем. Взбить в миске яйца (не солить), баклажаны отжать от сока, стряхнуть соль, обмакнуть дольки во взбитые яйца и обжарить с двух сторон, выложить на большое блюдо, дать остыть. Затем остывшие дольки намазать перцем с чесноком (я это делаю вилкой), но не всю дольку, а только ее половину и положить сверху кружок помидора, а второй половиной баклажана накрыть. Получается «бутерброд». Дать настояться 1 час.

г. Грийворон Белгородской обл.

от Елены ПОПОВОЙ

На мой взгляд, рецепт этот совсем несложен, а достался он мне от бабушки.

## Пудинг из яблок

1 ст. натертых на крупной терке яблок, 3 яйца, чуть больше 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. сливок (молока), 0,5 ст. сладких толченых сухарей, 1/4 ст. растопленного сливочного масла.

Все ингредиенты перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, выпекать в духовке 15-20 мин.

с. 2-я Усмань Воронежской обл.

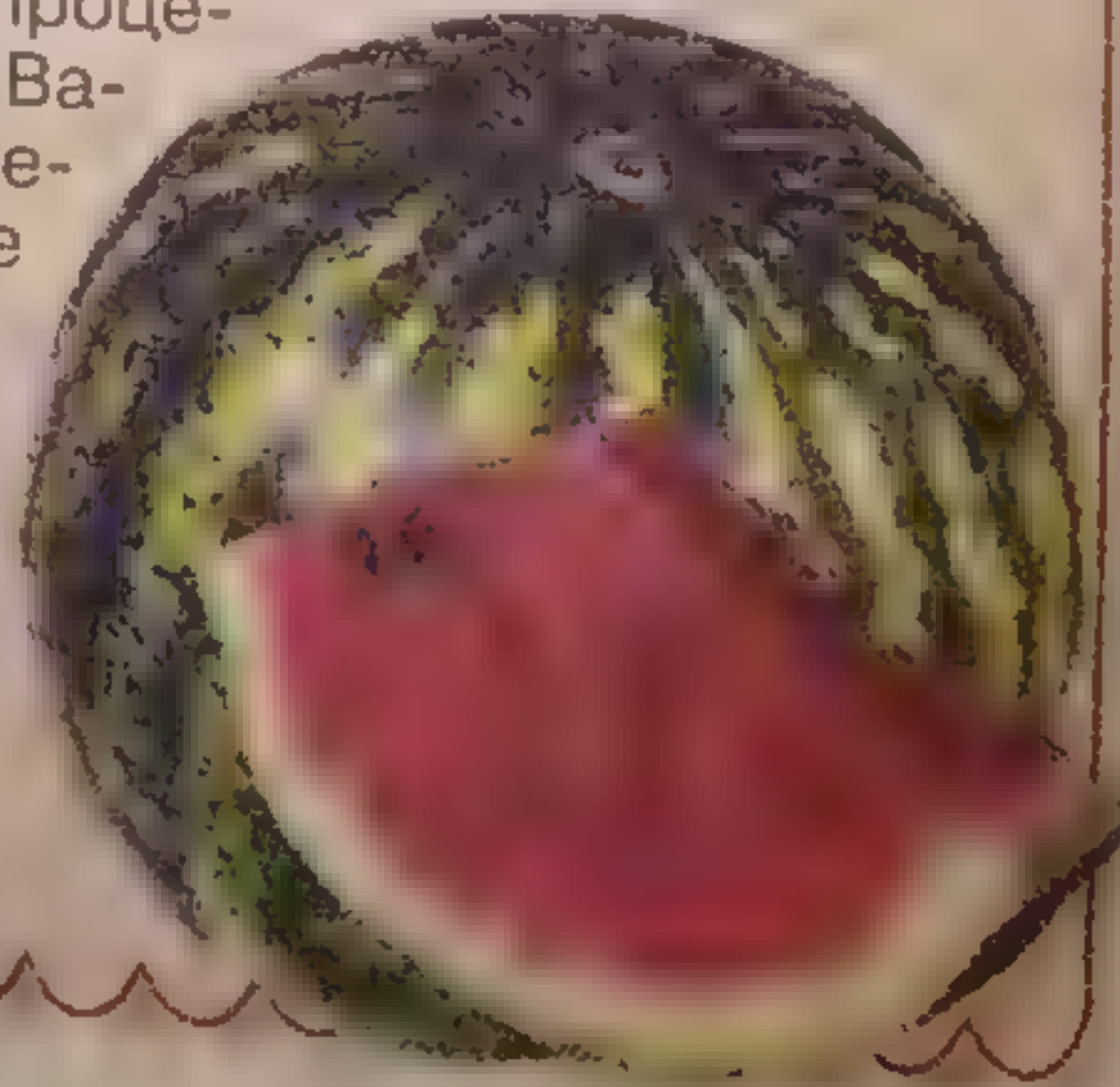
от Галины ГАНОВОЙ

## Арбузный мед

На юге такой мед называют бекмес. Он очень вкусный, красно-бурого цвета, главное, что для приготовления этой сладости не нужен сахар. А еще на этом меду можно варить варенье из любых ягод.

Спелые арбузы вымыть, разрезать на 4 части, ложкой выбрать мякоть, раздавить ее толкушкой, протереть через сито. На сильном огне довести до кипения, снять пену и процедить жидкость через сито. Варить на слабом огне, помешивая, пока жидкость не уменьшится в объеме в 6-7 раз. Когда капля меда не будет растекаться на тарелке — бекмес готов. Хранить лучше в прохладном месте — погребе или в холодильнике.

с. Майма, Алтай.



от Елены НЕСТЕРЕНКО

Надеюсь, что и мой «коронный» рецепт не затеряется среди других вкусовностей.

## Торт «Капустный»

Подготовить капустные листья, как для голубцов: сварить в подсоленной воде, немного отбить утолщения.

Приготовить тесто из 5 яиц, 0,5 ст. воды, 1,5 ст. муки, щепотка соли.

Каждый лист окунуть в тесто, обжарить с 2-х сторон на растительном масле. Укладывать на блюдо листья друг на друга, перемазывая майонезом с чесноком. Можно каждый лист сворачивать рулетом. Сверху украсить нарезанным укропом.

ст. Васюринская Краснодарского края.



## Полезная облепиха

### В сахарном сиропе

Ягоды перебрать, удалить поврежденные, вымыть, сложить в чистые, прокипяченные стеклянные банки вместимостью 0,5-1 л, осторожно потряхивая их для наиболее плотного заполнения, и залить процеженным и прокипяченным сиропом (400-500 г сахара на 1 л воды). Сироп должен покрывать ягоды, но не доходить на 0,5 см до верха банки.



Заполненные банки закрыть прокипяченными крышками и пастеризовать поллитровые — 15 мин., литровые — 20 мин.

### Сок с мякотью

Ягоды вымыть и раздавить деревянной толкушкой в эмалированной посуде. В полученную массу добавить подогретую до кипения воду (200 г на 1 кг ягод), хорошо размешать, протереть через редкое сито или дуршлаг с мелкими отверстиями.

В полученную массу добавить по вкусу сахар (300-400 г на 1 кг массы) и законсервировать по способу горячего розлива: сок нагреть в эмалированной посуде до кипения, после чего немедленно разлить в горячие стерильные банки до самого верха и герметически укупорить.

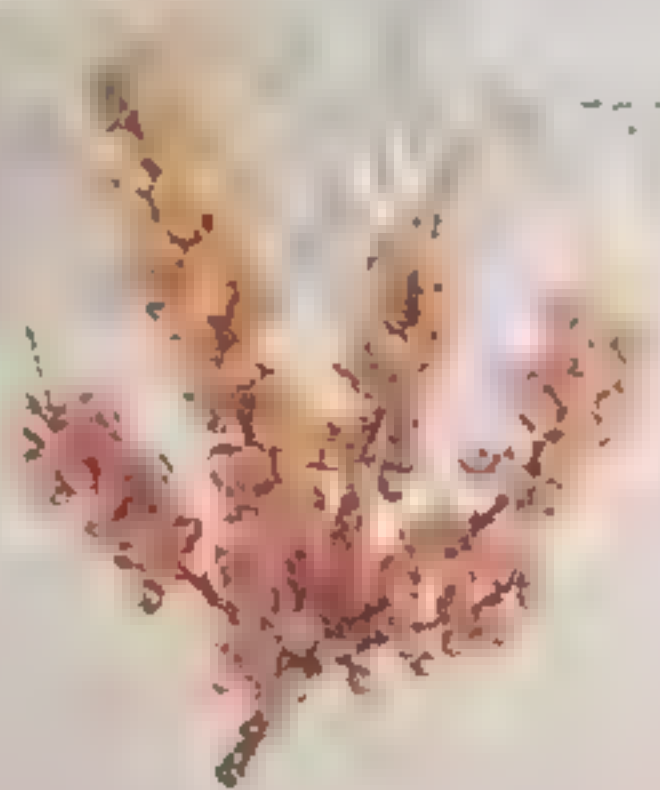
### Сырой джем

Ягоды перебрать, удаляя поврежденные, вымыть в 2-3-х водах, сполоснуть кипяченой водой и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, ягоды подсушить, разложив их в один слой на чистой ткани. Подготовленные плоды раздавить деревянной толкушкой в эмалированной посуде, протереть через редкое сито или дуршлаг с мелкими отверстиями для удаления семян (можно семена и не удалять). Смешать с двойным количеством сахара.

Полученной массой плотно заполнить чистые сухие стеклянные банки, засыпать сверху сахаром и укупорить жестяными крышками или накрыть пергаментной бумагой и обвязать шнуром. Хранить джем в защищенном от света месте при температуре не выше 6-8 град.

Ирина ИСАЕВА,  
доктор с-х наук, г. Москва.

### Варенье с грецкими орехами



На 1 кг облепихи — 2 ст. ядер грецких орехов, 1,5 кг сахара и 2 ст. воды.

Ядра орехов измельчить в мясорубке и варить в сахарном сиропе 20-25 мин. Затем добавить промытые ягоды облепихи и продолжать варить еще 20 мин.

## Вкусная арония

### Варенье «Фантазия»

До замужества жила в Украине, а сейчас мы с семьей обосновались в Беларуси. Мой племянник каждый раз, приходя в гости, нахваливает варенье, готовить которое я научилась в Украине. Он и уговорил меня поделиться необычным рецептом с читателями «Нашей кухни».

Наступают холода, помидоры начинают чернеть. Не отчаивайтесь, урожай не пропадет, для нашего фирменного варенья зеленые помидоры — первый компонент. Их нужно мелко порезать (почерневшие места вырезать), засыпать сахаром (1 кг сахара на 1 кг зеленых помидоров) и поставить варить на маленький огонек. Когда сахар растворится, добавить промытые ягоды черноплодной рябины (тоже 1 кг) и варить варенье до готовности. Перед тем, как выключить огонь, всыпать в варенье 20 шт. вишневых листочков — их аромат уберет терпкий вкус черноплодки.

Конечно, такое сочетание продуктов может показаться непривычным, а вкус варенья через газету я, увы, передать не могу. Поэтому для начала предлагаю сварить хотя бы маленькую баночку, взяв всех компонентов по 200 г. Но главное, чтобы помидоры были абсолютно зеленые, чуть розоватые уже не подойдут.

Татьяна ЯСКЕВИЧ,  
г. Могилев.

### Рецепт месяца: июль

По итогам голосования наших читателей, лучшим материалом июльского номера признан рецепт домашнего зефира Гульнур ГИЗАТУЛЛИНОЙ из г. Азнакаево, Татарстан. А так как Гульнур, судя по ее любимому рецепту, большая сладкожка, мы решили подарить ей книгу «Домашняя выпечка».

Победительницей розыгрыша лотереи среди принявших участие в голосовании стала Райлет АМАНБАЕВА из Дагестанского села Эдиге. Для нее приз — фирменная «толоковская» майка.

Домашняя  
Выпечка



Дорогие читатели! Предлагаем вам выбрать лучший кулинарный рецепт сентябрьского номера. Для этого заполните купон с двух сторон, вырежьте и вышлите на адрес редакции:

214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488,  
«Наша кухня» — «Рецепт номера».

В ноябрьском выпуске будет назван лучший августовский рецепт, а среди голосовавших — проведен розыгрыш фирменных толоковских сувениров.

На мой взгляд, лучшим рецептом сентябрьского номера является:

Ксерокопии купона не принимаются

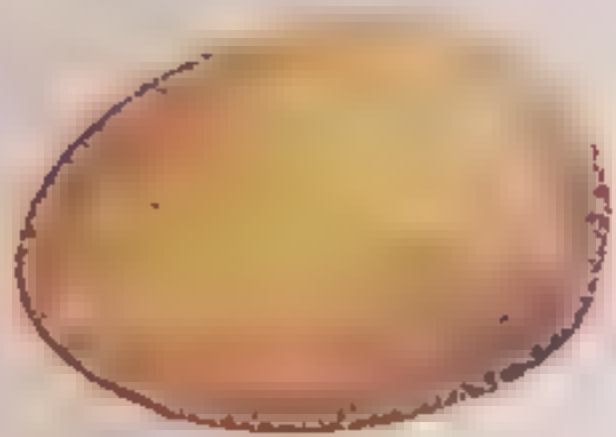


## За чашкой чая

Зимой длинными и темными вечерами, когда работы особой уже нет, сядьте всей семьей у экрана телевизора, накройте небольшой журнальный столик симпатичной салфеткой в теплых тонах, поставьте на него только что вскипевший чайник и чашки с блюдцами и приготовьтесь пить чай. Известно, что совместное чаепитие положительно сказывается на эмоциональной атмосфере семьи. Ну, а если уж к чайку да вкусенького вареньица!..

Кстати, вот что советуют по этому поводу сами читатели.

### Медовое варенье из дыни



Дыня сама по себе очень душистая, а варенье из нее получается — настоящий мед с прозрачными дольками.

Дыню очистить от кожицы, вынуть семечки, мякоть порезать мелкими кубиками и засыпать сахаром (1 кг сахара на 2 кг дыни). Оставить на 3-4 часа, добавить пропущенный через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек лимон, поставить на медленный огонь. С момента закипания варить 40 мин. Затем остудить и варить еще полчаса. Горячее варенье разложить в сухие горячие стерилизованные баночки, закатать и укутать.

Ирина САПИЧЕВА,  
с. Заветное Ростовской обл.

Из каждого овоща можно приготовить немало оригинальных блюд. Это кушанье из моркови мне очень нравится, его хорошо заготавливать впрок осенью.

### «Шоколад» из моркови



1,5-2 кг моркови измельчить на терке. Отжать сок, перелить в кастрюлю и на маленьком огне уварить до полугустой массы. Сок постоянно помешивать, чтобы не подгорел. О готовности можно узнать так: опустить в массу сухую ложку и медленно вынуть ее. Патока готова, если за ложкой потянется нить загустевшего сахара. В патоку положить 20 г сливочного масла, 1-2 ч.л. какао, ванильный сахар на кончике ножа и 100 г любых орехов. Все это хорошо размешать, разложить в банки.

Роза ЕГОРОВА,  
г. Елец Липецкой обл.

## Варенье из айвы

Вымыть 1 кг зрелых плодов айвы японской, тонким слоем срезать кожицу, удалить сердцевину, нарезать дольками и бланшировать 10-15 мин. Из 500 г сахара и 2 ст. воды приготовить сироп, залить охлажденную айву и выдержать 3-4 часа. Затем поставить айву вариться, добавив 500 г сахара. Варенье варить в несколько приемов по 10-15 мин. Кожицу с айвы залить небольшим количеством воды и отварить. Отвар процедить и добавить в варенье в начале последней варки. 1 ст. ядер грецких орехов и нарезанный кружочками лимон добавить к варенью в конце варки.

Мария БОГУСЛАВСКАЯ.

А еще к чаю никогда не помешает торт, ну или пирог — кому что нравится. Надеемся, рецепты наших читателей родят в вас желание приготовить что-то для семейной беседы за чашкой чая.

## Яблочный пирог

Яблочный сезон сейчас в разгаре, и я хочу поделиться рецептом очень вкусного пирога, рассыпчатого, просто тающего во рту. Думаю, что многие читательницы занесут этот рецепт в свою записную книжку.

Для теста 4 желтка растереть с 1 ст. сахара, 200 г маргарина и 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, добавить 2 ст. муки. Замесить тесто.

Затем приготовить крем: 4 белка взбить миксером с 1 ст. сахара.

Тесто руками разровнять по форме или противню, уложить сверху 0,5-1 кг нарезанных дольками яблок и залить кремом.

Выпекать полчаса при температуре 200-220 град.

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.



## «Зимняя сказка»

200 г размягченного сливочного масла растереть с 3 желтками, 1 ст. л. густой сметаны, 1 ст. сахара, 0,5 ч.л. соды, погашенной лимонной кислотой, и 2,5 ст. муки.

Тесто разделить на две части и выпекать при средней температуре в форме, смазанной маслом и обсыпанной мукой, около часа каждую. Хорошо охлажденные пласты разрезать на 2-3 тонкие лепешки, на каждую положить слой фруктовой начинки из 2 ст. клюквы, 1 лимона с цедрой и 2 ст. сахара, пропущенных через мясорубку. Сложить коржи друг на друга. Торт выдержать 2-3 часа на холоде, покрыть белковым кремом: 6 белков взбить с 2 ст. сахарной пудры и подсушить в духовке до кремового цвета 5-10 мин.

Людмила ПУЛЬКИНА,  
г. Гомель.



Укажите свои Ф.И.О. и полный домашний адрес

\_\_\_\_\_

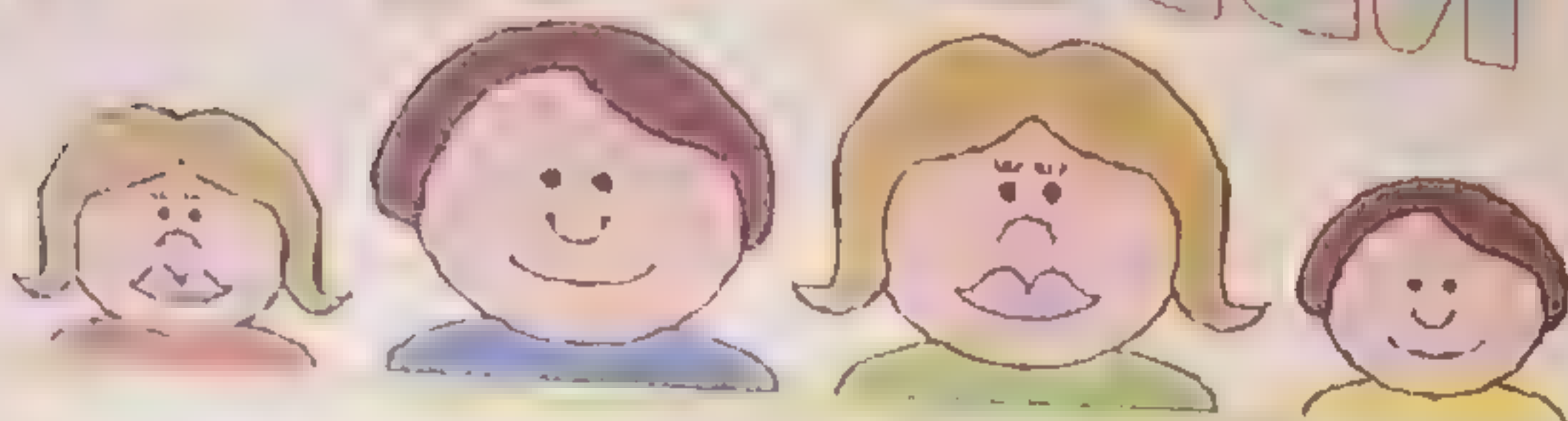
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

## «Оранжевое лето»



На дно литровой банки положить мелко порезанную зелень петрушки и укропа и заполнить дольками помидоров. Помидоры нужно брать красные, не мягкие, а твердые. Пересыпать измельченным репчатым луком. В каждую банку влить по 1 ст. л. растительного масла.

Приготовить маринад из 1 л воды, 1,5 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 50 г 9%-ного уксуса, 2-3 горошин перца, 3 лавровых листьев. Залить кипящим маринадом банки, стерилизовать 5 мин., закатать.

Светлана ИСАЕНКО,  
г.п. Ивенец Минской обл.

## Солянка овощная

Порезать мелкими ломтиками 2 кг капусты, 2 кг сладкого перца, 0,5 кг репчатого лука, 50 г петрушки (листья и стебли). Положить в литровые банки по 3 горошины черного перца. Овощи перемешать, посолить по вкусу, добавить 250 г 6%-ного уксуса и разложить в банки. Стерилизовать 40 мин., закатать металлическими крышками.

Любовь ЛАУБАХ,  
с. Новомитрополька  
Красноярского края.

Каждый год я выращиваю на своем приусадебном участке тыкву. Кажется, такой невзрачный овощ, но из него можно приготовить массу вкусных блюд. Тем более, что тыква очень ценный и питательный продукт. Недавно я узнала, что если есть варенье из тыквы, снижается вес. Сварила я это варенье и начала с ним пить по утрам кофе, исключив из своего рациона сахар. Так вот, медленно, но верно, мой вес пошел на снижение, чему я несказанно рада.



Многие из вас, дорогие читатели, сейчас заняты различными заготовками. «Наша кухня», идя вам навстречу, со своих страниц дарит массу всевозможных рецептов консерваций и солений, соусов и приправ, варенья и соков.

Мы благодарны всем, кто поделился своими «фирменными» рецептами, и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

А теперь — еще несколько блюд к зимнему столу.

## Стручковая фасоль с помидорами

2 кг зеленой стручковой фасоли (можно замороженной), 1,5 кг мясистых спелых помидоров, 8 луковиц, 12 шт. ягод можжевельника, 2 ст. л. горошин душистого перца, 50 г зелени чабреца, 4 ст. л. уксусной эссенции, 250 г сахара, 4 лавровых листика, соль — по вкусу.

Фасоль отварить в подсоленной воде, не разваривая, отвар слить в отдельную посуду, стручки ополоснуть холодной водой и откинуть на сито. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать полосками. Разложить в стерилизованные поллитровые банки смесь фасоли с помидорами, залить маринадом, стерилизовать 20-25 мин., закатать, укутать.

Маринад: в 1,5 л фасолевого отвара положить нарезанный кольцами лук и варить 3 мин. Затем добавить ягоды можжевельника, горошины перца, чабер, лавровые листики, сахар. Довести до кипения, влить уксус.

Валентина МАТРОСОВА, г. Долгопрудный Московской обл.

## Кабачки «Отличные»

Уложить в 3-литровую банку маленькие (с огурец) кабачки, предварительно помытые, но со шкуркой. Всыпать 1,5 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 таблетки аспирина и влить 1-2 капли уксусной эссенции.

Пряности — по вкусу (крупный зонтик укропа, лист черной смородины, вишни, лаврушку, петрушку, лист и корень хрена, перец горошком). Залить доверху кипятком накрыть стерильной крышкой, стерилизовать 10 мин. Закатать, перевернуть, укутать. Кабачки получаются вкусные, хрустящие, отлично стоят.

Елена КЛЮЙКОВА, г. Энгельс.

## Приправа для борща

Очистить и вымыть 1 кг моркови, 1 кг пастернака, 1 кг сладкого перца (лучше красного цвета), 2 пучка петрушки, 2 пучка укропа. Очень мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку, все хорошо перемешать. Разложить приправу в чистые стеклянные банки (ни соли, ни сахара, ни уксуса не надо!). Закрыть полиэтиленовыми крышками, стерилизовать не надо. Хранить в погребе. Сохраняется прекрасно годами, в борщ нужно добавлять по 1-2 ст. л. в зависимости от объема кастрюли.

Мария ВАРТАНЯНЦ,  
г. Владикавказ.

## Ликер

## с вишневыми листочками

300 г вишневых листьев, 1 кг винограда, 6 ч. л. лимонной кислоты, 4 л водки, 2 кг сахара.

На дно посуды уложить листья, потом — виноград, залить спиртом. Варить полчаса. Снять посуду с огня и оставить на сутки. Потом процедить и добавить еще пол-литра водки.

Владимир ИВАНОВ,  
д. Бибирево Тверской обл.

## Варенье из тыквы

3 кг нарезанной тыквы, 1 кг сахара, 2 апельсина, 1 лимон.

Очистить тыкву от кожуры, внутренней мякоти и семечек. Порезать на мелкие кусочки, пересыпать сахаром и оставить на несколько часов, можно на ночь. Потом проварить пять минут и отставить. Остывшее варенье вновь поставить на огонь, когда закипит, добавить в него пропущенные через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек апельсины и лимоны, проварить пять минут и вновь остудить. В третий раз варить до полной готовности, то есть минут 15-20. Закатать в стерильные банки или же закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодильнике.

Валентина КРИВОШЕЕВА,  
ст. Егорлыкская Ростовской обл.



# Романтический ужин

## Салат «Нежность»

400 г грибов (вешенки), 200 г куриного отварного мяса, 4 вареных яйца, 2 свежих огурчика, 1 луковица, майонез, зелень.

Мясо порезать. Грибы порезать соломкой и отварить в соленой воде, яйца и лук порубить, огурец порезать соломкой. Все перемешать с майонезом и украсить зеленью.

## Кабачок с сыром

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле. Затем кружочки кабачка слегка смазать майонезом, сверху положить кружочки помидоров и посыпать натертым сыром. Поставить в духовку на несколько минут, чтобы сыр немного расплавился. Остывшую закуску подавать на тарелке, украшенной листьями салата.

## Рыба «Сюрприз»

4 шт. филе любой рыбы, 2 яйца, 1 луковица, 4 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла,

Мы с большим удовольствием готовим по рецептам «Нашей кухни». И вместе с мужем решили участвовать в конкурсе «Романтический ужин». Предлагаем свое меню.

подсолнечное масло, соль, перец — по вкусу.

Филе замочить на 25 мин. в маринаде из 1 ст. воды, 1 ст. л. соли, 2 горошин перца черного, 1,5 ст. л. 3%-ного уксуса.

На фольгу, смазанную сливочным маслом, положить одно филе, посыпать сыром, сверху положить слой фарша, снова посыпать сыром и укрыть вторым кусочком филе. Фольгу завернуть конвертом и уложить на противень. Поставить в духовку на 25-30 мин.

Для фарша обжарить на подсолнечном масле измельченный лук, перемешать с рубленными вареными яйцами и зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

## Десерт

### «Банановый лодочка»

С одного крупного, прямого ба-



нана снять вдоль половинку кожуры, а оставшуюся половинку с мякотью положить на тарелку. Ножом разрезать только мякоть банана на порции и в эти прорезы вставить тонкие ломтики яблок. Украсить любыми фруктами.

А если на кончик банана поставить маленькую свечку, то получится очень романтично.

Семья КАЛМЫЧЕНКО,  
г. Волгоград.

## Представьте. Она давно выбрала Его среди друзей или коллег, но чувства своих открыть не решается... Пусть избраннику обо всем расскажут

### Любовно приготовленные блюда.

#### Салат «Амурный»

300 г отварной куриной грудки, 2 киви, 2 яблока, 2 апельсина, листовой салат.

Для соуса смешать 4 ч. л. растительного масла, соль, перец, 1 ст. л. лимонного сока.

Вымытые листья салата разложить на большом плоском блюде. Мясо порезать крупными кубиками. Также порезанные яблоки опустить на пару секунд в слегка подкисленную воду, чтобы не потемнели, киви очистить, разрезать пополам, затем — пластинками, апельсины — небольшими дольками, снимая пленку. Все перемешать, выложить на листья салата, полить соусом.

#### «Лебединая верность»

Тесто для четырех лебедей: 50 г маргарина, 150 г муки, 30 г крахмала, 4-5 яиц, немного разрыхлителя, 1 ст. воды.

Распустить маргарин, добавить воду, снять с огня. Постепенно всыпать муку и крахмал, хорошо вымесить, вбить, размешивая, по 1 яйцу, разрыхлитель. Вымешивать тесто до однородности. Затем переложить в шприц или кондитерский мешок и отсадить на противень 4 круглых шарика и 4 «лебединых шеи» в виде буквы «S». Выпекать 15 мин. при 200 град. Тесто сильно увеличится во время выпечки — это надо учесть.

Начинка: 200-250 г творога перемешать миксером со 100 г сметаны до однородности. Разделить массу на две части, в одну добавить кетчуп, перец и соль, в другую — мелко порубленную зелень, соль, перец.

Испеченные шарики снять с противня и горячими осторожно разрезать горизонтально острым ножом пополам. По горястью остудить. Целая половинка будет туловищем лебеда, а из другой, разрезав ее пополам, сделать крылья лебеда. Нижнюю половину наполнить начинкой, по бокам вставить «крылья», а в середине — «лебединую шею».

Готовых лебедей расставить на блюдо с рыбными деликатесами.

Елена КЛЮЙКОВА,  
г. Энгельс.





## Праздник для двоих

Романтический ужин — это прекрасно не только в юном возрасте. Ведь этот праздник для двоих позволяет ощутить себя любимым и желанным, отдохнуть душой от житейских проблем, почувствовать тепло и заботу родного человека.

Мы с мужем о наших романтических вечерах договариваемся заранее. Пусть при этом и теряется элемент приятного удивления от сюрприза, зато мы точно знаем, что сегодня вечером дома у нас будет праздник.

Хочу обратить внимание, что ужин — это только начало романтического вечера, а потому блюда должны быть легкими. Прекрасным дополнением станет хорошее марочное полусладкое вино.

### Бутерброд с киви

Натереть на терке замороженный плавленный сырок, перемешать с майонезом и острым молотым перцем (по вкусу). Ломтики батона намазать полученной массой, сверху положить тонкий кружочек киви.

### Салат из капусты

Рыхлый небольшой кочан капусты тонко нашинковать; добавить чуть-чуть сахара, соли, уксуса и оливкового масла. Аккуратно, стараясь не помять, перемешать нежные листочки и посыпать рубленым зеленым укропом.

### Фаршированные шампиньоны

Понадобится 0,5 кг шампиньонов с крупными шляпками (получится по 4-5 шт. на порцию). Грибы промыть, вырезать ножки и пластинки. Приготовить фарш из равных частей свинины и говядины, посолить, поперчить, добавить измельченную луковицу и хорошо вымесить. Заполнить фаршем шляпки шампиньонов. Измельченные ножки и пластинки, натертые на крупной терке 3-4 небольшие моркови и нарезанные полукольцами 2 луковицы спассеровать в растительном масле, влить 0,5 л сметаны, посолить, поперчить, хорошо перемешать. В глубокую сковороду налить часть приготовленного соуса, выложить шампиньоны фаршем вверх, залить оставшимся соусом. Тушить на небольшом огне полчаса, накрыв сковороду крышкой. Подавать с отварным картофелем.

Алла КОВАЛЕВА,  
г. Гомель.

Если вы хотите принять участие в конкурсе «Романтический ужин», присылайте свои рецепты до 15 октября вместе с копией квитанции о подписке на нашу газету на текущее полугодие. Вас ждут призы — комплект штор и скатерть с салфетками, которые помогут создать вам романтическое настроение во время ужина.

## Наедине с природой

Романтика каждым воспринимается по-разному. Кому-то приятно провести ужин при свечах, для кого-то романтика — бракосочетание на самой высокой точке мира или в космосе, а для меня — это походы: водные или в горы.

Нынешним летом мои самые романтические ужины проходили на голубых дорогах Забайкалья. Гребли целый день на катамаране, а потом, оставившись на каменной косе среди горной лиственничной тайги, мы ужинали кашей с консервами или макаронами с тушенкой, а иногда редкой выловленной рыбкой — это было всегда красиво, вкусно, приятно и очень романтично. А после ужина пели у костра под гитару или наслаждались красотой нетронутой природы, вдыхая ароматы диких трав и прислушиваясь к птичьим трелям.

А самое запомнившееся романтическое блюдо — это растаявшая шоколадка, съеденная под градом размером с грецкий орех.

Анна САНЧУК,  
г. Могилев.



## Впрок

Побывал весной в Украине, где мой давний товарищ угостил меня томатным соком домашнего приготовления, который мне очень понравился. Там в каждой семье такого сока заготавливают ежегодно на зиму 150-200 л. И времени на приготовление таких объемов уходит очень немного. Я заинтересовался рецептом приготовления.

Зрелые томаты отбирают, моют, удаляют ту часть, где крепилась плодоножка. Затем отжимают сок. Например, перемалывают на комбайне и используют вместе с кожурой и семенами. Кому не нравится с семена-

## Пейте томатный сок

ми, процеживают через сито или дуршлаг. Затем ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят 10 мин. Предварительно добавляют в сок лавровый лист, черный перец горошком и соль (по вкусу). После закипания сок снимают с огня, разливают в хорошо простерилизованные (чтобы не образовывалась плесень) банки 0,5-3 л, закатывают герметично металлическими крышками, ставят на плоскую поверхность крышками вниз на теплое одеяло и сверху тоже накрывают одеялом (тонким — в несколько слоев или ватным) до остывания, т.е. как бы пропаривают. Такой способ стерилизации заме-

няет стерилизацию методом температурной обработки содержимого банок в кипящей воде, упрощает и многократно снижает затраты времени.

Испробовав прошедшей зимой томатный сок, приготовленный указанным способом, мы пришли к выводу, что из домашних заготовок — это, пожалуй, самая вкусная, и по времени приготовления — самая экономичная.

При недостатке своих помидоров считаю целесообразным в пору самых низких цен закупать помидоры и перерабатывать их на томатный сок. Зимой, на мой взгляд, все это окупится.

Владимир АФАНАСЬЕВ,  
г. Петрозаводск.



61-232



## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ "НАШЕЙ КУХНИ":

- **Октябрь** – самое время квасить капусту. Очень полезен капустный рассол не только для избавления от похмельного синдрома, но и для лечения простуды, гастрита, почек и даже пупочной грыжи.
- **Рецепт** оригинальных соленых фисташек от изобретательного любителя пива.
- **Хотите** прекрасно выглядеть и мечтаете похудеть? Тогда рецепты вкусных супов – для вас. Европейские диетологи утверждают: большинство обладательниц стройной фигуры – поклонницы первых блюд.

Очень люблю печь булочки, печенье. Но особенно полюбили в нашей семье крендельки. Хрустящие, ароматные, с парным деревенским молочком – самое желанное лакомство для ребятишек.

### Крендельки маковые

2,5 ст. муки, 2 яйца, 2 ч.л. сливочного масла, 0,5 ст. воды, 1/4 ч.л. соли, 0,5 ст. мака, 0,5 ст. сахара.

Муку просеиваю и собираю на столе горкой с углублением посередине. В это углубление вбиваю яйца, кладу масло и соль, вливаю воду. Вымешиваю тесто и раскатываю небольшие жгутики толщиной 1 см, сворачиваю крендельки. Опускаю их в кипящую подсоленную воду и варю, пока не всплывут. Вынимаю шумовкой, обваливаю в смеси сахара и мака, выкладываю на смазанный маслом противень и выпекаю при температуре 250 град. 10-15 мин.

### На желтках

1,5 ст. муки, 1 ст.л. сахара, по 2 ст.л. сливочного масла, сметаны, 4 яичных желтка, цедра половины лимона, 1-2 ст.л. сахара для посыпки.

В просеянную и собранную горкой муку кладу кусочки масла, сахар, желтки, сметану и натертую цедру. Тщательно вымешиваю тугое тесто и раскатываю жгутики толщиной в 1 см (можно тоньше), сворачиваю в крендельки, обваливаю их в сахаре, выкладываю на смазанный маслом противень и выпекаю при 250 град. 10-15 мин.

Наталья АНОХИНА,  
с. Парьника Рязанской обл.

## Выйдет в ноябре!

### «Домашние колбасы»

Традиционно на Руси по осени, когда первые морозцы прихватывают землю, готовили к забою домашнюю живность. Самые вкусные рецепты домашних колбас — кровяных, ливерных, мозговых, из свинины, говядины, дичи, мяса птицы и кроликов, жареных, вареных, копченых, соленых, для быстрого употребления и длительного хранения — вы найдете в брошюре «Домашние колбасы», которая выйдет в ноябре. Мы подскажем, как в домашних условиях заготовить тушенку, законсервировать смалец, засолить сало и окорок, приготовить балык.

Редакция принимает предварительные заказы.  
Условия — читайте на стр. 15.



## ПОДПИСКА-2004

С 1 сентября началась подписка на 1-е полугодие 2004 года.

Издательский дом "ТОЛОКА" предлагает оформить подписку заблаговременно.

## СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР!

### «Наша кухня»

63248 (кат. "Пресса России")

35727 (кат. агентства "Роспечать")

### «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника»

63165 (кат. "Пресса России")

35731 (кат. агентства "Роспечать")

### «Народный доктор»

63247 (кат. "Пресса России")

35726 (кат. агентства "Роспечать")

### «Зоохобби»

44109 (кат. "Пресса России")

25602 (кат. агентства "Роспечать")

### «Делаем сами»

63246 (кат. "Пресса России")

35730 (кат. агентства "Роспечать")

### «Толока в России»

41878 (кат. "Пресса России")

35728 (кат. агентства "Роспечать")

### «Цветок»

15360 (кат. "Пресса России")

35869 (кат. агентства "Роспечать")

### «Воскресная газета»

63244 (кат. "Пресса России")

35729 (кат. агентства "Роспечать")

### «Волшебный ключик»

15359 (кат. "Пресса России")

35872 (кат. агентства "Роспечать")

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Волшебный ключик», «Народный доктор», «Воскресная газета».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 7 октября.

### "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" №9

Выходит ежемесячно

Редактор  
Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «Толока»  
Свидетельство  
о регистрации ПИ № 77-11836  
Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, д.4 «А»  
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.  
Тел./факс 64-75-47.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 488.

Распространитель —  
ООО «Толока в России»  
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

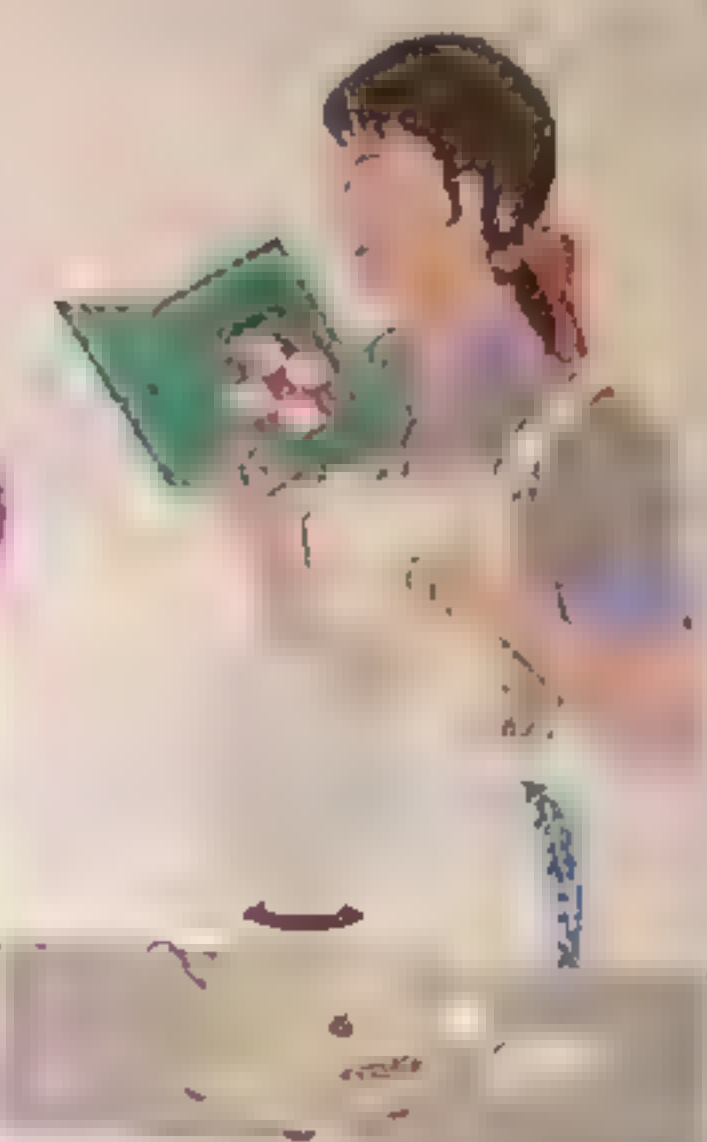
Цена свободная.  
Подписано в печать 2.09.2003 г.  
Время подписания в печать — 16.00  
Тираж 945700 экз.  
отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.  
Заказ № 6822.  
Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».  
E-Mail: nk@toloka.com  
Издается с марта 1996 г.



Январь  
2004 г.  
№ 1 (95)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 1048600

Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

## Толока

## ПЕЧКА — КОРМИЛИЦА!

«Печь нам мать родная», — говорил русский народ испокон веков. Ведь с ее помощью не только топили деревенские избы и городские усадьбы — на ней лечились и спали, о ней слагали легенды и сказки. А разве может сравниться пища, приготовленная в духовке или микроволновке, с ароматом блюд, взлелеянных статной красавицей, хозяйкой дома — русской печью?



В центре настоящей русской кухни — русская печь. Именно поэтому большинство исконных блюд у нас вареные, томленные или печеные. Разнообразие вкуса достигалось с помощью пряных овощей и трав. Тонкие вкусовые оттенки придавали пище растительные масла: льняное, маковое, конопляное, ореховое и уже гораздо позже — подсолнечное.

О блюдах, которые можно приготовить в печи, — на стр. 14.

## Русские щи

Квашеную капусту промыть горячей водой. Залить холодной водой свинину (люблю, чтобы мяса было побольше, но не всегда бывает такая возможность). В кастрюлю налить холодную воду и поставить на плиту. Когда вода закипит, опустить в нее мясо. После того, как образуется пена, снять ее, а в кастрюлю положить капусту, немного нарезанного кубиками картофеля, довести до кипения. Затем положить лавровый лист, мелко порезанные морковь, лук, чуть посолить. Поставить кастрюлю в горячую русскую печь, чтобы щи «дозрели». Вкусно...

Римма РЫБУШКИНА,  
с.Грибовка Ульяновской обл.





## Витаминные

## Овощной с чесноком

1 ст. порезанной свежей капусты, 1 сырая морковь, 1 луковица, 2 вареных моркови, 2 вареных картофелины, 1 вареная свекла, 3-4 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца (для украшения).

Капусту нарезать мелкими кубиками, добавить натертую на крупной терке сырую морковь и мелко нарезанный лук. Все перетереть с солью. Нарезать кубиками отварные картофель и свеклу, соломкой — морковь, и все соединить с капустой. Добавить толченый чеснок, осторожно перемешать, залить майонезом. Сверху украсить дольками яиц.

Ирина РАДЧЕНКО,  
п. Красный Яр Волгоградской обл.

## Рыбные

## С фасолью



200 г отварной фасоли, 1 сельдь, 1 луковица, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 ч.л. горчицы.

Сельдь разделить на филе и порезать на мелкие кусочки, добавить фасоль, мелко порезанные лук и яйца, заправить майонезом и горчицей.

Лариса ФИЛИППОВА,  
с. Троицкое Воронежской обл.

## «Любимый»

1 банка рыбных консервов в масле, 1 морковь, 1 ст. вареного риса, 5-6 вареных яиц, майонез, растительное масло.

Морковь натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. На блюдо выкладывать слоями, промазывая майонезом: размятые рыбные консервы, обжаренную морковь, рис, измельченные белки, верх засыпать желтками.

Наталья ТРОПЕЦ,  
г. Минск.

## Салат-коктейль «Новинка»

100 г мяса курицы, 100 г чернослива, 100 г свежих или маринованных огурцов, 100 г сметаны с майонезом, 2 яйца, грецкие орехи, петрушка.

Чернослив немного поварить, вынуть косточки. В широкий фужер слоями выложить все продукты, нарезанные соломкой, в таком порядке: мясо курицы, огурцы, отварное яйцо, чернослив. Все полить соусом и посыпать рублеными петрушкой и орехами.

Мария ШУРХОВЕЦКАЯ,  
г. Гомель.



## «Океан»

1 банка шпрот, 6 отварных картофелин средней величины, 4 вареных яйца, 2 луковицы, майонез.

Овощи нарезать мелкими кубиками, шпроты размять вилкой, яйца мелко нарезать, все соединить, добавить соль по вкусу, заправить майонезом.

Ольга ИВАНОВА,  
г. Уржум Кировской обл.

## Из редьки с курицей

150 г вареной курицы, 1 редька, 1 луковица, 100 г майонеза.

Очищенную редьку натереть на крупной терке, мелко порезать луковицу, а мясо курицы порезать соломкой. Все перемешать и заправить майонезом.

Галина БОБРИК,  
г. Брест.

## «Еще хочу»

Для этого салата постное мясо отварить до готовности, нарезать соломкой. Репчатый лук измельчить, спассеровать в подсолнечном масле. Чернослив и курагу немного проварить и, охладив, порезать соломкой. Добавить изюм, орехи — по вкусу. Уложить продукты слоями, каждый промазать майонезом.

Галина БИКТИМIROVA,  
г. Кумертау, Башкортостан.

## «С праздником»

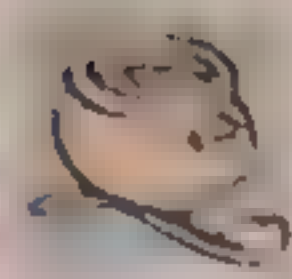
3-4 отварных картофелины, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 маринованных огурца, 1 копченая рыба, 0,5 ст. консервированного зеленого горошка, 0,5 ст. майонеза, 2 ст.л. сметаны, соль, перец — по вкусу.

Картофель, яйца, маринованные огурцы и копченую рыбу (или мясо) нарезать кубиками. Если нет зеленого горошка, можно обойтись и без него. Все заправить майонезом, к которому добавлены сметана, соль, перец. Выложить в салатницу и украсить дольками или ломтиками огурца и яйца.

Светлана ЮРКОВА,  
г. Гомель.







Сейчас и на рынке, и в магазине по довольно приемлемой цене продаются копчености. С ними можно и картошечку пожарить, и овощное рагу приготовить. Но мне больше всего нравятся с ароматом дымка первые блюда. Попробуйте приготовить, получается и недорого, и вкусно.

## Зеленый суп

0,5 кг мороженого горошка, 1 л воды, 2 бульонных кубика, 2 морковки, 6 картофелин, 300 г копченостей.

Овощи почистить, вымыть. Морковь и картофель порезать кубиками. Бульонные кубики растворить в 1 л кипящей воды, положить морковь, варить 10 мин. Добавить картофель и мороженный горошек. Копчености порезать кубиками, добавить в суп, варить до готовности.

## Крупник

2 кубика куриного бульона, 100 г копченой грудинки, чеснок, 2 небольшие луковицы, 2 морковки, небольшой корень сельдерея, лук-порей, 4 большие картофелины, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. перловки, зелень петрушки.

Кубики бульона растворить в 1 л кипятка, всыпать крупу, варить 30 минут. Грудинку порезать кубиками. Лук и чеснок очистить, измельчить. Порей и сельдерей очистить, промыть, порезать кружочками. Морковь и картофель очистить, вымыть, порезать. Зелень измельчить.

Растительное масло разогреть в сковороде, пожарить грудинку, чтобы вытопился жир. Всыпать приготовленные овощи, жарить 5 минут. Жареные овощи вместе с грудинкой опустить в суп, варить еще 20 минут. Посыпать зеленью.

Елизавета РЖЕУТСКАЯ,  
г. Могилев.



Мясные блюда, конечно, вкусны, но не всегда пенсионеры могут их себе позволить: и дороговато, и для желудка не очень полезно. Поэтому я придумала оригинальное горячее блюдо. Оно оказалось таким необычным, что я решила предложить его всем читателям.

## Рыбный деликатес

Для теста: 500 г картофеля, сваренного в мундире, 300 г репчатого лука, 600 г филе любой рыбы, 2 яйца, соль, перец — по вкусу, мука.

Картофель очистить и вместе с рыбой и мукой пропустить через мясорубку. Вбить в массу яйца, посолить, поперчить и вымесить.

Для фарша: 6 луковиц, 6 вареных яиц, растительное масло.

Нарезать полукольцами лук и спассеровать в растительном масле до прозрачности. Добавить мел-

ко нарубленные яйца, перемешать.

На столе, посыпанном мукой, сделать из теста 6-7 лепешек, на каждую положить по 1 ст. л. фарша. Подняв сверху края лепешек, сформовать пирамидки и поставить их на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке полчасика, подавать горячими со сметаной или майонезом.

Тамара АРЕФЬЕВА,  
г. Бузулук Оренбургской обл.



Это блюдо не только очень вкусное, но и совсем недорогое. Подавать рулетики можно горячими и холодными. А еще, если большой свернутый рулет (полуфабрикат) заморозить, то для приготовления завтрака или встречи неожиданных гостей вам хватит всего 5 мин. Достаточно нарезать рулет на порции и обжарить.

## Универсальные рулетики



Для теста: 500 г творога, 2 яйца, 1 ст. л. соды, погашенной уксусом, 2 ст. муки.

Для начинки: 500 г мясного фарша.

Замесить тесто, разделить его на 2 части. Каждую часть раскатать в лепешку и по всей поверхности размазать фарш. Лепешки свернуть рулетом (который при желании можно заморозить), нарезать на кусочки по 1,5-2 см, каждый обжарить с двух сторон в растительном масле.

Елена ИЩЕНКО,  
г. Полоцк Витебской обл.  
Фото автора.



## Жареный картофель с ливерной колбасой

6 шт. картофеля, 300 г ливерной колбасы, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать соломкой, посолить и пожарить в растительном масле на сильном огне до румяной корочки. Колбасу освободить от оболочки, нарезать тонкими кружочками и выложить поверх картофеля. Положить сливочное масло, посыпать измельченным луком, накрыть сковороду крышкой и выдержать на очень маленьком огне 5-10 мин.

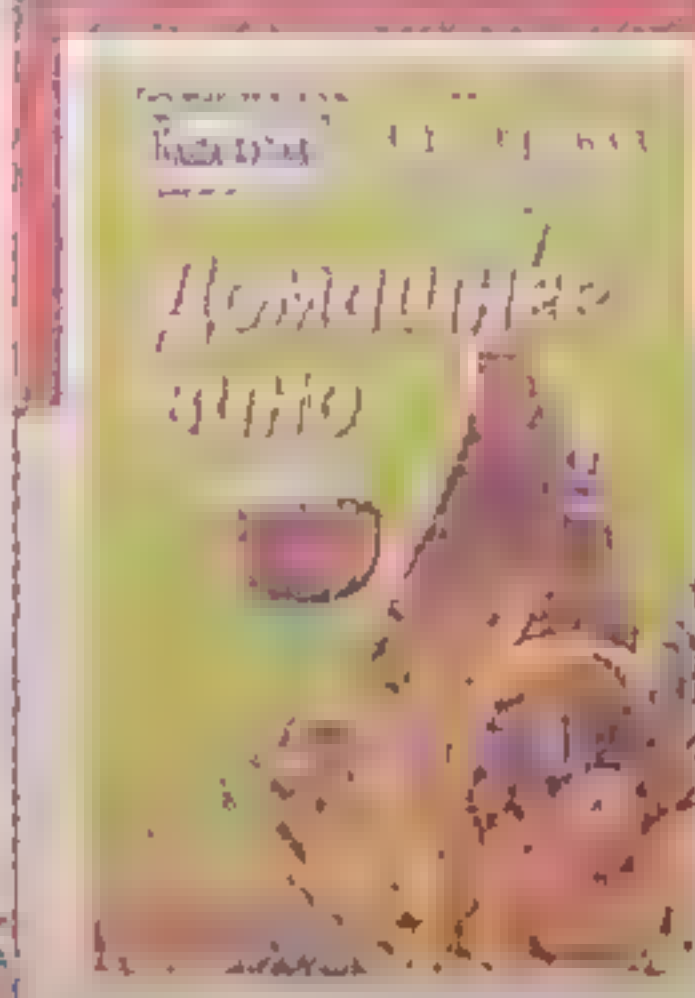
Ольга ГОЛИКОВА,  
г. Бабаево Вологодской обл.



## Котлеты из орехов

1 ст. молотых грецких орехов, 6 вареных картофелин, 1 луковица, немного чеснока и 1/4 часть батона. Все это пропустить через мясорубку. Добавить перец, соль, сырое яйцо. Смочить руки водой, сделать тонкие лепешки (как оладьи) и обжарить в небольшом количестве масла.

Татьяна КОМИССАРОВА,  
д. Мослово Костромской обл.



## «Домашнее вино»

Приобрести брошюру серии "Самобранка" можно в розничной торговле или заказать в редакции. (Условия заказа на стр. 14)



# «ЭЙФЕЛЕВУ БАШНЮ»



Горная вершина Ара-  
рата, Эйфелева башня.  
Вряд ли кто-то останет-  
ся равнодушным к по-  
добным красотам. А если еще учесть, что все это...  
**съедобно? Деликатесы, воплощенные фантазией ма-  
стера в самых необычных, изысканных формах.**

От божественных аро-  
матов, окутавших ресторан  
минской гостиницы «Бела-  
русь», нестерпимо сосало  
под ложечкой: республикан-  
ский конкурс кулинарного  
искусства и сервиса был в  
самом разгаре.

Чтобы попасть на дан-  
ное мероприятие да проде-  
монстрировать свое мас-  
терство, участникам при-  
шлось преодолеть прегра-  
ды судейства на городских и  
областных конкурсах.

В командном первен-  
стве сражались шесть ко-  
манд (по количеству обла-  
стей в Беларуси), а в индиви-  
дуальном соревновании —  
45 специалистов.

Пробраться к аппетит-  
ным стендам и пообщаться  
с кулинарами оказалось за-  
дачей не из легких: приго-  
товленные блюда от света  
Божьего в три ряда заслоня-  
ли многочисленные гурма-  
ны-посетители. Но моей  
рыбной душе все же дове-  
лось разыскать в людской  
толчее выставочный стенд с  
фаршированными угрем и  
щукой. Мастера минского  
ООО «Кафе «Полесье» поде-  
лились секретом: каждая  
хозяйка без труда пригото-  
вит подобное лакомство.  
Необходимо лишь немного

## ОТВЕДАТЬ НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

творчества и, конечно, ос-  
тов — рецепт.

Собственно, кафе «По-  
лесье» и собрало побед-  
ные лавры в номинации  
«Поварское искусство». А  
заслуга успешного выс-  
тупления на конкурсе при-  
надлежит заместителю  
заведующего производ-  
ством ООО «Кафе «Поле-  
сье» г. Минска Елене Ка-  
зановской.

Елена участвовала в по-  
добных состязаниях впер-  
вые. Мастер призналась,  
что очень волновалась, но  
все же решила попробо-  
вать свои силы. Ведь кули-  
нария — страсть еще со  
школы. Как видно, игра  
стоила свеч. После конкур-  
са Елена любезно подели-  
лась с читателями «Нашей  
кухни» рецептом своей лю-  
бимой закуски.

Сам рецепт прельщает  
«изюминкой» и простотой.  
Если неожиданно нагрянут  
гости, лучшего угощения  
не придумать: приготовить  
можно за несколько минут.  
А «изюминка» позволит ви-  
зитерам оставаться в уве-  
ренности, что их непре-  
менно ждали.

В номинации «Art»  
представлял свое искус-  
ство и Виталий Авсеев из  
Могилева, за которого мы  
все болели. Он предста-  
вил на суд жюри петуха,  
вылепленного из марци-  
пановой массы, желати-  
новый десерт, выложен-  
ный на тарелочки, укра-  
шенные кружевами из ра-  
стопленного шоколада, и  
нарядный персиковый  
торт, украшенный розами.  
Виталий занял II место.

Поздравляем!

А вот заместитель заве-  
дующего производством  
кафе «Безе» ООО «Клим-  
парт» г. Минска Тамара Ма-  
лейко как посетителей, так  
и представительное жюри  
поразила детским тортом  
из марципана. В семье Ма-  
лейко всегда рады лаком-  
ствам, сотворенным Тама-  
рой.

— Дома не люблю особо  
выготавливать, — устаю на  
работе, — призналась Тама-  
ра. Впрочем, для любого  
человека, привыкшего вкла-  
дывать душу в любимое  
дело, — это состояние нор-  
мальное. Кроме того, часто  
получается: чем блюдо про-  
ще, тем оно вкуснее.

Елена ОРЛОВА,  
г. Минск.

### Кекс

**Для теста:** взять по 100 г муки, сахара, сливоч-  
ного масла. Взбить масло и сахар, добавить  
3 яйца и замесить с мукой. Выложить те-  
сто в форму и выпе-  
кать в духовке.

**Масса для укра-  
шения:** взбить 2 белка и  
100 г сахарной пудры.  
Покроить массой поверхность кекса.



### Сырная закуска

Нарезать соломкой 100 г  
сыра (сорт не имеет значе-  
ния), по 30 г чернослива и  
кураги так же нарезать.  
Тщательно перемешать с  
0,5 ст. нарубленных  
грецких орехов и запра-  
вить майонезом. Соль и са-  
хар добавлять не нужно.



### Торт

1 яйцо, 1,5 ст. сметаны, 1,5 ст.  
сахара, 1,5 ст. муки, 2 ст. л.  
мака, 2 ст. л. измельченных оре-  
хов, 2 ст. л. изюма, 0,5 ч. л. соды,  
погашенной уксусом.

Смешать яйца со сметаной, добавить соду, сахар,  
муку. Полученную массу взбить и разделить тесто на три  
части. Первую перемешать с маком, вторую с толчены-  
ми орехами, третью — с изюмом. Выпекать коржи по-  
очередно.

**Для крема:** 3 яйца, 1,5 ст. сахара, 250 г сливоч-  
ного масла.

Яйца и сахар перемешать и, непрерывно помешивая,  
варить до образования плотной массы. Охладить. До-  
бавить масло и все взбить. Промазать кремом коржи, а  
сверху полить торт растопленным шоколадом.

### Фаршированная рыба

Нужно «освободить» филе от основной кости и разло-  
жить пластом. Весьма аппетитно в качестве наполнителя  
выглядит белый омлет: отделить белок от желтка, доба-  
вить немного желатина и приготовить обычную омлет-  
ную массу. Выпечь. Первый слой готов. Поверх омлета  
можно нанести протертую красную рыбу. Достойным за-  
вершением будет слой начинки из разной мелко нашин-  
кованной зелени. Филе завернуть рулетом и перевязать  
шпагатом, отварить. Если рыба средних размеров, то до-  
статочно для термообработки 20-30 минут. Пропорции на-  
чинки — на глаз, в соответствии с аппетитом. Готовую  
рыбу нарезать кусочками, украсить зеленью.

Рецепты блюд предоставлены  
мастерами минских  
ООО «Кафе «Полесье»  
и кафе «Безе» ООО «Климпарт».



# МАСТЕР класс

Мы продолжаем знакомить наших читателей с оригинальными рецептами блюд, которые вы можете попробовать в элитном ресторане, а можете приготовить сами, красиво сервировать стол, зажечь свечи и устроить своим близким праздник.

Сегодня в гостях у «Нашей кухни» молодой и очень способный повар киевского ресторана «Капитан Немо» — ПОТАШКО Антон Александрович. Кулинария — его призвание, рецепты блюд в его устах — поэзия, и умелые руки творят чудеса с самыми обычными продуктами. Блюда, которые нам предлагает Антон, несложные в приготовлении, но обладают оригинальным вкусом и понравятся самым требовательным ценителям хорошей кухни.

## Сом в сливочно-коньячном соусе

150 г филе сома, 30 г лука, 15 г коньяка, 60 г сливок, 5 г сахара, 10 г лимонного сока, маргарин для обжаривания.



Филе сома нарезать на 4 куска, обжарить в духовке и обжарить в маргарине, добавив мелко нарезанный лук, затем влить коньяк и поджечь. После того как пламя потухнет (это произойдет минут через 5), за-

лить рыбу сливками, протушить 2-3 мин., посолить, добавить сахар и полить лимонным соком.

## Свинина с ананасом под сырным соусом

150 г свинины, 30 г лука, 30 г болгарского перца, 50 г ананаса, 50 г сыра, мука, соль, перец — по вкусу.

Свиной биток разрезать пополам, отбить, посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить. Обжарить лук, нарезанный кольцами, и болгарский перец — соломкой. На мясо выложить лук, перец, второй биток, сверху положить кольцо консервированного ананаса и пласт твердого сыра. Все выложить на противень и запекать 10-15 мин.

## Крем-карамель

100 г сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 15 г желатина, 500 г сливок.

Сахар в сотейнике обжарить до коричневого цвета, постоянно помешивая, добавить сливочное масло. Растворить желатин в сливках, влить в карамельную массу, вымешать, разлить в креманки и охладить.

Беседовала Татьяна ИЛЬЧЕНКО,  
г. Киев.



### НА ЗАМЕТКУ

● Чтобы при обжаривании в духовке тушки птицы, кролика, поросенка покрылись румяной корочкой, предварительно смажьте их сметаной.

● Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырой и слегка поджаренный лук и немного натертого сырого картофеля.

● Печенка станет особенно вкусной, если перед жареньем поддержать ее 2-3 часа в холодном молоке. Солить печенку нужно только в самом конце приготовления.

## Готовим в микроволновке

Прочитала в «Нашей кухне», что многие читатели хотели бы научиться готовить в микроволновке. И сразу решила откликнуться, т.к. до недавнего времени сама не знала, как в ней правильно готовить. Подсказали подружки и знакомые, спасибо.

### Куриное суфле

0,5 кг куриного фарша, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 20 мл сливок (можно молоко), соль.

Отделить белки от желтков. Белки взбить в крутую пену. Желтки, молоко и соль положить в фарш и хорошо перемешать. Потом добавить белки и осторожно перемешать.

Выложить в форму для запекания, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в микроволновке при мощности 900 — 9 мин.

### Жареная курица

Курицу разрезать вдоль грудки, намазать солью и специями по вкусу, немного — растительным маслом. Положить в СВЧ-печь прямо на вращающийся поддон спинкой вниз. Жарить 15

мин. при включенном гриле на мощности 600. Затем салфетками промокнуть всю жидкость, скопившуюся в брюшке курицы, и осторожно вилкой, чтобы не обжечь руки, перевернуть ее спинкой вверх. Полить растительным маслом и посыпать какой-либо приправой. Жарить еще 15 мин. при мощности 600 и 5 мин. при мощности 900. Все это для курицы весом 1100-1200 г.

### Масляный кекс

0,75 ст. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 0,75 ст. молока, 1 ч. л. ванилина, 1 ст. муки, 1 ч. л. соды.

Замесить тесто, выложить его в форму. Выпекать 15 мин. на гриле при мощности 450 и 3 мин. при мощности 900.

Дать постоять 10 мин., не вынимая из микроволновки.

Елена ЕЖОВА,  
г. Миасс Челябинской обл.



## 13 января — Васильев вечер. По традиции, на столе — свинина

Зимой мы всегда режем поросенка. Из жировой сетки и печенки я готовлю вкусное блюдо, его все у меня любят и едят с удовольствием.

### «Сальники»

500 г печенки отварить до готовности, 150 г риса тоже отварить до готовности. Обжарить на жиру 2 измельченные луковицы до золотистого цвета. Печенку пропустить через мясорубку. Все смешать: печенку, рис, лук, по вкусу посолить, добавить молотый душистый перец, хорошо вымешать. Жировую сетку вымыть, порезать на кусочки, положить на них по 1 ст.л. с горкой фарша и завернуть со всех сторон так, чтобы получилось, как котлета. Швом вниз положить на горячую сковородку с жиром (жира надо класть немного, потому что сетка сама по себе жирная и будет выжариваться). Когда сальники с обеих сторон поджарятся, получится, что фарш находится под тоненькой пленочкой. Сальники осторожно лопаткой сложить в кастрюльку и поставить в духовку на 5-10 мин. Горячими подать на стол. Очень вкусно.

Росса ЯКОВЕНКО,  
г.Калачевка Ростовской обл.

### Сало в банке

В чистую 3-литровую банку сложить нарезанное брусками свежее сало. В банку входит примерно 2 кг 800 г сала. Приготовить заливку из 700 г воды, 4 ст.л. соли, 2 горошин черного перца, 5 лавровых листьев, 6 зубчиков чеснока, 1 ст.л. семян укропа, маленького стручка острого перца, щепотки корицы. Залить кипящей заливкой сало, закрыть банку полиэтиленовой крышкой.

Готово сало будет уже через 2 дня, а хранить его можно в погребе в течение полугода.

Тамара АРЕФЬЕВА,  
г.Бузулук Оренбургской обл.

### «Ливрок»

Хочу поделиться своим рецептом приготовления печенки.

Свиная печенка, как известно, горчит, поэтому, вырезав все лишнее, порезать ее на несколько кусков, положить в кастрюлю, залить холодной водой и слить ее. Воду нужно менять 3-4 раза, чтобы уничтожить горечь. В последний раз хорошо бы залить молоком и поставить на огонь. После того, как вскипит, проварить печенку в течение 10-15 мин.

Отдельно сварить прочий ливер — сердце, диафрагму (перегородка, разделяющая грудную и брюшную части), легкие (1 кг на 2 кг печенки). Когда все сварено, пропустить дважды через мясорубку, добавить по вкусу пряности (молотый перец, мускатный орех), немного сахара, очень мелко нарезанный и поджаренный на сливочном масле лук и растопленное свежее сало. Все это хорошенько перемешать, переложить в какую-нибудь посуду и — можно есть. Если приготовленной таким способом массой начинить кишки, получится ливерная колбаса. Но если очень некогда — сойдет и без начинки. Все равно вкусно.

Болеслав БАЛЬЧУНАС,  
г.Каунас, Литва.

### Ковбаси на заметку

Сало со свиных голов обычно не солят — слишком жесткое. Я поступаю следующим образом: срезаю сало с головы, пропускаю его через мясорубку, добавляю по вкусу соль, чеснок, молотый красный и черный перец, лавровый лист. Перемешиваю, накрываю и ставлю в холодильник. На следующий день готова очень вкусная бутербродная паста.

Ольга ГОЛОШУМОВА,  
с.Троицкое Тамбовской обл.



Свежину пожарить каждая хозяйка сможет, а вот из потрохов забитого кабанчика слабо вкусное блюдо приготовить?

### Желудок фаршированный

Свиной желудок промыть, хорошо посолить с обеих сторон и туго набить мясным фаршем.

Для фарша: 1 кг печенки свиной, 1 кг легкого, 1 сердце, 2 почки, 1,5 кг свинины вместе с жиром. Все это порезать мелкими кубиками, посолить, поперчить по вкусу. Желудок зашить, наколоть иголкой в нескольких местах, чтобы не лопнул, поставить в нагретую духовку на 3 часа и постоянно поливать выделяющейся жидкостью. Когда желудок будет готов, вынуть его из духовки и на 4 часа положить под пресс.

Получится вкуснотища — просто объеденье.

Светлана ПОТЛОВА,  
р/п Ардатов Нижегородской обл.



### Фляки

Фляки — второе отварное и полутушенное блюдо вместе с жидкостью густой суповой консистенции.

Рубец тщательно вымыть, выскоблить, промыть в холодной и теплой воде и поставить на огонь. Дать вскипеть, слить воду, залить свежей, снова довести до кипения и опять почистить рубец. Предварительно приготовить крепкий костный бульон и в нем варить рубец не менее 5 часов. К концу варки в загустевший бульон положить нарезанные овощи (морковь, сельдерей) и сварить до готовности. Отдельно такие же овощи спассеровать в масле, загустить мучным соусом и перемешать с отваренными овощами. Рубец нарезать тонкими длинными полосками, перемешать со смесью овощей, посолить, поперчить, добавить бульон. Подавать с острым тертым сыром.

Светлана СНЕЖКОВА,  
г.Витебск.



## Свиной окорок по-домашнему

В январе у нас на Урале стоит уже настоящая зима. Долгая, белая, с короткими днями и длинными ночами. Разная она бывает. Год на год не приходится. Но чаще всего, уж коли надел в октябре валенки, можешь до конца марта их не снимать. Оттепель в это время — редкая гостья. Да и та чуть растопит верхний слой снега на солнечной стороне улиц, погостит час-два и снова «клящая стынь-стужа». Как раз по эту пору, накануне старого Нового года, отмечают день памяти святого Василия. Этот святой считался покровителем свиной, и к этому времени приурочивали в деревнях колотье хрюшек. Свиное мясо, свиная голова, колбасы или печенье — фигурка свиньи — были обязательными и в Васильев вечер, и в рождественские Святки. В это же время заготавливали свиное мясо и впрок.

У нас в семье делали это сухим способом. Дело это было трудоемким, хлопотным, но, как говорится, «овчинка стоила выделки». Тут надо сказать, что хороший домашний окорок не всякому глазу да руке впору сделать. Всякие хитрости-тонкости в этом деле, как и в любом другом, имеются. Так, чтобы мясо не испортилось, нельзя его начинать готовить парным. Но и замораживать никак нельзя. Надо, чтоб охладилась свинина всего градусов до четырех-шести. Старались сделать так, чтобы свинья перед самым забоем успокоилась, забылась. Отвлекали ее чем-нибудь. Если была она напугана или раздражена, это тоже могло привести к порче мяса. Могло оно испортиться и если кровь пустили неправильно, и осталось ее в мясе много лишней.

Первым делом готовили смесь, которой потом хорошенько натерли мясо со всех сторон. **Для смеси: 2 кг крупной соли и 2 кг желтого сахара** смешивали с **60 г черного и 60 г красного молотого перца**.

Процедура натирания мяса требовала тщательности и неспешности, особенно, если попадались куски с костями. После чего мясу давали полежать сутки в месте, где его не могли достать ни кошки, ни собаки. Раскладывали свободно на чисто вымытой деревянной решетке. Делалось это для того, чтобы сок, который

обильно давало мясо, мог свободно стекать. На следующий день куски мяса опять натерли той же смесью, после чего их поворачивали другой стороной и оставляли еще на сутки. И процедуру эту повторяли изо дня в день целую неделю. После чего уже немного подвяленные куски мяса укладывали рядами, пере-

межая их слоями пшеничных или овсяных отрубей. Укладывали в старую бочку с просверленными в днище дырками, чтобы сукровица свободно стекала наружу. Старались подобрать для этого дела бочку из осины, так как в осине гниль не заводится, и постороннего запаха она не дает. Бочку хорошенько промывали золой, терли безлистным березовым веником-голиком, обдавали кипятком, положив прежде щепоть крапивного листа. Бочку прикрывали крышкой и оставляли недель на шесть-семь на холодке в темном, хорошо проветриваемом помещении.

Свиную грудинку требовалось после этого «выдержать» еще недели две. А вот окорока получались



особенно вкусными и запашистыми, если их «состаривали» еще месяца на два и даже больше. Если все было сделано правильно, то такое мясо могло храниться в погребе больше года, не теряя ни вкуса, ни запаха. Хлопотно, конечно, зато продукт выходит отменный. Не сравнишь с магазинным, выращенным на гормонах разных, да консервантами напичканным.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,  
с. Огнево Челябинской обл.

## Мясная тушенка

Поллитровые банки прокипятить, наполнить мясом (мясо мелко порубить, можно с косточками), посолить по вкусу. Положить специи: лавровый лист, душистый перец горошком. Взять сковороду с толстым дном, насыпать в нее любую крупу. На крупу поставить банку с мясом (банка не должна касаться металла). Банку прикрыть железной крышкой без резинки. Русскую печь истопить и выгрести из нее весь жар. Поставить сковороду с мясом в русскую печь на 6 часов. Резинку прокипятить отдельно. После шестичасового пребывания в русской печи тушенку вынуть. Заложить в крышку резинку и тут же закатать.

Валентина  
ПАЩЕНКОВА,  
п/о Лазинки  
Калужской обл.

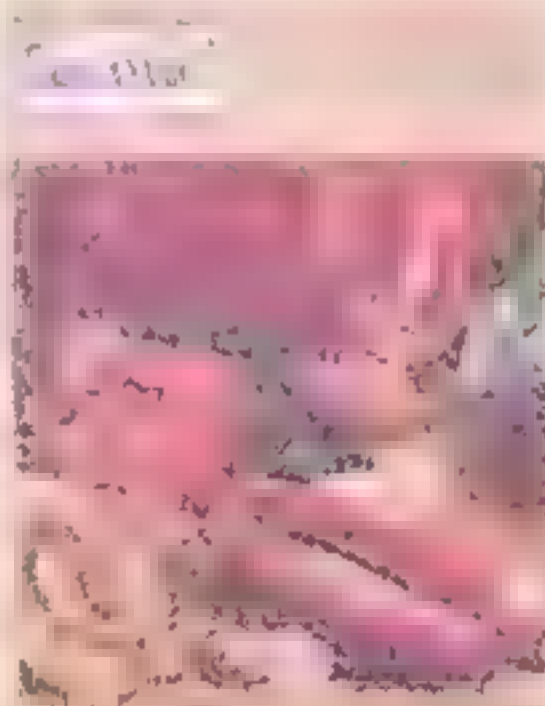


### Наши брошюры

#### «Домашние колбасы»

Эх, мороз на дворе! Самый разгар зимнего мясоеда. Что на стол поставить? Пожалуй, неплохо балычок или солонинку, или шкварчащую на сковородке «пальцем пиханную» домашнюю колбаску, или, может, окорочок копченый, буженинку да паштет из потрохов. Вот только где набраться этих деликатесов? Да приготовить самим! А поможет в этом брошюра «**ДОМАШНИЕ КОЛБАСЫ**» серии «**Самобранка**». Вы узнаете, как засолить сало, приготовить тушенку, сделать мясные, мозговые, кровяные и ливерные колбасы. А еще найдете информацию, как выбрать поросенка, чем его кормить, когда и как лучше заколоть, чтобы мясная продукция, приготовленная из вашей хрюшки, получилась самого высокого качества.

Условия приобретения брошюры — на стр. 14.





## СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ



Условия конкурса —  
в № 11 за 2003 г.

Это фото было сделано несколько десятков лет назад. Моей бабушке (на фото она смотрит в сторону) сейчас 93 года. Часто вспоминаю время, когда на праздники все родные собирались за столом, щедро уставленным очень вкусными блюдами. Тарелки опустошались вмиг, и так же быстро бабушка успевала наполнять их вновь горячими и ароматными яствами.



## Мачанка

(традиционное блюдо для макания блинов)

Сначала нужно испечь блины по любому рецепту. Мне больше по душе блины толстые, рыхлые. Пока горячие блины, сложенные стопочкой, стоят в печи (чтоб не остыли), можно приступать к приготовлению самой мачанки. Кусочки свежего сала, домашней колбасы, мяса и порубленных ребрышек поджарить на сковороде, посолить, поперчить, добавить порезанный кольцами репчатый лук. Отдельно поджарить на сковороде муку, остудить ее и развести водой, чтобы получилась жидкая масса. Вот этой жидкой массой — подколотом — залить готовую мясную поджарку и поставить в горячую печь. В современных условиях можно печь заменить духовкой. Когда мачанка загустеет, подать ее к столу вместе с блинами.

Марина ВИДАКОВА,  
г.Новомосковск Тульской обл.

Когда началась война, мне было 2 года, и, конечно, я не помню всех трудностей, которые пришлось пережить многим семьям. В нашей семье было 7 человек, но мама как-то старалась, чтобы голодными мы никогда не были.

Для меня как самой маленькой мама готовила

## Манник ягодный

Сварить как обычно вязкую манную кашу (причем, на воде). Но в воду перед за-

сыпанием крупы добавить ягодный сок и сахар. Сваренную кашу разлить по тарелкам. Когда она застынет, нарезать на куски. Сверху положить любые ягоды.

А еще очень часто, чтобы посытнее нас накормить, мама готовила

## Горох «колодкой»

Горох сварить до полного размягчения. Мама обычно его замачивала на ночь в холодной воде. Сваренный горох посолить и пропустить через мясорубку. Протертый горох разложить по глубоким тарелкам, полить растительным маслом, хорошо остудить и, когда масса застынет, нарезать на куски. И еще можно посыпать мелко нарубленным луком.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.



Когда мне было 10 лет, маме пришлось по работе уехать на целую неделю. Так как я среди детей была самая старшая, мне пришлось на этот период заменить маму на кухне. В первый же день решила удивить семью необычным блюдом. Выбор пал на «Молочный суп с картофельными клецками». Я очень старалась, и результат оказался восхитительным. Когда все поужинали, папа похвалил меня, сказал, что суп был очень вкусным. И с той поры я всерьез увлеклась кулинарией. Люблю готовить и сейчас, прекрасные хозяйки — и мои дочери, и сестра. Только через несколько лет после первых моих кулинарных «успехов» папа признался, что клецки в супе были сырыми.

## Молочный суп с картофельными клецками

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать через марлю. Добавить яйцо, крахмал, посолить. Все хорошо перемешать. Из полученной массы сделать небольшие шарики. Молоко развести водой, довести до кипения, опустить клецки и варить, помешивая, при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить сливочным маслом.

Валентина ЧЕРЕНКО,  
г.п.Старобин Минской обл.  
На фото — вся наша семья.



На этой семейной фотографии я с родителями встречаю 1983 год. Именно тогда я впервые приняла участие в приготовлении нашего традиционного семейного блюда.

## Курица по-русски

Курица (1,5 кг), 2 кг картофеля, 250 г майонеза, специй для курицы, 2 ст. огуречного рассола, растительное масло, чеснок — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать ломтями толщиной 0,5 см. Посолить, сбрызнуть маслом и оставить на 20 мин.

Курицу разрезать на 14 кусков, чтобы на каждом было примерно одинаковое количество мяса. Куски вымочить 10 мин. в рассоле (если он сильно концентрированный, его следует разбавить водой). Затем от-

жать, нашпиговать измельченным чесноком, посыпать специями.

Картошку выложить на противень, сверху разложить куски мяса, полить майонезом. На противень влить 1 ст. рассола, если он в процессе готовки выпарится, то долить еще. Запечь в духовке.

Елена КОЛОВАЙТИС,  
г. Минск.



## Пламенный привет!

Здравствуй, 8-й «А» 1978 года выпуска (г. Поставы, 5-й городок, восьмилетняя школа № 4). Всем одноклассникам — пламенный привет! Прошло 25 лет, а рецепт торта, которым мы угощали мальчишек на 23 февраля, — и сейчас на первой странице в моей тетрадке кулинарных рецептов. Смешно вспомнить, как девчонки собача боролись с комочками в креме, а сам крем получился серого цвета, т.к. взбивали его в алюминиевой кастрюльке. И как мальчишки поглощали «муки нашего творчества», а мы молча за них боялись (крем все же вышел подозрительным).

За прошедшие годы я слегка упростила рецепт. Может быть, для настоящего гурмана такой торт — дешевая подделка, но мы люди простые и живем под девизом: «Чем проще и быстрее — тем лучше!»

Для приготовления обычного слоеного теста нужно просеять в миску или на доску 2 ст. муки высшего сорта, положить в нее 200 г охлажденного порезанного на кусочки сливочного масла и быстро порубить муку и масло ножом, чтобы получилась мелкая масляно-мучная крошка. Посолить, сделать в этой массе углубление и вылить в него 0,5 ст. воды. Быстро замесить тесто, скатать в шар и убрать на 1-1,5 часа в холодильник (плохо застывшее тесто невозможно раскатать).

Пока тесто лежит в холодильнике, можно приступить к приготовлению крема. Именно он придаст неповторимый вкус тарту.

Для крема понадобится 1,5 ст. л. муки, 200 г и 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. сливок или молока, 1 ст. и 2 ст. л. сахара.

Растопить на сковороде 2 ст. л. сливочного масла, добавить муку и спассеровать ее до золотисто-желтого цвета на небольшом огне. Обязательно охладить, добавить желтки и хорошенько растереть массу.

В сливки всыпать сахар, довести до кипения, охладить.

В поджаренную муку влить сладкое молоко. Чтобы не было комочков, молоко сначала добавлять по 1-2 ст. ложки и после каждой добав-

ленной ложки молока массу тщательно перемешивать. Затем полученную смесь поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, нагревать, не доводя до кипения, пока масса не загустеет. Охладить!

Теперь можно достать тесто из холодильника, разрезать его на 6-8 кусочков. Каждый кусочек раскатать в тонкий пласт (можно подсыпать на стол немного муки), выложить на противень, наколоть в нескольких местах и выпекать в хорошо нагретой духовке до бежево-розового цвета. Охлажденные коржи сложить друг на друга и подровнять. Полученная крошка пригодится для украшения торта.

Осталось закончить приготовление крема: в заварную массу добавить размягченное масло, белки и все взбить.

Коржи смазать большим количеством крема, сложить один на другой, бока торта смазать кремом и обсыпать крошкой. Верх торта украсить орехами, шоколадной и кокосовой стружкой.

Надеюсь, что хотя бы один из моих бывших одноклассников приготовит торт, угостит им своих домашних и вспомнит детство.

Ирина ОПАШНЮК  
(до замужества Сурикова),  
г. Могилев.





## Секреты выпечки



Всем известно, как детки любят сладкую выпечку. Как только я начинаю печь какое-нибудь печенье, моя дочушка тут как тут. Ей очень нравится мне помогать, месить тесто своими маленькими ручками, лепить различные фигурки. А когда я вынимаю готовое печенье из духовки, она с наслаждением ест свое творение.

Попробуйте и вы испечь со своими детками вот такие

## Бублики

1 неполный стакан кефира (можно и сметаны), 0,5 ч.л. соды, 0,5 ст. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, ванилин, примерно 400 г муки, растительное масло для жаренья.

Кефир, соду, сахар, яйца, сливочное масло, ванилин и муку смешать, замесить нетугое тесто

## Чтобы пирог был вкусным

➤ Когда замешиваете тесто, молоко или воду вливайте в него понемногу, тонкой струйкой. Помешивайте деревянной лопаточкой — тесто будет без комков.

➤ Вы хотите приготовить тесто с изюмом? Промойте изюм в горячей воде, а потом обсыпьте мукой. Тогда изюминки распределятся в тесте равномерно.

Константин КОРНЕЛЮК,  
г. Витебск.

## Торт «Улитка»

Рецепт моего торта простой, но с небольшим секретом внутри.

3 яйца, чуть меньше 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 1 ст. л. крахмала, ванилин. Торт на снимке — на 9 яиц, для него всю рецептуру умножаю на три.

Яйца с сахаром взбиваю миксером, добавляю крахмал, ванилин, муку. Муку обязательно несколько раз (7-8) просеиваю. Выпекаю бисквит, разрезаю на две части (можно и на четыре — в зависимости от того, какого размера хотите его сделать), края обрезаю — выравниваю. Эти кусочки потом выкладываю сверху в виде горки неопределенной формы. Пропитываю первый корж сиропом от варенья (вишневого, сливового или другого, желат

ельно кислого), в который добавляю немного воды. Смазываю торт сметанным кремом (1 л сметаны взбить с 1 ст. сахара), затем делаю прослойку из толстого печенья «Сластена», пропитанного сметанным кремом (вот мой секрет!), опять слой крема, второй бисквит, крем. Сверху посыпаю раскрошенным печеньем, укладываю смоченные в сиропе и сметанном креме кусочки бисквита и украшаю мармеладом «Улитка». Торт получается вкусный и

## Мой фирменный пирог «Татьянин день»

Первый раз я его испекла на свои именины, так и назвала.

**Тесто:** 500 г муки, 30 г дрожжей, 100 г сливочного маргарина (масла), 75 г сахара, тертая цедра 1 лимона (апельсина), 1 яйцо, 1 ч.л. кардамона, 1 ст. молока.

**Начинка:** 200 г размягченного сливочного масла, 100 г сахара, 25 г мелко нарезанного миндаля, 2 ст.л. розового ликера.

В миску с мукой влить растворенные в небольшом количестве теплого молока дрожжи, дать постоять 15-20 мин., добавить кусочки масла, сахар, цедру, яйцо, кардамон и оставшееся молоко. Замесить тесто и поставить его на 1 час в теплое место. Тесто раскатать и выложить на смазанный

маслом противень. Указательным пальцем сделать по всему тесту небольшие углубления, в них положить кусочки масла, сверху посыпать сахаром, смешанным с миндалем. Дать пирогу подойти и выпекать 15-20 мин. при температуре 200 град.

Татьяна ГУЛЯЕВА,  
г. Новгород.

## ИСТАТИ

Испеченные пироги надо укрывать льняным полотенцем, чтобы сохранить тепло. При этом верхняя корочка сохранилась мягкой и нежной.

Оксана АТРОШКИНА,  
г.л. Коханово Витебской обл.  
Фото автора.



очень красивый.

Такой торт можно приготовить и с замороженными ягодами, перетертыми с сахаром, например, с малиной.

Татьяна ОВЧИННИКОВА,  
г. Витебск.  
Фото Людмилы МОГИЛЕВИЧ.



## Вкуснотища-то какая!

### Пирог с вареньем

3 ст.л. растопленного жира, 1 ст. сахара, 2 яйца, 0,5 ч.л. соды, 4 ст. муки, 2 ст.л. варенья.

Растереть яйца с сахаром, добавить негорячий жир, соду и муку. Замесить тугое тесто, 1/3 часть положить в морозилку на 5 мин. Оставшееся тесто выложить ровным слоем в смазанную маслом сковороду,

намазать любым вареньем. Вынув тесто из морозилки, натереть его на крупной терке, засыпая слой из варенья. Выпечь в духовке.

Марина ЕРМАКОВА,  
х.Елкин Ростовской обл.

Зимой, когда за окнами мороз и холод, а на земле лежит белый снег, так хочется тепла и солнышка.

Я предлагаю сделать «теплый» торт. Он очень прост в приготовлении и не отнимет у вас много времени.

### «Экзотика»

Взять по 100 г «солнечных» сухофруктов: курагу, чернослив, инжир, изюм и горсть фисташек, замочить все это на 2 часа. Воду слить, а сухофрукты и фисташки порезать небольшими кусочками.

В отдельную посуду поломать 400 г песочного печенья и добавить сухофрукты.

25 г желатина замочить на 2 часа в стакане холодной кипяченой воды. Затем довести до кипения и процедить.

0,5 л сметаны взбить с 1 ст. сахара. Все ингредиенты тщательно перемешать и выложить в форму

Поставить в морозильник на 1 час. Затем форму на несколько секунд опустить в горячую воду, чтобы торт легче было опрокинуть на тарелку. Торт получается очень вкусным и приятным. Украшают его можно посыпая яркими фруктами.

Елена БЕНЮКОВА,  
г.Владимир

Варенье можно варить не только летом. Для экспериментаторов и любителей оригинальных блюд предлагаю сварить

### Варенье... из бананов

1 ст. мелко порезанных бананов, 1,5 ст. сахара, 0,5 ст. воды, лимонная кислота — по вкусу.

Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него бананы и сварить, добавив лимонную кислоту, до готовности. Очень важно варенье не переварить, бананы — слишком нежный фрукт, быстро развариваются, и тогда получится повидло. Но повидло тоже очень вкусное.

Светлана СУХАНОВА,  
г.Оренбург.

Мой любимый, коронный торт не только очень вкусный, но и красивый. Его я пеку на все праздники, когда собираемся все мы вместе: и дети, и внуки. Попробуйте, не пожалеете.



### Торт «Черный принц»

На 1 корж — 1 ст. сметаны, 1 ст. варенья (любого без косточек), 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 3 яйца, 2 ч.л. соды (погасить 1 ст.л. уксуса), 1 ч.л. какао. Все хорошо взбить до однородной массы. Выпекать в духовке 20-25 мин. Выпечь нужно 4 коржа.

Крем: 250 г сливочного масла взбить с 1 ст. сахара, понемногу ввести 1-2 ч.л. какао. Сверху полить шоколадной помадкой из 50 г сливочного масла, 2/3 ст. сахара, 3-4 ч.л. какао, 1-2 ч.л. молока, смешанных и доведенных до кипения.

Украстить торт свежими или замороженными ягодами, орехами.

Людмила БЕЛИК,  
г.Кореновск Краснодарского края.  
Фото автора.

### Торт «Домик»

300 г маргарина, 300 г сметаны, 3,5 ст. муки, 0,5 ч.л. соды, 1 ч.л. столового уксуса, 2 ст. вишни без косточек (можно из варенья или замороженной), ванилин.

Крем: 2 ст. сахара растереть с 2 яйцами и 1 ст.л. муки, перемешать с 250 мл молока и проварить, помешивая, до загустения. Остудить и взбить с 50 г сливочного масла.

Маргарин порубить, смешать с мукой, добавить сметану, соду, все тщательно перемешать и поставить тесто на 1,5 часа в холодильник. Готовое тесто разделить на 29 кусочков. Из одного (побольше) раскатать корж (основу домика) и выпечь на смазанном противне.

Из остального теста раскатать полоски шириной 3-4 см и длиной, равной длине основы. По всей длине полосок выложить одну за одной вишенки и защипать края теста так, чтобы получились трубочки. Выпечь их в духовке.

Основу смазать кремом, положить первый слой — 7 трубочек, смазать кремом и положить 6 трубочек, затем 5 трубочек и т.д. Получившийся «домик» обмазать кремом, украсить вишней и посыпать тертым шоколадом.

Анжела КАПРГАЛНОВА,  
с.Кайсацкое Волгоградской обл.



На фото — автор с дочерью.



Сень люблю готовить и баловать свою семью вкусными блюдами. Приходится, правда, повозиться на кухне, проявить смекалку, составляя меню на вкус каждого. Зато труд мой всегда оценивается на «отлично». А что может быть приятней похвалы?

## Салат «Свежесть»

Фруктово-овощной салат, конечно, очень полезен и вкусен. Но нарезать компоненты — это лишь полдела. Главная «изюминка» в необычной «съедобной» посуде.

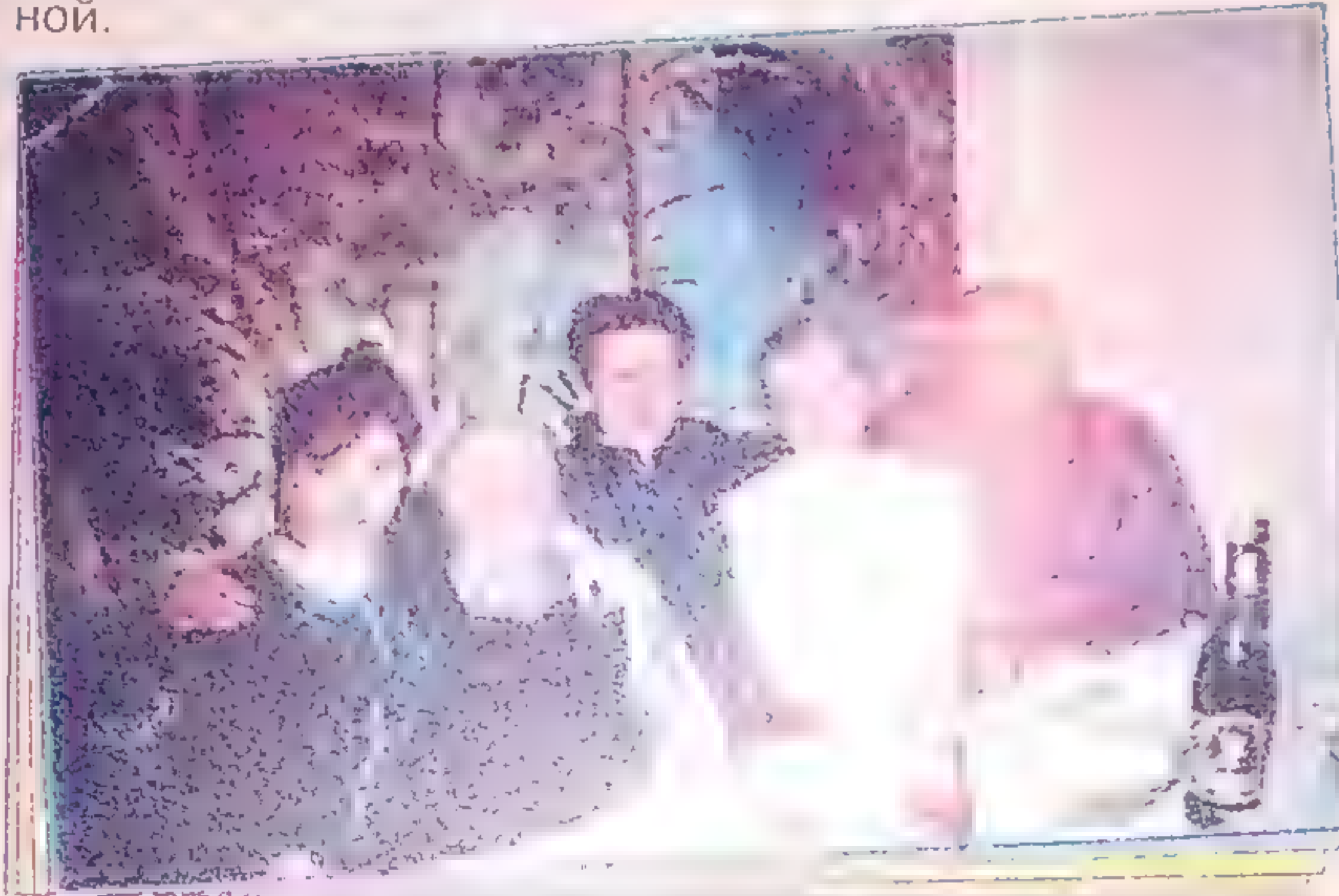
**Для салата:** 100 г белокочанной капусты, небольшая морковь, 1 среднее яблоко, 1 апельсин, пол-лимона, стручок сладкого перца, зеленый лук, листья салата, соль, перец — по вкусу, 150 г сметаны.

**Для «посуды»:** 200 г твердого сыра, сливочное масло.

Капусту нашинковать, размять. Морковь и яблоко натереть на крупной терке, перец нарезать соломкой, апельсины — мелкими треугольничками, лук измельчить. Посолить, поперчить, полить соком лимона, перемешать.

Сыр натереть на крупной терке, выложить немного на разогретую и смазанную маслом сковороду ровным слоем. Когда сыр расплавится, снять «блинчик» и «одеть» на перевернутый стакан. (Чтобы стакан не лопнул, его нуж-

но поставить на влажное полотенце). В затвердевшие сырные тарелочки положить листья салата, на них — салат, полить сметаной.



## Супчик «Скоростной»

На приготовлении супа иногда можно сэкономить время. Причем, компоненты могут быть любыми, главное, чтобы присутствовал плавленый сырок. Тогда и приготовленный на воде супчик получается сытным и наваристым.

В кипящую подсоленную воду опустить нарезанный кубиками картофель. Когда картофель будет готов, добавить 2

натертых плавленых сырков и обжаренные в растительном масле измельченные лук и морковь. Через 5-10 мин., когда сыр полностью распустится, суп готов.

Из белой булки нарезать маленькие кубики и

или распаренных сушеных), 3-4 ст.л. майонеза, 1 ст.л. растительного масла, соль, специи — по вкусу.

Свинину нарезать ломтиками и отбить, посолить, посыпать специями. На дно глиняного горшочка налить растительное масло, положить мясо, влить чуть-чуть воды и поставить на 15-25 мин. в духовку. Затем засыпать кольцами лука, сверху выложить порубленные отваренные грибы, запекать еще 5 мин. Полить майонезом и запекать до румяной корочки.

## Пицца

Пиво для наших друзей давно перестало быть просто напитком. Потребление пива — это целый ритуал с неизменной закуской — моей фирменной пиццей.

**Для теста:** 1 ст. кефира, 2,5 ст. муки, 2 яйца, 1 ч.л. соды, соль — по вкусу.

Замесить тесто, раскатать его и выложить на сковороду, смазанную маслом. Начинка — по желанию и возможностям — овощная, мясная, грибная. Сверху полить смесью кетчупа с майонезом и засыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20-30 мин. К пиву подать горячей.

Ирина ЕМЕЛЬЯНОВА,  
г. Печоры Псковской обл.  
На фото — автор с семьей.

арить их до румяной корочки. В каждую тарелку супом положить по 1 ст.л. таких гренок.

## Свинина в горшочке

Запеченные блюда полезнее жареных: все витамины сохраняются, вкус — натуральный. Недаром наши бабушки всегда готовили в печи.

500 г свинины, 2-3 луковицы, 250 г грибов (летом и осенью свежих, зимой — шампиньонов

В моем семействе все будет одобрено, если приготовлено под соусом или с подливой. За мной есть грешок: запомнив рецепт, тут же забываю правильное название, но при этом помню компоненты, либо помню название, но не помню рецепт. Поэтому, так или нет, но мы называем это блюдо «Грибной жульен».

## Грибной жульен

Пачку замороженных нарезанных шампиньонов вытряхиваем в сковороду с растительным маслом, немного солим, перчим. Нарезаем кружочками сосиски (на каждого члена семьи по одной), слегка обжариваем в масле на другой сковороде и соединяем с грибами. Две луковицы нарезаем полукольцами, обжариваем в масле, чуть посолив,

и кладем в грибы. Накрываем крышкой, пусть покипит. Обжариваем 2 ст.л. муки, буквально, чтобы мука «согрелась». В грибы вливаем стакан кефира или молока (кому что нравится). Как только смесь забулькает, засыпаем муку и быстро перемешиваем. Затем добавляем 2 ст.л. консервированной кукурузы, нарезанный чернослив, лавровый лист и

специи. Специи может заменить кубик грибного бульона. Минут пять держим на медленном огне, помешивая.

Когда бы жульен ни был приготовлен — утром, днем или к ужину — на завтра все равно не остается.

Маргарита СТАРОСТЕНКО,  
г. Могилев.



## НА ЗАМЕТКУ

• Сухие грибы будут гораздо вкуснее, если замочить их в слегка подсоленном молоке.

• Разогревать бульон лучше в открытой кастрюле. Иначе он может помутнеть.

• Компот станет очень ароматным, если в него положить ядра косточек абрикосов.

Нина ЗУБРИЦКАЯ,  
г. Речица.



Каждый месяц для своих детей, внуков и правнуков устраиваю «званные» обеды. Готовлю много вкусных блюд. И это, поверьте, не роскошь, жизнь засада и поговорим, и погорюем, и повеселимся. Вроде, сердца оттаивают, проблемы отходят на второй план. Жить, конечно, всем сейчас трудно, но нужно надеяться, что все будет хорошо.

Салатов готовлю несколько, но понемногу. Для тех, у кого увеличена щитовидка, очень полезным будет

## Салат «Домашний»

2 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г морской капусты, 1 зубок чеснока, 0,5 пачки вермишели быстрого приготовления, 250 г майонеза.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, порезать кубиками. Огурцы натереть на крупной терке, морскую капусту мелко порубить, раскрошить вермишель, перемешать с пропущенным через чесночницу чесноком, заправить майонезом, дать постоять 1-2 часа в

холодильнике.

Сама готовлю морковь по-корейски, а потом делаю с ней салат, перемешивая со сладкой консервированной кукурузой и зеленым горошком. Заправляю майонезом.

А на первое хороши

## Суп-лапша

В курином бульоне с репчатым луком отварить целиком длинную лапшу-спагетти, укладывая ее в кастрюлю по кругу. «Изюминка» заключается в том, что эту длинную лапшу нужно целиком разрезать, прожаривать. Всем весело, забавно наблюдать такое се-

мейство усердно «трудится».

Семья старшей внучки всегда заказывает на «званные» обеды

## Печеньки картофельные

250 г картофеля, отваренного в мундире, 100 г сливочного маргарина, 1 ст. л. сахара, 1,5 ст. муки, 1 яйцо, по 0,5 ч. л. соды, погашенной яблочным уксусом, и соли.

Картофель очистить, натереть на терке, растопить маргарин, добавить

муку, сахар, соль, яйцо. Быстро вымесить, разделить на 15 шариков, поместить тесто в полиэтиленовый пакет и поставить на 1 час в холодильник. Затем раскатать каждый шарик. Полученные 15 лепешек сложить друг на друга и снова раскатать в большой пласт толщиной 0,7-1 см. Взбить 1 белок, смазать пласт теста и разрезать на ромбики. Уложить на противень, предварительно смазанный растительным маслом. Выпекать до золотисторозового цвета.

Юлия МЕДВЕДЕВА,  
г. Глазов, Удмуртия.

В моей семье очень любят горячий напиток

## «Калмыцкий чай»

В 1 л кипящей воды всыпать 1 ст. л. зеленого чая, проварить, дать настояться. Влить 1 л горячего молока и перемешать со 100 г сливочного масла, чуть-чуть посолить. Довести до кипения, пить горячим.

А заготовленный на зиму вишневый компот очень вкусен, если разбавить его минеральной водой.

Галина ПАРШУКОВА,  
п/о Заплавинское Волгоградской обл.



## Из поколения в поколение

Всю жизнь очень люблю готовить. Теперь, когда вышла на пенсию, для любимого занятия времени стало больше. За долгие годы многому научилась и с удовольствием хочу поделиться своим опытом с молодыми хозяйками. Для моих блюд не нужны дорогостоящие продукты, много времени и высокое кулинарное мастерство. Попробуйте!

## Омлет-рулет

Выпечь обычный яичный омлет. Отдельно обжарить в растительном масле натертую на крупной терке морковь и измельченный лук. Готовый омлет выложить на деревянную доску, намазать луково-морковной обжаркой и свернуть рулетом. Поставить небольшой гнет (перевернутую тарелку) и убрать в холодильник. Остуженный рулет украсить сеточкой из майонеза.

## Оригинальные голубцы

Мякоть говядины нарезать полосками и отбить. Поджарить в растительном масле измель-

ченные лук и морковь. В подсоленной воде отварить листья капусты. На них положить кусочки мяса, лук с морковью, посолить, поперчить и свернуть рулетиком. Уложить плотно в кастрюлю и тушить до готовности. Приготовить соус: смешать 100 г майонеза и 3 зубчика натертого чеснока, влить в кастрюлю и тушить еще 10 мин.

## Котлеты «Чудесное яство»

0,5 ст. рыбного фарша, 0,5 ст. свиного фарша, 0,5 ст. мелко шинкованной белокочанной капусты, 0,5 ст. молока, 1 средняя морковь, 2 лу-

ковицы, 1 ст. л. сухой вермишели, соль, перец — по вкусу.

Овощи и вермишель пропустить через мясорубку, смешать с фаршами, хорошо вымешать и залить холодным молоком на 40 мин. Сформовать котлеты, жарить в растительном масле.

## Икра свекольная

3-4 средние вареные свеклы, 1 соленый огурец, 3-4 дольки чеснока, 1-2 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец — по вкусу.

Огурец и свеклу очистить от кожицы, лук слегка обжарить в растительном масле. Все овощи перемешать и пропустить через мясорубку. Заправить солью, перцем, растительным маслом, хорошо перемешать.

На зиму я сушу зелень и щавель. Очень вкусны из

такой заготовки

## Зеленые щи

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, бульонные кубики. Замочить в холодной воде на 5-10 мин. сухой щавель, откинуть на дуршлаг. Когда картофель будет готов, положить щавель, зелень и немного лимонной кислоты. Дать покипеть 2 мин. и заправить болтушкой из яйца и 3-5 ст. л. остывшего бульона. Подавать со сметаной или майонезом.

Самое быстрое и очень вкусное блюдо — рыба, тушенная в огуречном рассоле. Замороженную несоленую рыбу порезать на кусочки, сложить на сковороду, залить рассолом и тушить на слабом огне, накрыв крышкой, 15 мин.

Нина НЕЧАЕВА,  
с. Нижнедевицк Воронежской обл.



## Как заказать брошюры?

Вы можете заказать интересующую вас брошюру в редакции. Напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом **23 руб.** (для получения 1 экз. заказным письмом) или **22 руб.** (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»,  
214000, г. Смоленск ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,  
ИНН 6729013577.

На бланке почтового перевода разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, которую вы заказываете.

**Телефоны для справок в Смоленске:**  
**(8-0812) 64-75-47, 61-19-90.**

## Оренбургские пуховые платки ручной работы

- ❖ Шарфы ажурные (белые, серые, полосатые) 375, 508, 695, 930 руб.
- ❖ Паутинки (белые, серые) 560, 755, 998, 1380 руб.
- ❖ Шали (серые, белые) 993, 1524, 1990, 2500 руб. наложенным платежом.

**Качество, проверенное временем!**  
460000 Россия, г. Оренбург, а/я 74Т «Пухартель»

Наложенным платежом изделия

### ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

- паутинки: 160x160 см — 1200 руб., 120x120 см — 800 руб., 100x100 см — 550 руб. (цвета — белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- палантины: 160x70 см — 820 руб. (белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- шали: 120x120 см — 780 руб. (цвет — серый) и 540 руб. (цвета — белый, серый);
- платки пуховые с кистями: 120x120 см — 2500 руб., 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, св. серый);
- джемперы пуховые мужские, размер 48-58 — 1000 руб.

460036 г. Оренбург, а/я 2416.

## Печка-кормилица

## Блюда в горшочках

Порезать на кусочки **мясо** (лучше нежирную свинину), сложить в глиняный горшочек, добавить **сливочное масло**. Затем положить нарезанные кубиками **картофель, морковь, зеленый и красный сладкий перец, зеленый горошек** (можно брать овощи замороженные), рубленую **зелень**. Все компоненты слегка **посолить, поперчить**. Можно залить в горшочек сверху

немного **сметаны** или **майонеза**, или **томатного соуса**. Поставить в печь и тушить 40-45 мин.

Еще очень вкусное блюдо получается, если в горшочек положить слоями **сливочное масло, мясо курицы, грибы, нарезанный картофель, тертый сыр, сметану или майонез**. Запекать в печи, накрыв горшочек крышкой.

**Елена ГРИДНЕВСКАЯ,**  
г. Белорецк, Башкортостан.

**Много есть вредно, а мало — скучно.**

**А. КАРАБЧИЕВСКИЙ,**  
украинский медик.

## Крупейник

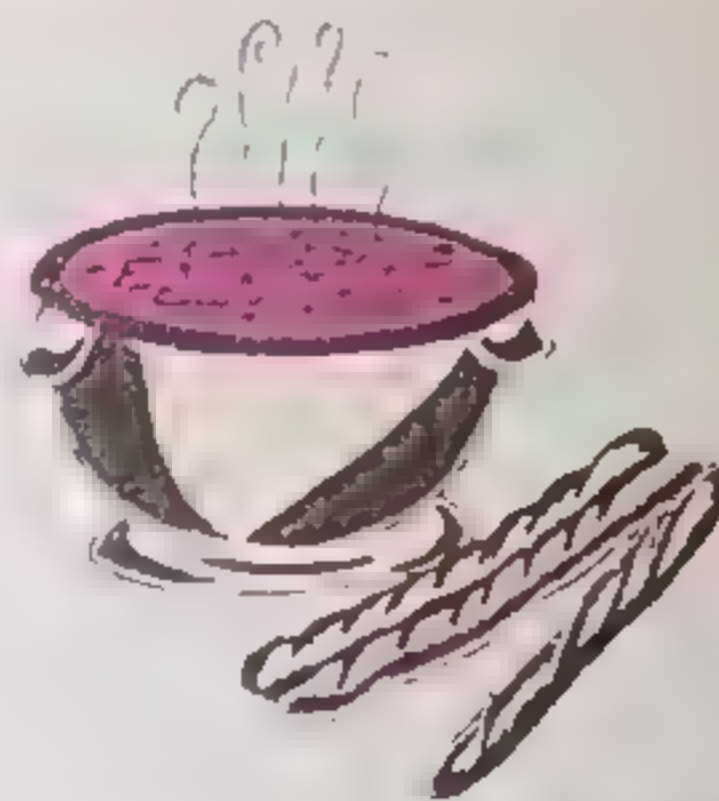
**Почти все селяне готовят в русской печи. Я — не исключение. Поэтому мои блюда получаются вкусными, сочными. Все проваривается, пропекается. А крупейник из печи — настоящий эксклюзив.**

500 г пшенки, 300 г творога, 3 л молока, 200 г сливочного масла, 2-3 яйца, 500 г сметаны, соль, сахар — по вкусу.

Сварить на молоке пшеничную кашу до полуготовности. Перемешать с протертым творогом, сливочным маслом, сырыми яйцами. Сверху залить сметаной и поста-

вить в печь. Примерно через час крупейник готов.

**Полина ВОРЖЕВА,**  
с. Полянки Ульяновской обл.



## Сливная каша по-рязански

В 3-литровую кастрюлю сложить очищенный **картофель**, залить кипящей **подсоленной водой** (чтобы она покрывала картофель на 3 пальца) и поставить в печь. На сковороде растопить **свиное сало** или обжарить **ветчину**, добавить

измельченные **лук и морковь** и все вместе спассеровать. Промыть **2-3 ст.л. пшенной крупы** и всыпать в картофель. Когда картофель и пшено разварятся, добавить **обжарку, лавровый лист, петрушку, укроп**. Проварить еще 5 мин. Бульон слить — это будет первое блюдо, а содержимое кастрюли растолочь, заправить **сливочным маслом** — это второе.

**Анна СИДОРОВА,**  
г. Пронск Рязанской обл.

## «Рецепты от Буренки»

### НОВИНКА

Пройдет совсем немного времени и пригреет солнышко, пробьется первая травка, а коровка, наевшись сочных кормов, начнет давать густое жирное молочко. Давайте снимем с молока сливки, а из сливок приготовим сметану, перетопим ее в печи и собьем ароматное желтое с розовыми пеночками масло. Из молока сделаем простоквашу, а из нее — творог, а из творога сварим сыр, а из сыра приготовим хачапури, соус, фондю... Цепочку можно продолжать до бесконечности. Хотите узнать вкус настоящих домашних молочных продуктов? Тогда читайте и готовьте по рецептам вышедшей сегодня в серии «Самобранка» брошюры **«РЕЦЕПТЫ ОТ БУРЕНКИ»**.





Каждый знак Зодиака соотносится с определенным набором продуктов. Подобно тому, как планеты управляют нашими судьба-

**В (21.01 — 19.02)**

**ВОДОЛЕЙ**



ми, пища, которую мы едим, управляет здоровьем наших тел, рассудка и души. И то, что мы едим, важно так же, как и положение планет в гороскопе.

Предлагаем вам воспользоваться советами и рекомендациями, касающимися диеты для рож-

денных под тем или иным знаком Зодиака. Астрологический год открывается знаком Овна, но, отступив от традиции, мы начинаем свой рассказ об астрологической кулинарии со знака Водолея, который ближе всего к началу года календарного.

\*\*\*

Водолею управляет Уран — самая сильная, по мнению некоторых астрологов, планета. Его физиологическое влияние заключается в тенденции к слабому кровообращению, особенно в сосудах почек и ногах. Поэтому диета Водолея должна регулярно содержать витамин С и биофлавины (включая рутин), чтобы укрепить венозную систему. В ежедневное меню Водолея должны быть включены свежие фрукты: апельсины, лимоны, яблоки, груши, виноград, ананасы.

Клеточная соль Водолея — хлористый натрий, т. е. столовая соль. При ее дефиците в организме могут развиваться водянка, воспаление слизистой оболочки, понос. Пищей, содержащей эту соль в нужном количестве, являются: капуста, шпинат, спаржа, сельдерей, редис, морковь, зерновые, чечевица, океаническая рыба и морские продукты, земляника, яблоки и инжир.

## Салат из кальмаров с ананасами

500 г кальмаров, 1 небольшая луковица, 3 вареных яйца, 3-5 кружочков консервированного ананаса, майонез.

Кальмаров ошпарить кипятком, положить в холодную воду и снять кожу. Тушки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин., нарезать соломкой. Мелко порубить лук и яйца, ананасы нарезать кубиками. Все перемешать, заправить майонезом.

Надежда  
ТЕРЕХОВА,  
г.Тамбов.



## Рулет из скумбрии

2 скумбрии, 2 яйца, 2 моркови, 1 ст.л. (без горки) желатина, перец, соль — по вкусу.

Скумбрию почистить, вымыть, аккуратно удалить кости, посолить, поперчить. Дать немного постоять, чтобы тушка пропиталась солью.

Посередине тушки вдоль положить отварные яйца и морковь, разрезанные пополам, посыпать желатином, скрутить рулетом и тщательно завернуть в полиэтиленовую пленку (лучше использовать упаковку для хлебобулочных изделий или развесных твердых сыров), обвязать тонким шпагатом,

как рулет.

В широкой кастрюле вскипятить воду, опустить подготовленную рыбу и варить на среднем огне 10 мин. (необходимо строго соблюдать время).

Рыбу остудить, положить под пресс в холодное место на 8-10 часов. Перед подачей на стол снять пленку, рулет порезать кусочками, украсить зеленью петрушки и ромашками из отварного яйца.

Лилия КАРПАЧ,  
г.Несвиж Минской обл.

Гороскоп — инструкция к калошам счастья. Не хватает только калош.

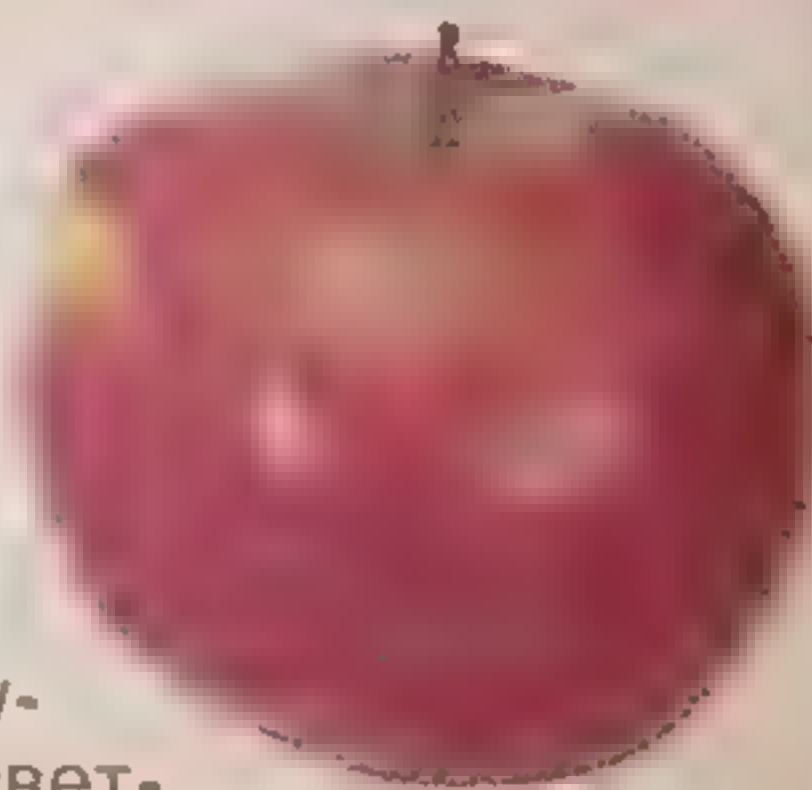
Видоизмененный Антоний РЕГУЛЬСКИЙ,  
польский афорист.

## Яблоки, фаршированные эремсеком (красным творогом)

5-6 яблок, 5 ст. свежего молока, 2,5 ст. кислого молока, 1 ст.л. сахара, 3 ст.л. сахарной пудры, 1 яйцо.

Одинаковые по размеру яблоки вымыть и чайной ложкой удалить сердцевину с семенами.

Для приготовления эремсека свежее молоко вскипятить, соединить с кислым молоком или кефиром и варить на медленном огне до выпаривания, чтобы получилась густая творожная масса светло-коричневого цвета. Массу слегка охладить, соединить с сахаром и яйцом.



Приготовленные яблоки начинить и запечь, предварительно подлив на противень или сковороду немного воды. Перед подачей на стол яблоки посыпать сахарной пудрой.

Их можно фаршировать также творогом, медом или ягодным сиропом.

Ирина БИРЮКОВА,  
г.Стерлитамак,  
Башкортостан.

## Макароны, запеченные с капустой

1 небольшой кочан капусты, 0,5 ст. жира, 200 г макарон, 1 ст. тертой брынзы, 1 ст. молока, 1 яйцо, перец, соль — по вкусу.

Нашинковать капусту, посолить, перетереть руками, посыпать черным молотым перцем и слегка потушить с жиром. От-


варенные макароны и тертую брынзу перемешать с капустой и выложить на смазанный маслом противень. Взбить яйца с моло-

ком, залить этой смесью всю массу и запечь в сильно нагретой духовке. Подать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Нарвал ИСАЧЕНКОВ,  
г.Брест.



# «Чаша трезвости» идет,

 Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим в очередной раз лежал в больнице, она взмолилась старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить

этот «эликсир трезвости». И — о, чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет слышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникало. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает в праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции, очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

— Что же это за чудесный чай поставил человека на ноги и отвернул его от спиртного?

— К великому сожалению, имя автора рецепта чая трезвости осталось неизвестным.

А было это очень давно (много веков назад), когда страну правил царь, и появилось в городах и селах большое количество разного рода питейных заведений, где в любое время можно было напиться водки или вина. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи — придворные царя. Вот тут-то и забили тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Сбор собирали в небольшом количестве и, естественно, его могли пить люди весьма ограниченного круга. И в то время для многих вельмож он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

— А что же делать тем, кто хочет испытать на себе силу чая

трезвости в настоящее время?

— К счастью, несколько лет назад российским ученым удалось восстановить утерянный рецепт чая из трав и провести серьезные клинические исследования в ведущей клинике страны (Национальный Научный Центр Наркологии Министерства здравоохранения Российской Федерации). И только после полученных хороших клинических результатов было решено возобновить производство чая, назвав его «Стимул», и выпустить под торговой маркой «Чаша трезвости».

О том, что представляет собой чай трезвости «Стимул» и его основных свойствах, мы попросили рассказать человека, который помог многим людям избавиться от пагубной страсти к спиртному, — **доктора Седова А.С.**

— Прежде всего, это достаточно сложный сбор из лекарственных трав, приготовленный по оригинальной технологии помола и расфасованный в фильтр-пакеты в строго выдержанной пропорции трав, что и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении.

Фильтр-пакет очень удобен при приготовлении чая. Его надо всего лишь залить кипятком и через 10 минут настой готов к употреблению.

— Расскажите, пожалуйста, о способе применения чая, и всегда ли он одинаков?

— Здесь все зависит от того, признает ли человек себя пьющим и согласен ли он пить сознательно чай, или надо поить без его ведома. В первом случае 1 фильтр-пакет заварить в 150 г. кипятка и пить по 150 г. 2-3 раза в день в зависимости от того, потребляется при этом алкоголь или нет. Если да — то 2 раза в день, если нет — то достаточно одного.

Во втором случае 1 фильтр-пакет заварить в 100 г. кипятка и вылить в первое блюдо. Либо давать пить как обычный чай с сахаром или медом.

Данный травный чай не является лекарством и практически не имеет противопоказаний, поэтому не может быть и передозирован. То есть, при желании его можно пить и 3-4 раза в сутки, при этом он помогает намного сильнее.

Чай успешно сочетает-

ся с любым другим антиалкогольным лечением.

— Чай «Чаша трезвости» помогает только алкоголикам, или его можно применять людям, которые редко выпивают, и хотя бы быстро вывести алкоголь из организма?

— Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1. До приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов.

2. После приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома.

3. Утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером).

Любой человек, который употребляет спиртное, имеет шанс сохранить свое здоровье, употребив после застолья чай «Чаша трезвости».

И все-таки самое главное свойство чая — это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

— Расскажите, пожалуйста, о наиболее интересных.

— С удовольствием, тем



# ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

более, что со многими из них я поддерживаю связь и сейчас.

Вот письмо из Ростовской области от И.Н. Мансуровой, 35 лет:

«Огромное спасибо за помощь, я никогда не думала, что травяные сборы могут быть так эффективны. У меня на глазах погибала подруга — молодая симпатичная женщина. Ей 32 года. Это страшное зрелище, когда нормальный человек опускается на дно. Лечили разными способами, но серьезно не помогало ни одно лекарство. Однажды я прочитала о чае «Чаша трезвости» и сразу же купила пять пачек. Отпаивать чаем подругу решила на даче, вдали от всех соблазнов. Десять дней она пила чай по 7-8 раз в сутки и почти ничего не ела. После этого началось улучшение. Она повеселела, перестали мучить кошмары, а примерно через тридцать дней я вновь стала узнавать свою прежнюю подругу — замечательного человека с трезвыми суждениями и желанием жить и работать. После этого — несколько сеансов общения с психологом, и вот уже шесть месяцев она чувствует себя хорошо, работает и благодарит меня и Вас. Чай пьет иногда, когда выпьет вина или пива, но желания напиться больше не возникает».

Пишет И.С. Дудина, 40 лет:

«Огромное спасибо за столь простой способ избавиться от дурной привычки пить спиртное после работы. Несколько лет подряд для снятия стресса выпивали вечером, и вот в один прекрасный день я вдруг понял, что не могу остановиться, а надо. Начал пробовать разные способы, но безрезультатно. А тут попала на глаза статья в газете про

ваш чай. Ну и выписал 4 пачки. Теперь пью чай — отличное самочувствие, и даже, если выпиваю рюмку-другую в компании, напиться не тянет. Рекомендовал всем знакомым. Огромное спасибо».

— Предвидя вопрос читателей, сразу же спрошу, где купить этот замечательный травяной чай «Чаша трезвости», и какова его стоимость?

— Чтобы ответить на Ваш вопрос, процитирую выдержки еще из одного письма:

А.В. Казанцев, 40 лет: «Я пропил все: автомобиль, огромный дом, все деньги, и остановила меня только Ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, а тут, выпив пять пачек чая и потратив на это всего 1300 рублей, я вновь встал на ноги. Ведь я теперь не пью, а значит, все заработаю. То есть, избавившись от пьянства, человек находит огромные деньги и здоровье, которое не исчисляется никаким количеством рублей».

Покупая чай от алкого-

ля, вы становитесь только богаче, ведь вы вкладываете деньги в свою собственную перспективу. Чай «Чаша трезвости» расфасован по 40 пакетиков в одной упаковке. Этого хватает на две недели интенсивного применения, либо на три-четыре недели профилактического ежедневного приема.

Обычно я рекомендую покупать 2-4 упаковки. Это — для хорошей очистки организма от алкоголя.

В большинстве своем люди, употребляющие алкоголь, не очень богаты, поэтому мы решили использовать самый удобный, доступный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж.

Стоимость одной упаковки 230 рублей + 8% почтовые расходы.

**Для заказа необходимо сделать заявку по адресу:**  
302001, г. Орел, а/я 28,  
ИЦ «Академия здоровья».

**В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, фамилию, отчество и количество пачек чая «Чаша трезвости».**

Оплата при получении на почте.

**Телефон для справок (0862) 76-29-72**

**Электронный адрес для заявок:**

**E-mail: zn@rekom.ru**

Пер. уд. № 77.99.937.Б.000348.08.03

Биологически активный напиток «Чаша трезвости» «Стимул»

## ЧАША ТРЕЗВОСТИ™



Прошла клинические испытания в Национальном Научном Центре Наркологии Минздрава РФ



Генеральным информационным спонсором центрального события медиаотрасли — XI Международной профессиональной выставки «ПРЕССА-2004», проходившей в Москве 27-30 ноября 2003 г., и соорганизатором одного из основных мероприятий ее профессиональной

программы, Форума руководителей PR- и рекламных структур, вызвавшего широкий резонанс и признание в профессиональной среде, впервые выступило крупнейшее и одно из самых влиятельных и рейтинговых агентств бизнес-информации — «РосБизнесКонсалтинг».

# РИА РБК — лидер, на которого можно равняться

## Российское информационное агентство РБК

Информационное агентство — часть группы компаний РБК, работающей в сферах масс-медиа (информагентство, бизнес-телевидение, электронные газеты) и высоких технологий (разработка и внедрение корпоративных информационных систем). Миссией группы компаний является содействие интеграции России в мировое информационное и экономическое сообщество с помощью внедрения высоких технологий.

Российское информационное агентство РБК, основанное в 1993 году, изначально специализировалось на финансовой и экономической информации. Сегодня РБК предоставляет полный спектр информационных услуг. Клиенты агентства получают оперативные данные по всем сегментам финансового рынка, трансляцию торгов ведущих российских биржевых площадок. Кроме того, РБК круглосуточно выпускает ленты новостей политики, экономики и финансов, аналитические материалы, комментарии и прогнозы, тематические статьи в режиме реального времени и имеет обширную корреспондентскую сеть в России и странах СНГ (более 150 корреспондентов). Новостная стратегия агентства основывается на том, что в качестве авторитетного источника информации признается только первоисточник. Это обеспечивает абсолютную объективность и достоверность предоставляемой информации. Среди первоисточников, деятельность которых отслеживается в режиме онлайн, — государственные органы, лидирующие российские и международные финансовые институты, биржи, банки, крупнейшие российские и зарубежные корпорации.

РБК — организатор национальных премий «Компания года» и «Персона года», ежегодных международных

бизнес-конференций.

В 2003 году РБК стал лауреатом конкурса «Брэнд года».

## О РБК говорят

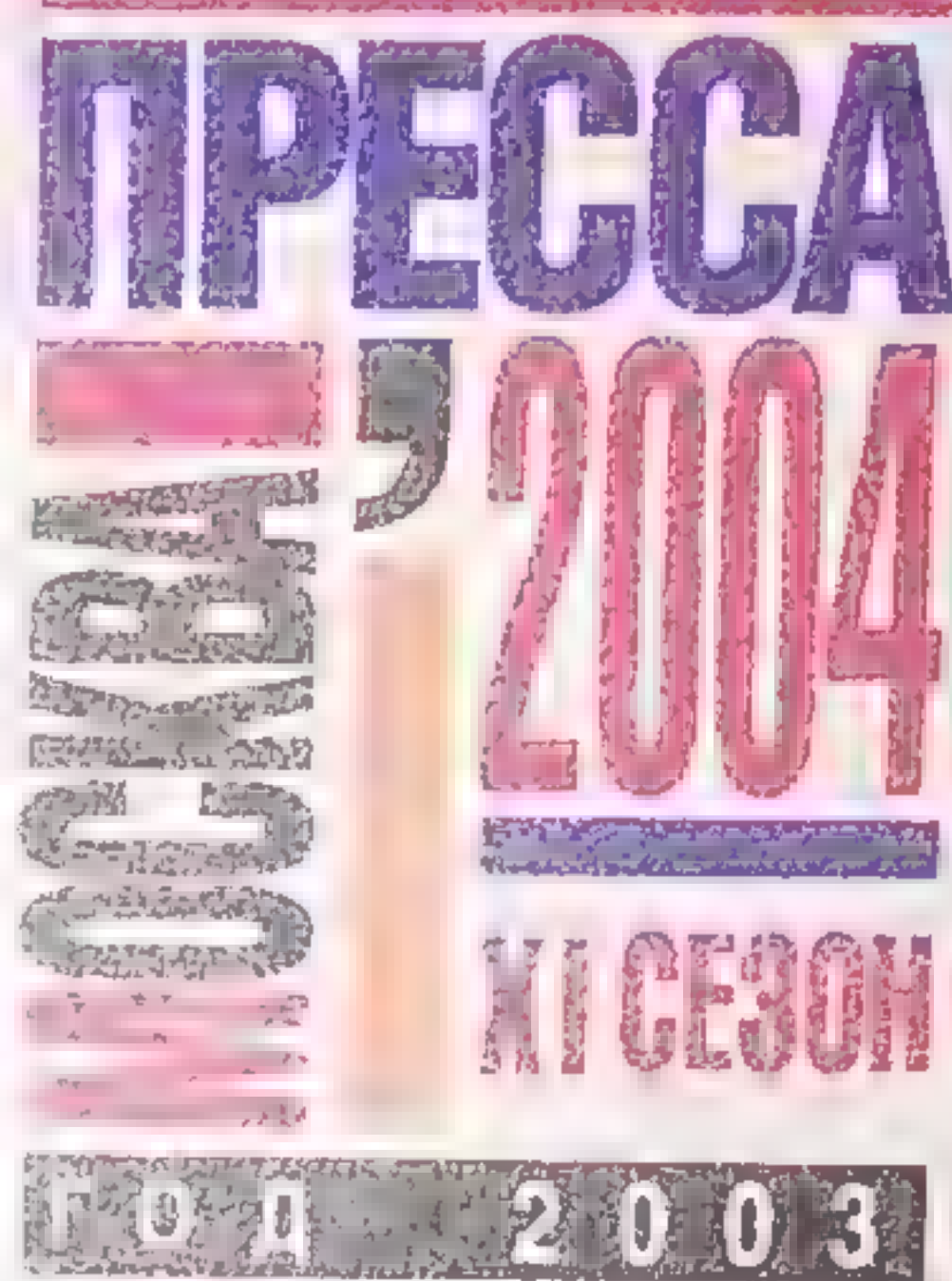
**Сергей Миронов, председатель Совета Федерации РФ:** «РБК представляет собой эффективный сплав мощных информационных ресурсов и современных разработок в сфере высоких технологий. Такое сочетание преимуществ уникально для России».

**Алексей Кудрин, вице-премьер правительства РФ:** «В современном мире залогом успеха является наличие своевременной, полной и достоверной информации, а также использование для ее получения и передачи технологии. В деятельности РБК органично сочетаются эти две составляющие — уже десять лет РБК является одним из лидеров российского рынка в сфере бизнес-информации и IT и, что немаловажно, придерживается самых высоких международных стандартов корпоративной культуры и информационной открытости».

**Герман Греф, министр экономического развития и торговли РФ:** «РБК завоевал признание и авторитет прекрасными и своевременными информационными выкладками».

**Геннадий Селезнев, председатель Государственной Думы РФ:** «Считаю, что информационное агентство РБК относится к числу компаний, за которыми — будущее России. Это открытая компания, которая соответствует принятым в мире стандартам финансовой прозрачности, которая заслужила доверие российских и зарубежных инвесторов. Компании, подобные РБК, помогают развеять миф о России как о стране, в которой невозможна цивилизованная предпринимательская деятельность. Уверен, что таких компаний в России будет все больше и больше. Хочу поздравить РБК новых успехов».

## ВЫСТАВКА



## Первое российское бизнес-телевидение

Основным достижением РБК в 2003 году стал запуск первого российского делового телеканала. Телеканал РБК вещает бесплатно и круглосуточно. На канале представлены экономические, финансовые и политические новости России и зарубежных стран; аналитические обзоры, прогнозы и комментарии экспертов; интервью с ведущими политиками и бизнесменами; обзоры деловой прессы; специальные программы, посвященные актуальным проблемам российского бизнеса.

Главная задача телеканала РБК — удовлетворить потребность бизнес-сообщества в деловой телевизионной информации. До сих пор экономической информации на отечественных телеканалах уделялось мало внимания, несмотря на потребность в ней делового сообщества и впечатляющий рост российского финансового рынка и экономики в целом.

Создание бизнес-канала в нашей стране сейчас особенно актуально. В России ощущается экономический подъем, потребительская активность растет, предпринимательская деятельность развивается. Для представителей всех слоев бизнеса детальная и своевременная

финансово-экономическая информация стала жизненной необходимостью.

Трансляция программ телеканала РБК осуществляется всеми крупнейшими операторами связи, региональными вещателями, а также в Интернете.

**Владимир Познер, президент Академии российского телевидения:** «Телевизионный бизнес-канал может иметь очень серьезную аудиторию, возможно, не столь многочисленную, зато очень влиятельную. В России эта ниша пока не занята. Ну а тот, кто первый занимает нишу, обычно и становится победителем».

## История РБК

РБК основан в 1993 году как агентство бизнес-информации. В 1995 году первым из российских информационных агентств создает собственный интернет-сервер, в 1996 году на сервере появляется первая в России информационная система, транслирующая в режиме реального времени ход торгов с российских торговых площадок. В 1998 году сайт РБК становится самым посещаемым ресурсом российского Интернета. В последующие годы РБК занимает ведущие позиции на рынке программного обеспечения России, разрабатывая собственные know-how и продвигая решения крупнейших мировых производителей. Параллельно с этим компания регулярно выпускает новые информационные продукты, открывает специализированные интернет-ресурсы, укрепляет лидерство на российском рынке интернет-рекламы. За последние три года темп роста РБК превысил 700%. В 2002 году РБК вышел на отечественный фондовый рынок, осуществив первое IPO (первичное публичное размещение акций) в постсоветской России.

**P.S. О другом генеральном партнере медиафорума «Пресса-2004» — интернет-холдинге Rambler — читайте в следующем номере газеты.**



# КОГДА ОБЕД ГОТОВИТСЯ САМ

Когда находилась в декретном отпуске, времени было побольше, и я с удовольствием проводила его на кухне. Теперь времени остается мало, но готовить-то все равно надо. Решила на страницах любимой газеты рассказать о способе, когда обед варится сам.

Сколько времени проводят женщины на кухне? Да, пожалуй, все свои свободные часы стоят они у плиты, за вычетом стирки, уборки квартиры. А знаете, кто виноват в длительности этого процесса? Кастрюля. Да, обыкновенная кастрюля, которую в нашей кухне давным-давно должна была заменить скороварка. Хозяйки, сделавшие этот выбор, в том числе и я, на приготовление супа тратят не больше 15 мин.: им надо лишь подготовить овощи и мясо. Вы свободны — борщ сварится без вас и, причем, очень быстро. Так что, если ваши мужья сбились с ног в поисках подарка к 8 Марта или ко дню рождения, либо к какому-то другому юбилею, пусть прислушаются к моему совету: скороварка — лучший подарок! Она вернет нам, женщинам, наше свободное время. Скороварка будет готовить для вас не только бульоны и борщи, но и всевозможные вторые блюда — также в ваше отсутствие.

Если в доме нет мяса, советуем приготовить

## Овощное рагу

На дно скороварки налить **подсолнечное масло**, дать закипеть. Положить очищенные и нарезанные кубиками овощи (**картофель, капусту, морковь, консервированную фасоль**, летом можно добавить еще **кабачки, баклажаны, репу...**). **Посолить**, положить **лавровый лист, несколько горошин черного перца, зелень**. Влить **немного воды** и закрыть крышкой. Можете быть свободны, а рагу будет готово через 20 мин. А к плите вам надо будет подойти один-единственный раз, чтобы убавить огонь, когда скоро-

варка начнет пыть слишком громко. Когда блюдо будет готово, в него можно положить пропущенный через чесночницу **чеснок**, если вы его, конечно, любите.

А если в доме есть мясо, то попробуйте

## Мясо по-грузински

Налить растительное масло на дно скороварки и дать вскипеть. Положить подготовленное мясо (кусочки 2х2 см), **посолить**, слегка **поперчить**, добавить **несколько горошин черного перца, лавровый лист, много укропа**. а если есть — еще и **семена укропа**. Отдельно на сковороде обжарить в растительном масле **2-3 крупно нарезанные луковицы**, положить их в мясо. Добавить **0,5 ст. воды** и закрыть крышку. На всю работу у вас уйдет 10-15 мин., готовится это блюдо будет без вашего участия 25-30 мин. Мясо можно заменить уткой, порезанной на кусочки. Когда блюдо будет готово, можно, по желанию, добавить **чеснок**.

Отставляя скороварку в сторону, хочу сказать вам, что она незаменима для приготовления холодца (1-1,5 часа), за 20 мин. сварит для вас овощи для винегрета, впрочем, всех достоинств и не перечислю...

Ну, а если скороварка еще не появилась в вашем доме, то хочу предложить рецепт супа, который тоже варится сам. Правда, для этого понадобится не одна, а две кастрюли. Включить в меню этот суп можно в тот день, когда до обеда есть несколько часов, а вас ждет куча других неотложных дел.



## Рыбный суп

В кастрюлю с широким дном поставить кастрюлю поменьше. В маленькую кастрюлю положить нарезанную кусочками **мороженую рыбу** (не размораживать), порезанные кубиками **картофель, морковь, лук**. Положить **лавровый лист, горошины перца, посолить**. Все это должно занять половину кастрюли, не больше. Воду в маленькую кастрюлю не наливать, а вот в большую налить и, желательно, горячую, чтобы уровень ее был на середине маленькой кастрюли. Крышкой надо закрыть большую кастрюлю, закрыть плотно, а сверху еще положить влажную салфетку. Поставить на маленький огонь. Крышку можно будет снять не раньше, чем через 3 часа. Уверю вас, такого прозрачного, янтарного и удивительно вкусного супа вы еще никогда не пробовали!

А что мы чаще всего готовим на второе? Жарим рыбу, картошку, котлеты. И тут уж от плиты не отойдешь, надо следить, чтобы не подгорели, постоянно переворачивать. Но почему мы готовим эти блюда на плите? Я ставлю их в духовку. Котлеты выкладываю на смазанный маслом противень — они помещаются там сразу все — и запекаю в духовке. Котлеты получаются намного вкуснее и полезнее, чем жареные, и готовятся сами. Таким же образом готовлю голубцы и фаршированные перцы.

## Рулет

Раскладываю **фарш** на мокром целлофане, посыпаю тертым **вареным яйцом**, измельченным **луком**. Закручиваю в рулет и перекладываю в смазанную маслом форму, верх смазываю **сметаной или майонезом**, посыпаю тертым **сыром** и ставлю в духовку.

## Картофель

Почему-то мы всегда едим его только в жареном или вареном виде, а самый



вкусный, печеный, только летом у костра. Хотя каждый день его можно запекать на решетке в духовке, надо только тщательно вымыть клубни и слегка обсушить. Но, если вы все-таки не можете отказать себе в привычке чистить картошку, не жарьте ее на сковороде, а сделайте так: нарежьте, выложите на смазанный маслом противень, посолите, положите сверху **майонез или сметану**, посыпьте тертым **сыром**. И можете быть свободны — это блюдо готовится без вас.

Если вы введете предложенные мною рецепты в меню своей семьи, ваши домашние будут довольны не только вкусным обедом, но и тем, что вы, наконец-то, выйдете из кухни и сможете проверить уроки у сына или дочери, почитать журнал, посмотреть интересную передачу.

Гатьяна КАШЕЛЕВИЧ,  
г. Барановичи Брестской обл.



Казалось бы, такой продукт, как яйца, вызывал и вызывает массу различных вопросов, споров в ученых кругах. Что раньше появилось на свет, яйцо или курица? Сколько надо съедать яиц в день, в неделю? Большинству населения не до этого, поскольку яйца в последнее время — дорогое «удовольствие».

В книгах по диетическому питанию уделяется достаточно внимания этому продукту.

Я же, в свою очередь, останавлиюсь более конкретно на использовании яиц в народной медицине для оказания помощи нашему телу.

## Применение яиц внутри

Сырые куриные яйца рекомендуют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите (воспалении поджелудочной железы).

Белок сырого диетического яйца следует съедать перед сном тем, кого беспокоит изжога. Сырой яичный белок снижает кислотность желудочного содержимого эффективнее, чем таблетки викасола, фосфолюгеля и др.

При гастрите полезно принимать по утрам в течение месяца два взбитых белка из сырых яиц. Завтракать можно через 30 минут.

Домашнее средство при всякой усталости (также при расстройстве нервов): разболтать в стакане теплого (почти горячего) молока сырой желток, положить немного сахара и не спеша выпить. Можно сделать это раза 2-3 в день.

Авицен-

# ТЕРАПИЯ



## ИЗ-ПОД КУРИЦЫ

на в «Каноне врачебной науки» писал: «Яйца всмятку полезны от шершавости в горле, кашля, чихотки, охрипшего от жара голоса, стеснения дыхания и кровохарканья, особенно если втягивать в рот желток теплым».

Сваренный белок быстрее переваривается и усваивается в желудочно-кишечном тракте, и улучшает секрецию желудочного сока.

Переваренный в кипятке белок куриного яйца возбуждает кислотообразующую и секреторную функции желудочных желез не меньше, чем сырой желток.

## Применение яиц наружно

Сырой яичный желток намазать на салфетку и наложить на лоб как компресс. Снимает головную боль и температуру.

При герпесе смазывать высыпания взбитым яичным белком как можно чаще. В результате этого герпес быстро проходит.

Конъюнктивит излечивается настоем из сырых свежих яиц (брать только белок). 2 белка смешать с

0,5 ст. холодной кипяченой воды, дать постоять 30-40 мин. в темном месте. Этим настоем смазать больные

места на ночь за 10-15 мин. до сна.

В глубокую старину ожоги лечили так: свежее куриное яйцо наскоро взбивали и мазали им обожженное место.

При ожоге горла нужно пить воду со взбитым в ней сырым яичным белком (один белок на полстакана воды).

При гайморите помогают сваренные вкрутую яйца, которые прикладывают по обе стороны носа до полного их остывания. Это же средство рекомендуют и при насморке.

При невралгии сваренное вкрутую яйцо разрезать пополам и приложить к тому месту, где боль ощущается сильнее всего. С остыванием яйца проходит и боль.

И это далеко не все рецепты из яиц...

Александр СУКАЧ,  
г. Гомель.

## Просто и вкусно

Недавно мой муж изобрел замечательный рецепт очень вкусного, ароматного омлета, который он готовит на завтрак, бывает, что и на ужин... Этот омлет я пробовала готовить сама, но у мужа получается с таким головокружительным ароматом...

## Омлет по-Ковалевски

Взбить венчиком 2-3 яйца с 1-2 ст.л. сметаны, добавить на кончике ножа соды, 2 ст.л. воды и хорошо перемешать. Вскрыть пачку вермишели быстрого приготовления, достать оттуда пакетики со специями, а вермишель хорошо раздавить, чтобы не было крупных кусков. Всыпать вермишель в яично-сметанную массу, добавить специи из пакетика, перемешать и оставить на 5 мин. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить омлетную массу, разровнять, накрыть крышкой и запекать на слабом огне 5-10 мин. Следить, чтобы омлет не подгорел. Выключив огонь и не снимая со сковороды крышку, дать омлету постоять еще минутку на плите, потом нарезать на порции, разложить по тарелкам, полить кетчупом или майонезом, посыпать измельченной зеленью.

Алла КОВАЛЕВА,  
г. Гомель.





## Блюда из дичи

### Заяц, тушеный в сметане

На 1 тушку зайца (3 кг) — 2 моркови, 2 корня петрушки (или 1 корень сельдерея), 2 луковицы, 2 ст. сметаны, 2 ст.л. муки, 3 ст.л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Зайца разрубить на части (почечную, окорочка, лопатки), срезать все пленки, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, залить холодной водой с уксусом (из расчета 1 ст. 3%-ного уксуса на 1 л воды) и оставить для маринования на 3-4 часа. Затем куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, поперчить по вкусу, прибавить очищенные и нарезанные соломкой коренья петрушки, моркови, измельченный лук, полить маслом и поставить жарить в горячую духовку до образования румяной корочки. Во время жарения периодически поливать зайчатину соком, который образуется при жарке.

Зажаренного зайца разрубить на порционные куски, сложить их в неглубокую кастрюлю и залить соусом, приготовленным из сметаны и сока: сок, полученный от жарения

зайца, влить в кастрюлю, посолить, поставить на огонь и дать закипеть, после чего добавить 2 ст.л. муки, предварительно подрумяненной в масле и разведенной 1 ст. воды или бульона, проварить, непрерывно помешивая, в течение 3-4 мин. После этого соус процедить в кастрюлю с зайцем, добавить сметану, соль, специи, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку на 35-40 мин. для тушения.

Опытный охотник знает, что даже если не удастся найти удачную дичь (из птиц, например) нежелательна и зайчатина — дробь. Поэтому, чтобы не испортить удовольствие от вкусного блюда сломанным зубом, предупредите гостей о возможном сюрпризе, а возле каждой тарелки поставьте маленькое блюдце для «трофеев».

Наталья ГРИДИНА  
г. Волковыск Гродненской обл.



Чем меньше лес, тем больше кажется заяц.

Польский юмористический журнал  
"Пшечкуй".

Мой муж часто ходит на охоту. Из принесенной им дичи я готовлю очень вкусные блюда. Думаю, что мой опыт поможет многим хозяйкам, которым приходится готовить дичь.



### Яичница с грибами

Тушку дичи и грибы сварить (бульон оставить для супа), мясо и грибы нарезать соломкой, обжарить на масле. Добавить вареную домашнюю лапшу. Все это перемешать и положить в утятницу, залить взбитыми яйцами, посыпать солью, зеленью и запечь.

### Суп

Оставшийся от варки дичи бульон закипятить, в нем сварить нарезанный кубиками картофель, добавить в бульон банку консервированного зеленого горошка. Затем обжарить измельченные лук, морковь, петрушку и сложить в кастрюлю. Варить 5 минут. Суп готов!

### Рагу из потрохов

Очищенные и промытые потроха посолить и слегка обжарить на сковороде. Сложить в кастрюлю, залить 2 ст. бульона или воды, добавить томат-пюре и тушить 30 минут.

Затем добавить очищенный нарезанный дольками картофель, измельченные овощи (морковь, лук), перец, лавровый лист. Тушить 30 минут.

Светлана РЕНЗЯЕВА,  
г. Орск Оренбургской обл.  
Фото автора.

### Наша библиотека

#### «КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО»

В ней — масса интересных и оригинальных советов, которых вы не найдете в других изданиях о цветах. Разделы «Растения для начинающих», «Декоративнолистные комнатные растения», «Красивоцветущие», «Экзотические» расскажут много нового об уже знакомых растениях, познакомят с неизвестными ранее. Своими секретами поделится «Цветочная копилка», а словарь специальных терминов поможет расширить «цветочный» кругозор. Давайте жить красиво!

Брошюру «Комнатное цветоводство» можно приобрести в розничной торговле или заказать в редакции (условия заказа см. на стр. 14)

Толщина



КОМНАТНОЕ  
ЦВЕТОВОДСТВО



НА  
ЗАМЕТКУ**Инкубатор для витаминов**

На Западе уже давно используют пророщенные зерна злаков, бобов как витаминные добавки к пище. Нам же при нашей затяжной зиме они ой как необходимы! А ведь проращивать зерновые и бобовые можно самим.

Возьмите чистую 2-литровую банку и заполните ее на 1/3 необмолоченными зернами злаков. На второй день воду слейте, зерна промойте в сите, дайте стечь воде и снова засыпьте их в банку. Накройте ее марлей, перевяжите резинкой и, перевернув, поставьте горлышком на тарелку. Под горлышко подложите деревяшку, чтобы был доступ воздуха в банку. На 4-5-й день банка наполнится побегами. Добавляйте их в любые салаты, подпитывая себя ценным энергетическим сырьем. Ведь сейчас, как никогда, нужны силы и работоспособность.

**ОСТОРОЖНО —  
кухонная разделочная доска!**

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что обыкновенная кухонная разделочная доска может стать причиной острых желудочно-кишечных заболеваний? А зря. До 2-х месяцев сохраняются на доске сальмонеллы — болезнетворные микроорганизмы, вызывающие острую кишечную инфекцию. Они могут попасть на кухню с сырыми продуктами — куриным мясом, яйцами и др. Отсюда первое и непреложное правило — для мяса используйте одну доску, а для продуктов, которые не подвергаются тепловой обработке (хлеб, сыр, колбаса, закуски), — другие.

В хозяйственном арсенале рекомендуется иметь как минимум 3 разделочных доски: для сырых продуктов, для закусок и хлеба, отдельно для хлеба.

Какие доски лучше — деревянные или пластмассовые? Профессионалы предпочитают дерево, но гигиенисты утверждают, что пластмасса гигиеничнее, однако при условии, что материал, из которого доски изготовлены, высокого качества. Если пластмасса рыхлая, на ней вскоре появляются глубокие бороздки от ножа, быстро

темнеющие от попавшего вглубь сока мяса или зелени. Это отличная питательная среда для микробов! Если уж купили такую доску, тщательно промойте ее щеткой и 2-3 раза в неделю замачивайте на 20 минут в растворе перманганата калия (марганцовки).

Любители деревянных досок должны помнить, что даже при неукоснительном соблюдении гигиенических правил они должны служить для мяса не более года. Исключение составляют лишь очень качественные доски из твер-

дых пород дерева, например, дуба. Как правило, они толстые и ... дорогие. Но гигиена дороже стоит!

Прочие породы дерева — ольха, береза, липа — достаточно мягкие, поэтому их лучше использовать для готовых продуктов и хлеба.

Во влажной среде дольше сохраняются возбудители кишечных инфекций, дизентерии, гепатита А. Поэтому разделочные доски после работы всегда оставляйте сухими, предварительно проскоблив их и ошпарив кипятком.

Подготовил Юрий ГРИНТАЛЬ,  
г. Смоленск.

**Лекарь №1**

В период эпидемии гриппа хорошо включать в свой ежедневный рацион чеснок. Вот несколько рецептов блюд с применением чеснока.

**Икра**

1 головка чеснока, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1 ломтик белого хлеба, 2 ст.л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст.л. подсолнечного масла, лимонный сок и соль — по вкусу.

Истолочь чеснок с солью и грецкими орехами в однородную массу, добавив в нее зелень, растереть с маслом и замоченным ломтиком белого хлеба, постепенно подливая лимонный сок или раз-

бавленную лимонную кислоту. Масса должна быть совершенно гладкой. Эту икру можно подавать как гарнир к мясным котлетам, жареному мясу (горячему или холодному), рыбе.

**Масло**

На 200 г чеснока — 250 г сливочного масла.

Чеснок очистить, обварить кипятком, хорошо обсушить, растолочь в ступке и, добавляя сливочное масло, протереть через сито.

**Подливка**

На 1 головку чеснока — 0,5 ст. бульона, соль — по вкусу.

Очищенный чеснок немного посолить и истолочь в ступке до образования густой массы, затем залить крепким, но не жирным мясным холодным бульоном и перемешать (можно использовать бульонные кубики). Эту подливку подают к холодным овощным и мясным блюдам, к вареной и жареной птице.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.

**Наши  
брошюры**

Чего же хотят наши суставы? Какого требуют ухода и лечения? Об этом читайте в брошюре

**«ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ:**

**народные методы профилактики и лечения»**

серии «Домашняя энциклопедия здоровья».

В ней вы найдете рецепты народной медицины для лечения артрита, полиартрита, ревматизма, артроза, остеохондроза, подагры, остеопороза, переломов, бурсита и др. недугов.

Условия заказа — на стр. 14.



## Рецепт из моего детства

Я очень часто вспоминаю, как это блюдо готовила моя бабушка, устраивая целую церемонию. Мы все ожидали, когда бабушка достанет чугунок из печи, и тогда по избе разнесется такой аромат, что ни с чем сравнить нельзя, а вкус — не передать словами. Бабушка за медом меня «посылала» к пчелам в сени, где я должна была сказать: «Пчелка, пчелка, принеси нам меда, чтобы тесто было сладким». Я верила в эту сказку, которая запомнилась мне на всю жизнь. Бабушкино доброе лицо, ее голос, слова, хотя прошло уже столько лет — я все помню до мелочей.

### «Сладкое тесто»

Готовится, как правило, в чугунке в русской печи (сейчас — в духовке).

0,5 ст. калины, по 0,5 ст. сухофруктов: груш, чернослива, вишни, яблок промыть, залить горячей водой. Если чего-то нет, можно заменить другими ягодами или

фруктами. Отдельно 2 ст. ржаной муки развести теплой водой, чтобы получилось тесто жиже, чем для тонких блинов. Добавить по вкусу мед, перемешать с набухшими сухофруктами, закрыть крышкой и упарить на медленном огне в печке или духовке в течение 30 мин.

Блюдо питательное, полезное, витаминное. Особенно нравится детям. Когда тесто готово, его можно выложить в порционные тарелки, украсить свежими фруктами или шоколадом и мармеладом (если кто любит очень сладкое).

Людмила ШЕНЦЕВА,  
п. Волоконовка Белгородской обл.

## ИТОГИ Рецепт месяца

«Как всегда, из-за разнообразия блюд очень тяжело было выбрать лишь одно самое оригинальное и вкусное. Очень понравились и «Фаршированная щука» Светланы Жгун, и замечательная «Байка про борщ» Ольги Щиглинской, и диетические «Лирические» пельмени Натальи Шнуренко. Но все-таки рецептом ноября считаю конфеты «Рафаэлло» Ланы Ишановой из Волгограда. Рецепт написан просто, подробно и доступно. Лепили конфетки всей семьей. Получилось очень оригинальное и вкусное лакомство. А главное — совсем не дорогое, что весьма немало важно». — Такое письмо прислала нам в редакцию Ольга Мельник из г. Кобрин Брестской обл. Солидарны с Ольгой были и другие наши дегустаторы. А потому приз — **нарядные кухонные прихватки** — достается именно Лане ИШАНОВОЙ из Волгограда.

Среди голосовавших мы решили выбрать не одного, а трех победителей. Все-таки дегустация — дело ответственное и очень нужное. Итак, фирменные «толоковские» перекидные календари получают Ирина ВОРОБЬЕВА из х. Протничка Краснодарского края, Светлана ВОЛЧЕК из г. Серпухов и Лариса ЧЕРНОВСКАЯ из с. Криуши Ульяновской обл.

Сразу, как только прочитала условия конкурса, взяла в руки свой семейный альбом. Действительно, каждая фотография, где есть друзья, родные, напоминает о том или ином празднике, а с ним — о каком-то особенно вкусном блюде. На этом фото — моя семья. А фотографировались мы у друзей, когда все вместе устроили «Яблочный день». Мы сами придумали для себя такой необычный праздник: каждый гость принес блюдо, в состав которого обязательно входили яблоки. Чего только не было за нашим столом — фруктовые салаты, гусь, запеченный с яблоками, яблочная шарлотка! Блюда были такими вкусными, что праздник затянулся на целую неделю.

### Яблоки в «платочках»

500 г муки, 500 г маргарина, 1 ст. молока, 8 мелких мягких яблок, конфетур или мармелад, 50 г растертых орехов, растопленный шоколад, щепотка соли.

Из муки, мягкого маргарина, соли и молока замесить тугое тесто и поставить его в холодильник минимум на 24 часа. Такое тесто можно хранить в холодильнике 5 дней, оно становится только лучше. Раскатать тесто в пласт толщиной примерно 0,5 см, разрезать на квадраты. На каждый квадрат положить по целому

очищенному от кожуры и сердцевинки яблоку. Нарезать кусочками мармелад, орехи, при желании можно добавить немного коньяка. Полученную смесь положить вместо вырезанной сердцевинки. Углы теста поднять вверх и защипнуть, как уголки платочка. Из оставшегося теста вырезать листочки и цветочки для украшения, прикрепить их сверху на «платочки». Выложить на смоченный водой противень и

запечь в духовке при среднем огне. Горячие яблоки заглазиривать растопленным шоколадом. Этот десерт одинаково вкусен и горячим, и холодным.

Александра МАЛЬКО,  
п. Раевка Минской обл.





# Кулинарный словарь

(Продолжение.  
Начало в №№ 1, 3, 5, 7,  
9, 11 за 2003 г.)

## К

**КАРБОНАД.** Свинина (вырезка), приготовленная для сравнительно длительного хранения. Варится паром или сухим теплым воздухом, что в прошлом достигалось при помощи ровного угольного жара, — отсюда произошло и название.

**КАТЫК.** Кислое молоко, заквашенное культурой болгарской палочки. Катык (он же — мацун, мацони, йогурт) широко употребляется в чистом виде и как приправа в национальных кухнях Средней Азии, Закавказья, Татарии, Башкирии.

**КЛЯР.** Обволакивающее полужидкое тесто, панировка, применяемая для покрытия рыбы, овощей, фруктов, птицы, мяса, грибов с целью более быстрого обжаривания.

**КОНСОМЕ.** Крепкий, сильно уваренный бульон из мяса или дичи (иногда «двойной», то есть мясной, сваренный на костном бульоне). В прошлом был характерен главным образом для французской и русской кухонь.

**КРЕПИНЕТ.** Голуби или перепелки, зажаренные тушками на рашпоре или гратаре (решетках) над углями.

**КРОКЕТЫ.** Изделия величиной с грецкий орех из молотого мяса, рыбы, картофеля или круп, пани-

рованные чаще всего в муке и обжаренные в масле.

**КУЛЕШ.** 1. Редкая мучная каша с салом.

2. Пшеничная каша со шкварками и луком.

**КУМПЯК.** Сырой, не-приготовленный окорок, предназначенный для изготовления ветчины или буженины.

**ЛАЗАНКИ.** Изделия итальянской кухни. Изготовленные из того же теста, что и лапша, но нарезанные прямоугольниками.

**ЛАНГЕТ.** Тонкий ломоть говядины, который слегка отбивают и после панировки обжаривают.

**ЛАНСПИК.** Поварской термин для обозначения выпаренного до состояния желе бульона (мясного, рыбного, куриного), остающегося при этом прозрачным и ароматным, сохраняющим полный вкус продукта.

**ЛЪЕЗОНИРОВАНИЕ.** Введение в полуфабрикат блюда связывающего, склеивающего пищевого продукта.

Лъезонирующими средствами обычно являются яичный белок или взбитое яйцо целиком, желатин, агар, крахмал.

**ЛЮЛЯ-КЕБАБ** (дословно — шашлык из молотого мяса). Фарш, приготовленный на открытом огне — на решетке или металлических прутьях.

## Кухня народов мира

# ИЖДИЯ

Кулинарное искусство Индии — супасиастра — очень древнее, но сегодняшняя кухня Индии особо не отличается от кухни прошлых столетий. В индийских кулинарных книгах часто встречаются блюда с названием «карри», что у индусов не обозначает какой-то одной приправы, а является способом употребления целого списка трав и приправ: куркумы, кардамона, кориандра, тмина, имбиря, гвоздики, корицы и многих других.

«Карри» можно готовить из мяса, кур, рыбы, крабов, овощей, грибов и даже яиц.

Меню жителей Индии отличается в зависимости от принадлежности религиозной и кастовой. Индуизм признает корову священным животным, мусульманин же не возьмет в рот свинины; брамин исповедует доктрину не совершения насилия, является вегетарианцем, не говоря уже о других предостережениях, как, например, — не употребление в пищу яиц с зародышами или овощей, напоминающих своим цветом кровь. Во

многих регионах Индии рис — основа питания. Неурожай риса — это голод.

Картофель редко попадает на индийский стол и относится к дорогостоящим блюдам. Стручковые (фасоль, горох, чечевица), фрукты (манго, кокосовые орехи, малые индийские бананы) являются основой питания народа, 60% которого в большей или меньшей степени придерживается вегетарианского питания, исходя из причин экономических. Многие индусы под влиянием европейской культуры пользуются ножом и вилкой, но значительная часть населения и в настоящее время продолжает пользоваться при еде пальцами правой руки, которая предназначена для выполнения «чистых» действий.

Индусы обожают сладкое, и традиция велит начинать трапезу со сладкого блюда.

### Рис с зеленым горошком

#### «Матор Пулао»

(На 6 персон)

1,5 ст. риса, 1,5 ст. зеленого горошка (свежего или консервированного), 50 г растительного масла, 6 шт. гвоздики, 0,5 ч.л. корицы, 1 ч.л. соли.

Хорошо промытый рис замочить на 1 час в воде. В кастрюле разогреть масло, добавить измельченную гвоздику, корицу, пожарить 1 мин.

Всыпать в кастрюлю отцеженный рис и горошек, посолить и, непрерывно помешивая, жарить несколько минут.

Залить 2,5 ст. горячей воды, перемешать, заварить на сильном огне, а за-







тем 30 мин. запекать под крышкой в духовке.

Подавать к мясным блюдам.

## «Коррма» (мясо, тушенное в кислом молоке)

500 г свинины без кости, 1 средняя луковица, 1 ст. кислого молока, 1 стручок сладкого перца, зелень петрушки, 30 г масла, 6 гвоздичек, 1 ч.л. муки, 1 ч.л. порошка карри, 0,5 ч.л. имбиря, 6 зубков чеснока, 2 помидора, 1 ч.л. соли.

Обмытое мясо порезать на куски, положить в кастрюлю, залить кислым молоком, посолить и варить на очень малом огне под крышкой, пока не выпарится влага.

В другой посуде обжарить на растопленном жире порезанный кружочками лук, добавить порошок карри, имбирь, растертый чеснок, стручок перца, порезанный на дольки, ломтики помидоров без шкурок или 1 ч.л. томатной пасты, муку и измельченную зелень петрушки, посолить.

Соединить с отваренным мясом, хорошенько размешать и поддерживать 10-15 мин. на очень малом огне.

«Коррма» должна быть зарумяненной и совершенно без соуса.

## Печенка в томатном соусе

500 г говяжьей печени, 500 г помидоров или 1 ст.л. (с верхом) томатной пасты, 1 луковица, 1 ст.л. винного

уксуса, 1 ст.л. растительного масла, 0,5 ч.л. острого перца, 0,5 ч.л. черного перца, соль.

Вымытую печенку порезать тоненькими пластинками, зарумянить в растительном масле с обеих сторон, вынуть и держать в тепле.

В этой же посуде обжарить до золотистого цвета мелко порезанный лук, добавить очищенные от кожицы помидоры или томатную пасту, уксус, соль, перец; тушить на малом огне до загустения соуса.

В соус положить ломтики печенки и тушить 5 мин.

Подавать с рисом.

## из грибов и яиц

250 г свежих грибов, 6 яиц, 1 ст.л. растительного масла, 3 помидора, 1 средняя луковица, 2 ст.л. кислого молока или йогурта, зелень петрушки, 0,5 ч.л. порошка карри, 1 ч.л. лимонного сока, соль.

Грибы хорошенько промыть, очистить и обсушить, жарить несколько минут с мелко порезанным и заранее обжаренным луком.

Добавить ломтики помидоров, зелень петрушки, кислое молоко. Тушить под крышкой 15 мин.

Добавить вареные яйца, разрезанные вдоль на 2 части, накрыть их луком и тушить 10 мин., часто встряхивая посуду. Перед снятием с огня влить лимонный сок.

Подготовила  
Елизавета РЖЕУТСКАЯ,  
г. Могилев.

## Вспомним о лете

### Блюда черноморского побережья

Однажды волею судьбы я, человек, который никогда не испытывал особой любви к процессу приготовления пищи, оказалась в роли помощника повара в одном из кафе на побережье Черного моря. Красивое место, доброжелательные люди и восхитительный вкус блюд, а также отличные учителя — грузинский и абхазский повар — изменили мое отношение к этому процессу. Приготовление этих блюд возвращает меня в замечательные солнечные летние дни. И является своеобразным способом борьбы с осенне-зимней хандрой. Хотите и вы ощутить тепло солнечных лучей холодным вечером? Приготовьте какое-нибудь из этих блюд!

### Мясо по-пиратски

(на 4 порции)

400 г свинной или телячьей вырезки, 2 средних помидора, 2 сладких перца (лучше, если один будет красным, а второй — желтым), 1 луковица, соль, молотый черный перец, приправы — по вкусу.

Мясо разрезать на 4 куса. Куски отбить, но не очень сильно. Отбитое мясо натереть солью, перцем и приправой. Нарезать лук полукольцами, а помидоры и перец — соломкой толщиной 0,5 см. Жарить мясо в чугунной сковороде на среднем огне. На другой сковороде на подсолнечном масле обжарить лук, когда он подрумянится, добавить туда перец и помидоры. В готовом мясе сделать надрезы, для того, чтобы выложить в них овощи. На тарелку положить кусочек мяса, сверху — часть овощей. На гарнир подойдут отварной рис и жареный картофель. Готовое блюдо можно украсить кусочком лимона.

### «Бирогус»

(очень быстро готовится)

3 сосиски, 1 кочан капусты, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 помидор, 3 ст.л. томат-

ного соуса, 1-2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, приправы — по вкусу.

Капусту нашинковать довольно крупно. В утятницу в разогретое подсолнечное масло положить порезанные кружочками сосиски и поставить на маленький огонь. На сковороде в подсолнечном масле обжарить нарезанный полукольцами лук.

В утятницу выложить готовый лук, затем — нарезанные полукольцами помидор и сладкий перец. При необходимости подлить горячую кипяченую воду (вся масса должна быть полностью в воде). Когда перец будет почти готов, добавить соль, черный перец и приправы (получившийся бульон должен быть немного соленый). И, наконец, добавить капусту. Накрыть крышкой и тушить 15-20 минут, после чего добавить томатный соус и перемешать. Тушить до готовности. В самом конце всыпать порезанный на несколько частей чеснок и сразу огонь выключить. Если будут соблюдены условия, то у блюда будет особенный запах, который и отличает его от просто тушеной капусты.

Сосиски могут быть заменены любым мясом, а их отсутствие сделает блюдо постным.

Приятного аппетита!

Нина КОВАЛЬЧУК,  
г. Брест.



# ПРАЗДНИК...

## Курица

### в ореховом соусе

Курицу отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением лука, 1 дольки чеснока, сушеных трав, гвоздики, лаврового листа. Остудить, разрезать на порционные куски, опустить в приготовленный соус, поставить на 40 мин. в холодильник. Подавать холодной.

**Соус:** орехи (какие есть и сколько есть) пропустить через мясорубку, добавить чеснок, корицу на кончике ножа, красный перец, молотый кориандр, хмели-сунели, шафран, свежую кинзу, все перемешать, добавить соль, развести куриным бульоном до консистенции сметаны.

### Окорочка, жаренные в собственном жиру

Окорочка всегда жарю так. Несколько минут выдерживаю в холодной воде, прокалываю ножом в нескольких местах, укладываю на горячую сковороду, закрываю крышкой. Когда собственная влага испарится, подливаю из чайника по 2-3 ст. л. воды, пока окорочка не зарумянятся. Готовые можно залить подливой, потушить 5-10 мин., обсыпать любыми приправами для куриного мяса.

**Подлива:** в майонез (1 баночка) добавить шафран, чеснок и кинзу (подлива станет красивого оранжевого оттенка), разбавить теплой кипяченой водой 1:1, посолить.

## Салат

Куриное мясо отварить, охладить, разделить или порезать на тонкие длинные ниточки. Листья салата свернуть в трубочку, тонко нарезать, распустить

Ожидая гостей, любая хозяйка старается превзойти самое себя... Удивить, угодить, вкусно накормить. К нам в гости часто приходят друзья детей, однокурсники и одноклассники. Я стараюсь также удивить их вкусно и оригинально: дети — они и в Африке дети. То им жирненькое не нравится, то из котлет лук «выпирает», а рыба у них почему-то... пахнет рыбьим жиром! Вот и приходится стараться, идти на компромисс. И в этом случае меня выручает диетическое куриное мясо: я устраиваю настоящие «куриные» праздники и для детей, и для взрослых.

# «КУРИНЫЕ»

— получатся длинные «нити», зеленый лук, петрушку свежую, кинзу, свежий укроп мелко нарезать, перемешать с мясом. Полстакана грецких орехов истолочь с чесноком, добавить черный перец, шафран, немного корицы, перемешать с салатом. Сбрызнуть уксусом или лимонным соком, украсить 1 ст. л. зерен граната.

Готовить непосредственно перед употреблением! Поверх салата перед подачей натереть кусочек любого твердого сыра через очень мелкую терку.

## Рулетики...

Куриные окорочка замочить в воде на некоторое время. Достать, обсушить. Кожа легко отделится от мяса. Мясо пропустить через мясорубку. Кожицу разложить на столе, намазать сверху ореховой начинкой, смешанной с куриным фаршем. Завернуть в виде колбасок, перевязать ниткой, уложить в фольгу и поместить в духовку; испечь,

дать остыть. Нарезать холодными.

**Ореховая начинка:** 2-3 ст. л. грецких орехов пропустить через мясорубку или истолочь в ступке, смешать с измельченными чесноком, зеленью кинзы, черным перцем и солью.

## Горячие потроха

1 кг куриных потрохов, 700 г репчатого лука, 700 г томатного соуса, по пучку зелени кинзы, сельдерея, петрушки, укропа, 2-3 ст. л. яблочного уксуса, черный перец, соль, чеснок — по вкусу, 5-6 яиц, гвоздика, зерна кориандра, лавровый лист.

Куриные желудки, печеньку, сердце промыть, дать воде стечь. Положить в кастрюлю, сверху положить нарезанный очень тонкими кольцами лук, добавить куриный жир, потушить, подливая по необходимости чуть-чуть воды. Когда мясо будет готово (для быстроты приготовления добавить 2-3 ст. л. яблочного уксуса), влить в

кастрюлю томатный соус, смешанный с небольшим количеством воды; дать закипеть, добавить порубленную зелень, чеснок, протертый с зернами кориандра, лавровый лист, 2 шт. гвоздики.

В конце варки в сильно кипящий томатный соус вбить свежие яйца по количеству едоков, накрыть кастрюлю крышкой, огонь выключить. Яйца «дойдут» сами, будут необычной формы, как будто в мешочках. Подавать с рисом, вермишелью, картофелем.

## Пицца

**Тесто:** 2-3 яйца взбить со щепоткой соли, добавить 2-3 ст. л. сахара, продолжая взбивать до пышности. В 0,5 л кефира или сметаны развести 1 ч. л. соды, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. водки, добавить в общую массу, размешать и всыпать муку. Замесить мягкое тесто, чтобы оно немного липло к рукам. Разложить тесто в виде круглой лепешки на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный мукой, смазать майонезом, дать полежать.

**Для начинки:** сваренные кусочки курицы мелко порезать, стручок сладкого перца нарезать кольцами, добавить нарезанные 2-3 помидора, любые грибы, обжаренные в масле с луком, черный перец, кусочки любой колбасы, ветчины, кетчуп. Края лепешки завернуть поверх начинки на 2-3 см. Поставить пиццу в духовку на 30-40 мин. Горячую пиццу посыпать тертым сыром и зеленью, подавать горячей, нарезав на кусочки.

Татьяна УЗИЛАШВИЛИ,  
г. Могилев.





# Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

## ПОХУДЕЛА НА 23 КГ

### Благодаря средству для похудения Beauton-C

● Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограммов, и Вы уже ни во что не верите, Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C. Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там \$92 за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

#### Принципы действия.

Этот природный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения веса, Beauton-C

снижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами.

Beauton-C широко применяется в Германии, Швеции, Франции, Польше. Препарат доступен в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина увеличивает его эффективность на 87%.

Препарат абсолютно безопасен и безвреден, поэтому Минздрав рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные исследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в

связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата. При правильном приеме Beauton-C согласно инструкции Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи! С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

#### Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть Вы сможете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 граммов лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы теряете 900 граммов каждый день.

Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даем Вам письменную гарантию!

#### Гарантия!

В случае "нулевого" результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

#### Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон - заказ



Надпись на фото:  
Большое спасибо "Beauton-C".  
Для меня это новый виток в моей жизни!  
Петра Шпёрляйн.

КУПОН - ЗАКАЗ Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, 000 "МЕД КОМПЛЕКС"

☐ Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

Я заказываю:

☐ 1-й курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)

☐ 2-й курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849 руб. (2 упаковки)

☐ 3-й курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

Ф.И.О. ....

Адрес индекс.....

Обл. ....

район.....

город/село.....

ул.....

дом №..... кв №.....

Тел.....

Подпись .....

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20%.

01-2004 145/3

Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

● Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограммов;

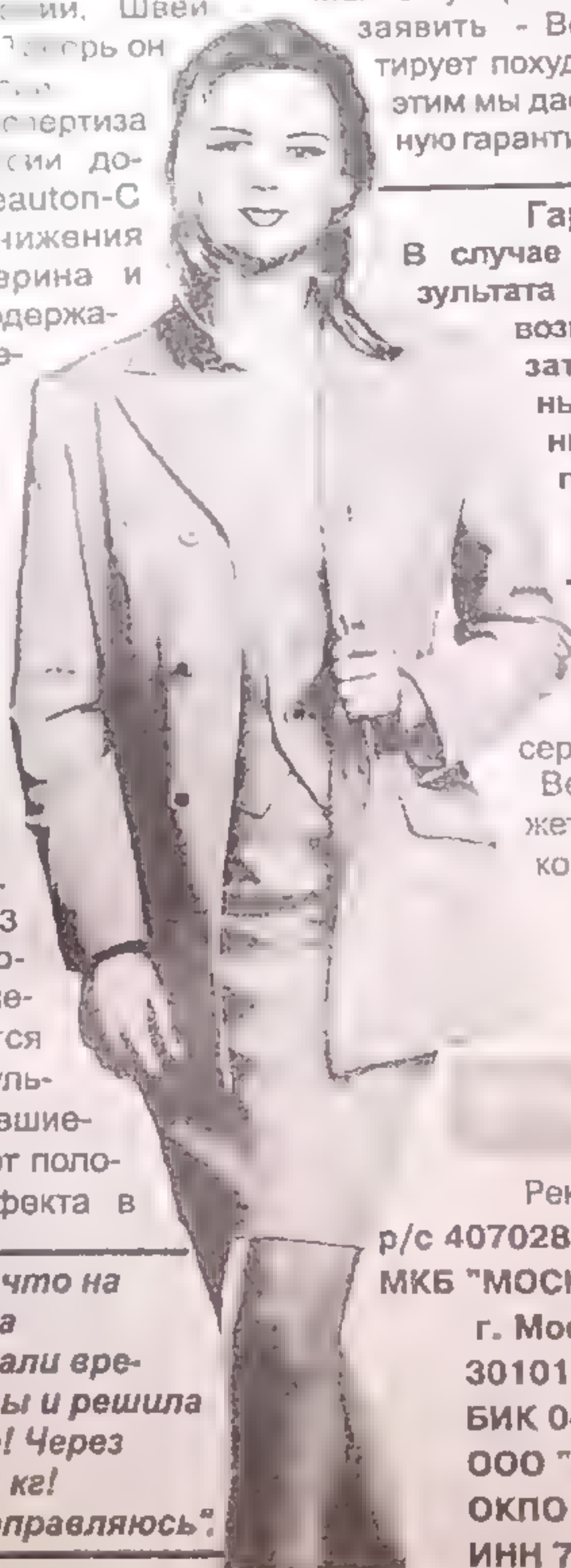
● Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения;

● Если ожирением Вы страдаете с детства;

● Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особенным;

● Если Вы набрали лишний вес после родов;

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про Beauton-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц - на 8 кг! Сейчас я весю 49 кг и уже несколько месяцев не поправляюсь".



Реквизиты для оплаты:  
р/с 40702810100001112700 в  
МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК",  
г. Москва, кор. счет:  
30101810400000000342,  
БИК 044585342,  
ООО "МЕД КОМПЛЕКС",  
ОКПО 58115897,  
ИНН 7703303322.



## Холодные закуски

### От Раисы МАТВЕЕВОЙ.

Летом газету некогда читать, в огороде, несмотря на свои 70 лет, работаю от темна и до темна. А сейчас, зимой, все выпуски «Нашей кухни» читаю (я газету сразу на полгода выписываю и во время летней суеты не отвлекаюсь, в киоск не бегаю) и начинаю вкусные блюда готовить. Осенью отмечали мой юбилей — вот где рецепты пригодились. Гости были в восторге. Я благодарна всем читателям за их замечательные блюда и хочу поделиться и своим фирменным рецептом.

## Салат «Новый»

500 г печенки, 150 г лука, 150 г моркови, 0,5 ст. сухой фасоли, майонез, растительное масло, зелень.

Печенку отварить, пропустить через мясорубку. Отварить фасоль. Лук порезать кольцами, обжарить в масле. Натереть на крупной терке морковь и тоже обжарить. В салатницу, промазывая майонезом, уложить слоями: печенку, лук, морковь, фасоль. Сверху на фасоль поставить майонезом точки. Украсить зеленью.

с. Орловка Волгоградской обл.

### От Елены РЯБОВОЙ.

## Бутерброд «Морской»

0,5 банки шпротного паштета растереть с натертой на мелкой терке сырой морковью, 1 ч.л. майонеза.

На ломтики батона намазать тонкий слой сливочного масла и приготовленную массу. Поставить на 10-15 мин. в духовку.

г. Могилев.

### От Олега ГЛАЗУНОВА.

## Салат-закуска из свиных ножек

8 ножек, 3 моркови, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 2 луковичы, по 6 горошин черного и душистого перца, 1 ст. майонеза, 6 зубков чеснока, 1 ст. воды, 0,5 ст. 6%-ного уксуса, 1 ч.л. сахара, соль — по вкусу.

Ножки отварить с 1 морковью, петрушкой, 1 луковичей. Отдельно сварить маринад из воды, перца, 1 луковичы, 2 морковок, лаврового листа, сахара, соли, уксуса. Ножки остудить, снять мясо, нарезать тонкими полосками. Выдержать в маринаде 1-3 часа. Вынуть из маринада, обсушить. Заправить майонезом с выдавленным чесноком и поставить для пропитки в холодильник.

г. Гродно.



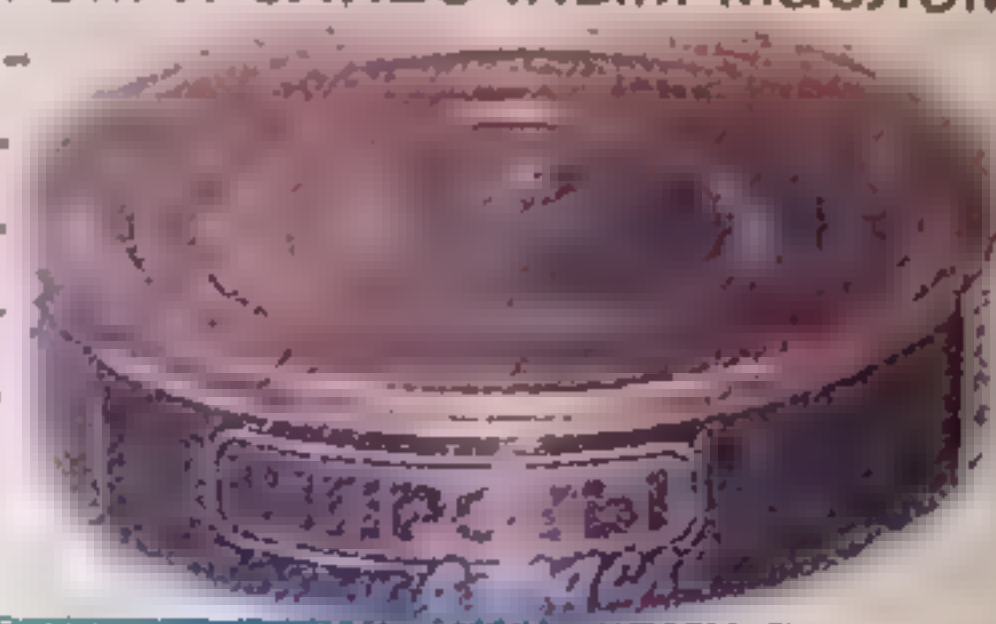
### От Зинаиды БУРМАНТОВОЙ.

## Розетки из сыра со шпротной массой

300 г тертого сыра, 200 г творога, 1 банка шпрот, 50 г сливочного масла, маринованные грибы или огурцы.

Нарезать сыр ломтиками толщиной 0,5 см, из которых затем рюмкой выдавить кружочки. Шпроты размять в масле и растереть с творогом и сливочным маслом. Подготовленную массу положить между двумя кружочками сыра, ею же намазать верхний слой сыра, а сверху положить грибочки или кружочки огурца.

г. Йошкар-Ола.



### От Елены КУЛИНИЧ.

Полюбила «Нашу кухню» всей душой, с нетерпением жду выхода очередного номера. Газета очень теплая, душевная. Главное — все рецепты проверены людьми, а это много значит! Я тоже рискнула поделиться своим, которому меня научила мама еще 20 лет назад. За эти годы мой «Рулет праздничный» ни разу не подвел, у гостей он вызывает удивление и восторг, а мне достаются комплименты кулинарным способностям и горделивая улыбка мужа. Знаете, сейчас такой громадный выбор всяких колбас и мясных деликатесов в магазине, что многие подумают: «Можно купить на стол все готовое и не тратить время на эту возню на кухне». Кто-то с этим согласится, а кто-то возразит: если женщина считает кухню своим «царством», где она верховодит и колдует, а не «обязаловкой-кабалой», то готовить всегда интересно.

## Рулет «Праздничный»

В 1 кг фарша (0,5 кг свиного + 0,5 кг говяжьего) положить 1 яйцо, 1 зубчик чеснока (пропустить через чесночницу), перец, соль.

Приготовить тесто из 8 желтков, 1 ст.л. с верхом муки, 4 ст.л. молока и соли. Испечь желтые тонкие блины (не менее 2 шт.).

Приготовить тесто из 8 белков, 1 ст.л. с верхом муки, 4 ст.л. молока и соли. Испечь тонкие белые блины (тоже не менее 2 шт.).

Внимание: муку нужно развести молоком и только потом ввести желтки или белки.

Укладывать так: блин желтый, слой фарша толщиной около 1 см, блин белый, слой фарша и т.д. Свернуть рулетом, упаковать в целлофан, завернуть в марлю туго и обвязать шпагатом. Варить на слабом огне в воде 1 час или 20 мин. в скороварке.

Остудить рулет в воде, где он варился, затем достать и положить под гнет.

Из 1 кг фарша получится 2 рулета. В одном рулете должно быть не менее 3-х блинчиков.

На срезе он будет красоты необыкновенной.

Вот и все хлопоты. Разве это займет много времени? Пока варятся рулеты, можно вымыть мясорубку, миску и т.п. Всего-то делов! Может, вам и прежде был известен этот рецепт, но называете по-другому? Что же, значит, его можно считать действительно «народным».

г. Тверь.



## Горячие блюда

### От Лидии КОСТЕНКО.

Многие хозяйки, собрав с огорода тыквы, кабачки, патиссоны, не сразу пускают их в дело. Ведь эти овощи долгое время отлично сохраняются свежими. У меня до весны хранятся патиссоны, с ними я готовлю

### «Ежики»

На один средний патиссон потребуется 100 г риса, 300 г мясного фарша, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 50 г растительного масла, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, соль, перец — по вкусу, зелень для украшения (петрушка, сельдерей, лук, укроп и т.п.), 1 ст.л. готового хрена, 200 г майонеза.

Патиссон помыть, очистить и разрезать для того, чтобы удалить зрелые семечки. Через мясорубку, сначала пропустить чеснок и лук, а потом — патиссон. Перебрать, промыть рис и смешать его с этой массой. Тушить до полуготовности. Остудив, соединить с мясным фаршем, добавить яйца, соль и перец.

Хорошо все перемешать, сформовать шарики «ежики», запанировать в сухарях и слегка обжарить в растительном масле. Сложить «ежики» в сотейник или глубокую сковороду с крышкой, смазать соусом — смесь майонеза с хреном. Закрыть и потушить на слабом огне 15-20 мин.

Подавать с картофельным пюре, посыпав мелко порезанной зеленью.

г. Благовещенск.

### От Алексея СМАГИНА.

### Котлеты с грибами

400 г свиной корейки, 50 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст.л. молока, по 4 ст.л. панировочных сухарей и топленого жира, соль.

Корейку разрезать на порционные куски с косточкой, тонко отбить и посолить. Лук нарезать соломкой и пассеровать до полуготовности. Предварительно замоченные сушеные грибы отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и переме-

шать с луком. На отбитые куски свинины выложить фарш, завернуть, придать форму котлет, смочить во взбитом и смешанном с молоком яйце, запанировать в сухарях и обжарить. Довести до готовности в духовке.

г. Могилев.

### От Ольги НАТАЛЕВИЧ.

### Мясо по-ирански

Мясо (свиную или телячью вырезку) разрезать, как на отбивные, отбить, посолить, поперчить, выложить на смазанный растительным маслом противень. Посыпать мелко нарезанным черносливом, залить майонезом, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

г. Минск.

## От Людмилы ЯКУБОВИЧ.

### «Эскимо»

Свинина, фарш свино-говяжий, яйцо, лук, чеснок, приправа «Роллтон» или любая по вкусу и желанию, вино красное виноградное (если нет вина — винный уксус), грибы и сыр. Пропорции продуктов произвольные.

Для упаковки понадобятся фольга и деревянные палочки от мороженого или шашлыков.

Кусок свинины (филе) разрезать на ломти, как для больших отбивных, и замочить их в вине на два часа так, чтобы мясо было покрыто полностью.

Подготовить фарш: он должен быть не постным, но и не сильно жирным. Добавить яйцо, специи, тертый лук и чеснок. Обжарить грибы, натереть сыр.

Замаринованное мясо вынуть и отбить. В середину отбивной положить фарш, обжаренные грибы и тертый сыр. Поместить в середину фарша палочку и сформовать отбивную, придавая ей форму эскимо. Аккуратно завернуть в фольгу, оставляя часть палочки, т.е. получится «мороженое» на палочке.

Получившееся «эскимо» выложить на противень и запекать в духовке 1,5 часа. Затем вынуть, аккуратно выложить на блюдо, в середину которого поставить фужер со свечой. Выключить свет и внести блюдо в комнату, где собрались гости за праздничным столом. Получается очень эффектно и красиво. Фольга дает отблеск от свечи. Ну, а вкус блюда — просто супер! Приготовьте — не пожалеете.

г. Минск Брестской обл.

## Десерт

### От Валентины ВАНЦЕВСКОЙ.

### Творожные полоски

Тесто: 2 яйца растереть с 1 ст. сахара и смешать с пачкой растопленного маргарина. Добавить 3-4 ст.л. какао, 1 ч.л. без верха соды. Соду нужно очень хорошо погасить уксусом, иначе испортит весь вкус. Всыпать 4 ст. муки, хорошо вымесить до однородной массы (тесто должно получиться тугим). Разделить на две равные части, потом каждую часть разделить еще на несколько частей, скатать шарики и положить их в холодильник на полчаса (можно и в морозилку). Тесто должно быть таким, чтобы потом его легко было натереть на терке.

Для начинки в 1 кг творога добавить 2 яйца, 1 ст. сахара (можно меньше), 100 г сливочного масла, 1 ст.л. крахмала. Все взбить миксером до однородной массы.

На противень, смазанный растительным маслом, натереть на крупной терке одну часть теста, ровным слоем выложить начинку и сверху засыпать оставшимся натертым тестом. Поставить в разогретую духовку на 40-50 мин. Готовый пласт хорошо остудить (1-2 часа) и только потом нарезать на порции.

Творожные полоски мы всегда выпекаем, когда собираемся к кому-то в гости. Их очень удобно перевозить в любой коробке, а на столе они могут заменить почти 2 торта.

г. Минск.



# СИГАРЕТЫ ОТ КУРЕНИЯ

ЗАХАРОВ Вячеслав Михайлович,  
394036 Россия, г. Воронеж, г/п, а/я 1. Тел. (0732) 537-637.  
Св. 421. Адм. Воронеж. обл. Товар сертифицирован

## Наложенным платежом изделия ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

- паутинки: 160x160 см — 1200 руб., 120x120 см — 800 руб., 100x100 см — 550 руб. (цвета — белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- палантины: 160x70 см — 820 руб. (белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- шали: 120x120 см — 780 руб. (цвет — серый) и 540 руб. (цвета — белый, серый);
- платки пуховые с кистями: 120x120 см — 2500 руб., 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, св. серый);
- джемперы пуховые мужские, размер 48-58 — 1000 руб.

460036 г. Оренбург, а/я 2416.

## Чудо-грелка

Раньше продавались электрогрелки в виде пледа. Такая просто спасала зимой: постелишь ее на кровать — тепло даже при холодных батареях! Выпускают ли эти грелки сейчас и где их купить?

Гибкие электрообогреватели выпускает Челябинское ИП «Энергия». Грелка-плед (размер 50x75 см, стоимость — 340 руб.) или грелка-простыня (размер 75x100 см, стоимость — 450 руб.) действительно незаменимы в холодной квартире. Чудо-грелки реализуются через торговую сеть, однако их можно приобрести и у самого предприятия по почте наложенным платежом, послав письмо с заявкой по адресу

454112 Челябинск,  
ул. Пионерская, 11, а/я 9993, «Энергия».

## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит  
хорошую жизнь  
и черную икру!

Корпорация  
«Восток-Запад»

## ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом;  
обработка корреспонденции; подсобную, сезонную,  
с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

**Предложим работу всем написавшим.**

Более 50000 вакансий,

зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

**Зарабатывайте и помните:**

**ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!**

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

## «Гиблое» место — рядом?

Именно так в народе называют геопатогенные зоны (ГЗ) — источник огромной опасности для нашего здоровья.

Современной наукой подтверждено, что при длительном нахождении в ГЗ (сон, работа) у человека резко ослабляется иммунитет. Сначала мы жалуемся на частые ОРЗ, хроническую усталость, аллергии, головные и суставные боли, а со временем развиваются тяжелые поражения сердечно-сосудистой системы и онкологические заболевания. По статистике, 65% онкозаболеваний берут свое начало именно в геопатогенных зонах. **Также ухудшаются питательные свойства продуктов при хранении их в местах ГЗ.**

**Как же уберечь здоровье — свое и своих близких?**

Ответ один — избегать контакта с ГЗ. Простой и надежный способ их обнаружения предлагает доктор наук Ю.А. Андреев (автор книг «Три кита здоровья», «Практический лечебник», создатель «Храма здоровья» в С.-Петербурге). Основан метод на реакции биологического материала на поток отрицательной энергии зоны и позволяет быстро и наглядно определить ее. Обнаружив ГЗ, вы сможете максимально ограничить свое нахождение в ней и этим уменьшить до минимума риск возникновения серьезных заболеваний.

Заказать комплект биоматериала с подробной инструкцией можно по адресу: 125047 г. Москва, а/я 53, по цене 144 руб. плюс почтовые расходы. Оплата производится при получении в вашем почтовом отделении.

Справки по тел. (095) 766-33-41, 229-22-03.

## Тепло для ваших ног

Каждый знает - многие болезни возникают от переохлаждения ног.

«САПОГ ГРЕЛКА» поможет предупредить эти заболевания  
потребляемая мощность - всего 25 Вт.

Поместив в «Сапог» с электроподогревом обе ноги Вы обеспечите себя теплом и уютом в холодной квартире.

Приобрести «САПОГ ГРЕЛКУ» Вы можете по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу:

454052, г. Челябинск, а/я 6125, «С-Г»

Цена 328 рублей + почтовые расходы.



Внимание! В заявке четко указывайте полный адрес, фамилию, имя, отчество

В помощь родителям

## ПРЫГУНКИ

Наступает время, когда каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретая развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 года. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с размером, весом малыша, а в сложенном виде помещается в пакет.

Заявки по адресу: 454052 г. Челябинск, а/я 4945, «Н-К»

Цена 320 рублей + почтовые расходы.

## Откройте свое дело

Как начать, выбрать дело, найти все нужное и зарабатывать? Об этом — в сборниках издательства «Радар» (Москва, 2-е издание, 2003 г.)

**«Как открыть свое дело»**

- **Одному** (70 вариантов, постоянный доход 5-50 тыс. р. в месяц) — 87 р.
- **Семье, коллективу** (85 вариантов, доход 10-250 т.р. в месяц) — 108 р.
- **В селе, в частном доме, на даче** (80 вар., 5-150 т.р. в месяц) — 76 р.
- **За счет фирм** (вы — их представитель, их филиал у вас, оборудование бесплатно и в лизинг, товар — на реализацию, бизнес «под ключ», работа за рубежом. Всего-510 предложений фирм) — 119 р.
- **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида, от бытовых до домашних миницехов; характеристики, цены, все об изготовителе) — 109 р.
- **С чего начать** (регистрация, лицензии, льготные кредиты, аренда, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) — 75 р.

Содержат планы действий, затраты, доход, цены, адреса, телефоны, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей. Часть без начальных фин. затрат.

ЗАКАЖИТЕ: на почт. открытке у нашего распространителя  
607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164. Инфоцентр «Алмаз», отдел 10-01.

Оплата при получении наложенным платежом на почте.

www.icalmaz.ru

Св. сер. 77 № 000904100 Адм. Москвы.



## Сладкий стол

### От Светланы РУСЕЦКОЙ. Орехи из творога

250 г творога, 2 яйца, 6 ст. л. сахара, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, щепотка соли, 1 ст. муки.

Все хорошенько перемешать, сделать шарики, обвалять в манной крупе и жарить до золотистого цвета в раскаленном растительном масле. Готовые орешки посыпать сахарной пудрой.

г. Минск.

### От Елены ФЕДОРЕНКО. Баранки с маком

Замесить тесто из 2 ст. муки, 1 ст. воды, 25 г дрожжей и 0,5 ч.л. соли. Поставить в теплое место и дать подойти. Затем раскатать в жгуты, сформовать из них баранки, обвалять в маке, переложить на противень и на 2-3 мин. поставить в горячую духовку, чтобы немного подсохли. Вскипятить воду и подсолить ее. Опустить в воду по несколько баранок, все время их помешивая, чтобы не пристали ко дну. Всплывшие баранки вынуть шумовкой, выложить на смазанный жиром противень и выпекать на сильном жару до золотистого цвета. Готовые баранки собрать в гирлянду и повесить где-нибудь на кухне, чтобы подсыхали.

ст. Горочичи Гомельской обл.

### От Антонины ПАНАСОВИЧ. Бананы «Африка»

Кляр: 1,5 ст. муки, 3 ст. л. крахмала, 0,5 ст. воды, 1 ч.л. пищевой соды, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. какао.

3 банана, очистить, разрезать поперек пополам, а затем на половинки вдоль. Обмакнуть каждую половинку в кляр и обжарить в сковороде в растительном масле. Подавать с черным кофе.

г. Орша Витебской обл.

### От Евгении НАРИВОНЧИК.

Уже очень много лет я считаю своим фирменным блюдом коврижку, которая в моей семье стала своеобразным символом вечерних чаепитий. И когда однажды я предложила купить торт, муж укоризненно покачал головой и сказал: «Твою коврижку не променяю ни на какие покупные торты!»

### Коврижка «Семейная»

Влить в кастрюлю 0,5 л воды, 200 г растительного масла, всыпать пол-литра сахара и положить 1 ст. л. меда. Варить на слабом огне, помешивая, чтобы растворился сахар. Сняв с плиты, добавить 1 ч.л. соды, 1 ч.л. растворимого кофе, 2 ч.л. молотой корицы. Всыпать столько муки, чтобы тесто получилось густоты сметаны. Вылить тесто на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень, выпекать 20-25 мин. в нагретой духовке. Готовую коврижку разрезать пополам, смазать вишневым вареньем (без косточек) и сложить части друг на друга.

д. Чухово Брестской обл.

### От Светланы МАРТЫНЮК. Печенье «Маковка»

3 яйца, 200 г сахара, 300 г сметаны, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, 2 ст.л. растительного масла, 100 г мака, мука, масло для смазывания противня.

Желтки растереть со 150 г сахара, белки взбить миксером и, продолжая взбивать, всыпать оставшийся сахар. Аккуратно смешать белки с желтками, добавить сметану, соду и растительное масло. Помешивая, тонкой струйкой всыпать мак. Муки добавить столько, чтобы тесто получилось консистенции очень густой сметаны. На смазанный маслом противень выкладывать тесто чайной ложкой. Выпекать в нагретой духовке.

г. Жабинка Брестской обл.

### От Алены ТЕСЛЕВОЙ. Торт «Медовик»

Для теста смешать 2 ст.л. меда, 1 ст. сахара, 2 яйца, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Поставить на паровую баню, добавить 2 ст. муки и мешать 5-7 мин. Затем снять с огня и добавить еще 2 ст. муки. Замесить тесто, раскатать толщиной 0,5 см, вырезать коржи любой формы (звездочкой, сердечком и т.п.). Печь в духовке минуты две.

Для крема: 2 ст. молока, 2 ст. сахара, 0,5 ч.л. лимонной кисло-

ты, 2 яйца, 4 ст.л. муки.

Молоко вскипятить. Остальные продукты смешать, залить кипяченым молоком и, хорошо вымешав, поставить на паровую баню. Варить до загустения. Когда крем остынет, добавить в него 200 г сливочного масла.

Глазурь: смешать и проварить 0,5 ст. молока, 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. ка-

као, 50 г сливочного масла.

Остывшие коржи хорошо промазать кремом, сформовать торт, сверху залить глазурью. Один корж поломать на мелкие кусочки, смешать с оставшимся кремом и этой массой обложить бока. Сверху засыпать жареным арахисом.

с. Пушкарное  
Белгородской обл.  
Фото автора.







**«Нашу кухню»  
полюбила  
От плиты  
не отхожу.  
Всю деревню  
накормила  
Сериалы не гляжу!**

Такую частушку прислала нам в редакцию Елена Пруденкова из д.Сушня Минской обл. и предложила провести конкурс на самую веселую частушку, посвященную «Нашей кухне». Большое спасибо Елене за интересную идею, мы с удовольствием объявляем конкурс на звание лучшего частушечника. Конкурс будет длиться весь год, а победителей мы будем выбирать каждый месяц и вручать очень нужные на вашей кухне призы: кухонные фартуки, грелки на чайник, красивые прихватки, контейнеры для хранения продуктов. Ждем ваших писем с пометкой «Частушка».

## Испанское блюдо

Некоторое время назад по ТВ шла передача «Любовь с первого взгляда». Пара, которую называли идеальной, шла в ресторан. В отзыве об одном из таких ресторанов звучала фраза о том, что посетителей приятно удивят «вкус каракатицы и осьминога в паэлье».

По образованию я — лингвист, поэтому незнакомое название меня очень заинтересовало, а так как оно было явно испанским, то я посвятила много времени тому, чтобы найти книги, в которых описывались бы особенности приготовления блюд испанской кухни. Кушанье это, любимое жителями Испании, подают во многих ресторанах Мадрида и других городов.

Я попыталась адаптировать рецепт к нашим широтам, благо, сейчас свежие овощи зимой — не проблема. Такие сугубо морские ингредиенты, как каракатица и осьминог, я тоже в блюдо не включаю: из книг я узнала, что паэлья имеет множество вариантов приготовления.

## Паэлья

150 г говяжьих косточек, 125 г рыбы, 40 г шпика, 1 луковица, по 100 г свинины и говядины (лучше молодой), 250-300 г курицы, стручок сладкого перца, 1 ст. риса, 2 ст. бульона, 1 помидор, 1 ст.л. отварного зеленого горошка, растительное

масло, соль, перец, сок 0,5 лимона, понемногу зелени эстрагона и шафрана.

В 0,5 л холодной подсоленной воды положить говяжьи косточки, голову, хребет и кожицу рыбы, добавить зелень и варить на слабом огне.

На сковороде растопить половину мелко наре-

занного шпика и 1 ст.л. растительного масла.

Курицу разделить на кусочки, натереть солью, обжарить, влить 0,25 ст.

ставить в тепло.

Оставшийся шпик растопить на сковороде, соединить с нарезанным кольцами сладким перцем и луком. Смешать с этой зажаркой промытый и обсушенный рис, тушить 5 мин. на слабом огне.

Влить половину бульона, приправив солью и перцем. Когда рис набухнет, добавить оставшуюся часть бульона и нарезанные помидоры. Быстро обжарить рыбу, смешать с рисом, зеленью, мясом, зеленым горошком и на 5 мин. поставить в горячую духовку.

Виктория ЛИПХАРТ,  
г.Павловск Воронежской обл.

# ПАЭЛЬЯ

воды и тушить до готовности, поставить в теплое место. Потом так же обжарить небольшие кусочки мяса, добавить воду, перец, соль, потушить и от-

## ВОТ ТАК ЦЕНА!

Давно хочу купить для поправки здоровья «Люстру Чижевского». Но 1500 руб. для меня — большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам?

ВЕРЕСАЕВА Ирина, г.Калуга.

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха — «Ион-1». Его можно приобрести в магазинах медицинской техники или заказать почтой наложенным платежом. Цена «Ион-1» с подробным пособием по применению и доставкой — 379 руб. + 8% почт. сбор. Адрес для заявок: 214000 г.Смоленск, а/я 344-Д, НПО «Биос». Тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52, E-mail: BIOS@sct.smolensk.ru www.blOSE.ru

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Волшебный ключик», «Народный доктор», «Воскресная газета»; брошюра «Рецепты от Буренки» серии «Самобранка».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 10 февраля 2004 г.

## "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 1

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор  
Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство  
о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, д.4 «А»  
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.  
Тел./факс 64-75-47.  
Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г.Смоленск,  
главпочтамт, а/я 488.  
Распространитель —  
ООО «Толока в России»  
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

Цена свободная.  
Подписано в печать 6.01.2004 г.  
Время подписания в печать — 16.00  
Тираж 1048600 экз.  
отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.  
Заказ № 7973.

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».  
E-Mail: nk@toloka.com  
Издается с марта 1996 г.



Февраль  
2004 г.  
№ 2 (96)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 1024200

Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

## Толока

## Здравствуй!

## МАСЛЕНИЦА!

Масленица — это, прежде всего, обильная и сытная пища. В традиционном быту всегда считалось, что человек, плохо и скучно проведший масленичную неделю, будет неудачлив в течение всего года. Безудержное масленичное чревоугодие и веселье рассматриваются как магическое предвестие будущего благополучия, процветания и успеха во всех деловых, домашних и хозяйственных начинаниях.

Однако на Масленицу уже нельзя есть мясную пищу. Мясоед (период, отделяющий зимний, Рождественский пост от весеннего, Великого) подходит к концу, и воскресенье накануне Масленицы оказывается последним днем, когда разрешается есть мясо. Вот почему этот день получил название «Мясное заговенье». На Масленицу можно есть молочные продукты и рыбу.

Однако основным блюдом на Масленицу являются, как известно, блины, которые пекут каждый день с понедельника, но особенно много — с четверга по воскресенье. Это время называется широкой Масленицей.

С древнейших времен известен на Руси праздник Масленица. Сначала он был языческим. Затем православная церковь включила его в число своих, и его стали отмечать в течение недели перед Великим постом. Во время Масленицы блины пекут в каждом доме. С чем их едят? С икрой и соленой рыбой, сметаной и маслом, вареньем и медом. А еще Масленица это — проводы зимы и встреча весны.

самые вкусные масленичные рецепты смотрите на стр. 6-7



## Быстро и дешево

Для некоторых выходной день — это единственное время, когда можно убрать квартиру, постирать и приготовить что-нибудь особенное, изысканное. А кому-то, наоборот, лень в этот день что-нибудь делать, что-либо готовить: ведь это — выходной! Вот и у меня бывают такие разные настроения, и для каждого есть свое блюдо из картофеля.

## Картофель, запеченный в духовке

8-9 клубней сырого картофеля, 2 крупных моркови, 2-3 луковицы, 300-350 г куриных желудков (можно — мелко нарезанное мясо), 0,5 ст. майонеза, 0,5 ст. томатной пасты (кетчупа), соль, перец, укроп — по вкусу.

Очищенный картофель нарезать кружками и выложить на противень, сверху на крупной терке натереть морковь и высыпать желуди. Посолить и поперчить по вкусу. Все перемешать и посыпать луком, нарезанным полукольцами. Смешать майонез и томатную пасту до однородного цвета

и залить содержимое противня. Влить на противень с краю воды, чтобы в нее погрузилось 2/3 содержимого и поставить в духовку на 2-2,5 часа. Готовить на среднем огне. Посыпать сверху укропом и запекать еще 15-20 мин. Одного противня хватает на 7-8 порций.

## Из остатков вареной картошки

А вот если у вас остался просто отваренный картофель, то можно приготовить очень вкусное блюдо.

В кастрюле или сковороде размять картошку (чтобы она стала похожа на плохо растолченное пюре). Натереть сверху сыр, положить немного сливочного масла и залить все майонезом. Запекать в духовке или СВЧ-печи до слегка темной корочки. Получается и быстро, и очень вкусно.

Анна САНЧУК,  
г. Могилев.



## Лакомка

Готовлю это блюдо в форме для торта или на противне. Понадобятся мясо, лук, картофель, 2-3 яйца, 0,5 л сметаны или майонеза (можно их смесь). Смазываю форму жиром, на дно укладываю мясо, порезанное соломкой, на него — полукольца лука, затем — слой картофеля, порезанного соломкой. Если форма глубокая, заполняю ее доверху в таком же порядке, солю, перчу, закрываю крышкой, ставлю в разогретую духовку. Через 30-40 мин. вынимаю, заливаю равномерно соусом — взбитыми яйцами со сметаной. Ставлю опять в духовку, но крышкой не накрываю. Оставляю еще на 5-10 мин., пока верх не подрумянится. Вынимаю, выкладываю на блюдо, разрезаю на порции, посыпаю зеленью.

Вариаций у этого блюда много. Можно заменить мясо колбасой или грибами. Картофель заменить свежей капустой или отварными макаронными изделиями. Способ приготовления один, а вкус разный. Можно готовить хоть каждый день.

Надежда КОРОБОВА,  
п. Знаменка Алтайского края.

## Советы бывалых

Мы очень любим пить чай с лимоном, но, к сожалению, в нашем городе они не всегда бывают в продаже, а если покупать с запасом, то через некоторое время лимоны сохнут. И тогда мы придумали вот такую заправку.

Натереть на мелкой терке цедру 5 лимонов, перемешать (растереть) с 400 г сахара, влить сок выжатых лимонов. Оставить на сутки. Затем трижды довести до кипения, снимая пену. Разлить в банки. Хорошо сваренный сироп застынет и засахарится. В чай добавлять по вкусу.

Екатерина и Мария МАКСИМОВЫ,  
г. Копейск Челябинской обл.

Иногда, бывает, откроешь баночку с консервированными огурчиками, а они мягкие и вялые. Тогда я поступаю так: кипячу томатный сок (можно развести томатный соус до густоты сока), довожу до кипения, добавляю сушеную зелень и заливаю огурцы. Закрываю крышкой и ставлю в прохладное место. Через пару дней огурчики станут твердыми и ароматными.

Лариса ТАРАСОВА,  
п. Покровское Орловской обл.

## Питание и здоровье

### О втором хлебе

Набор блюд из картофеля на нашем повседневном столе, как правило, ограничен отварной, жареной, редко печеной картошкой. Вот, пожалуй, и все разнообразие, не считая картофельного пюре и присутствия картошки почти во всех первых блюдах. Да и эти блюда далеко не каждый готовит правильно, «по науке». А ведь из картофеля можно приготовить не

просто блюда, а настоящие деликатесы.

Картофель не только «второй хлеб», как его называют в народе. Это еще и пища-лекарство, которое давно признано официальной медициной. Известно, что человек может долго прожить, питаясь одним картофелем, ведь в его клубнях содержится все, что необходимо нашему организму, — белки, крахмал, сахара, клет-

чатка, пектиновые вещества, органические кислоты, незаменимые аминокислоты, протеин, жиры, пищевые волокна, витамины А, В, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С, К, Е. В клубнях картофеля обнаружено также более 20 минеральных элементов, в том числе калий, кальций, натрий, магний, сера, фосфор, хлор, железо, цинк, медь, марганец, бор, алюминий, ванадий, рубидий и др.





## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит  
хорошую жизнь  
и черную икру!

Корпорация  
«Восток-Запад»

### ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом;  
обработка корреспонденции; подсобную, сезонную,  
с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.

Более 50000 вакансий.

зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе

От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:

«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронеж

## Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Строй-индустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, в том числе для производства:

● Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.

● Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), кирпича, черепицы, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом. Стоимость — от 4 до 30 тыс. руб.

Качество подтверждено семью патентами РФ!

● Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.

● Плазменный аппарат для резки и сварки **любого** **земного материала** — 17900 руб.

● Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.

● Коптильни для продуктов — от 1900 руб.

● Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому. Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий.

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000 г. Киров, а/я 10,

Киров-Стройиндустрия, отдел 9.

Тел. в г. Кирове: (8-8332) 56-30-29, 57-31-24, 29-38-44.

www.ksin.ru

**ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!**

## Откройте свое дело

Как начать, выбрать дело, найти все нужное и заручиться поддержкой — в сборниках издательства «Радар» (Москва, 2-е изд.)

### «Как открыть свое дело»

- **Одному** (70 вариантов, постоянный доход 5-50 тыс. р. в месяц) — 27 р.
  - **Семье, коллективу** (85 вариантов, доход 10-250 т.р. в месяц) — 10 р.
  - **В селе, в частном доме, на даче** (80 вар., 5-150 т.р. в месяц) — 7 р.
  - **За счет фирм** (вы — их представитель, их филиал у вас, или вы работаете бесплатно и в лизинг, товар — на реализацию, бизнес «под ключ» бота за рубежом. Всего 510 предложений фирм) — 10 р.
  - **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида, от бытовых до домашних мини-цехов; характеристики, цены, все об изготовителе) — 109 р.
  - **С чего начать** (регистрация, лицензии, льготные кредиты, арендные налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) — 10 р.
- Содержат планы действий, затраты, доход, цены, адреса, телефоны. Рекомендованы Союзом предпринимателей. Часть без начальных вложений. ЗАКАЖИТЕ: на почт. отк. у нашего распространителя: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164. Инфоцентр «Алмаз», отдел 10-2. Оплата при получении наложенным платежом на почте. [www.icalmaz.ru](http://www.icalmaz.ru)

Св. сер 77 № 000904100 Адм. Москва

В помощь родителям

## ПРЫГУНКИ

Наступает время, когда каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретая развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 15 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с размером, весом малыша, а в сложенном виде помещается в пакет.

Заявки по адресу: 454052 г. Челябинск, а/я 4945, «Н-К»

Цена 320 рублей + почтовые расходы.

## Мерзнут ноги?

У моей мамы из-за нарушения кровообращения и зимой и летом постоянно мерзнут ноги. Что делать?

Федорова М. г. Мурманск

Купите для нее «Сапог-грелку».

Изделие предназначено для обогрева обеих ног, стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы. «Сапог» с электроподогревом создаст Вам комфортные условия в холодной квартире, поможет предотвратить многие заболевания и сэкономит электроэнергию, т.к. потребляемая мощность всего 30 Вт. Если не удастся купить «Сапог-грелку» в магазинах Вашего города, то его можно заказать по почте наложенным платежом, посылка по адресу:

454052, г. Челябинск, а/я 6125 отдел «Электротовары».

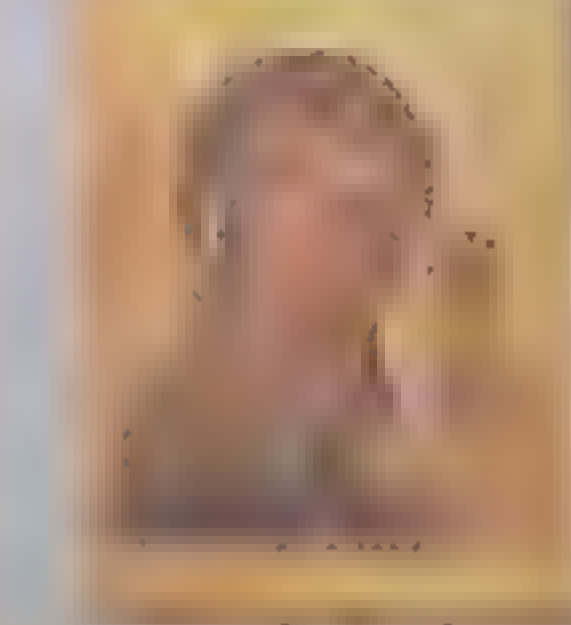
Цена 330 рублей, + почтовые расходы.



После долгих лет неверия, когда в семьях наших были утрачены необходимые знания и традиции православной веры, особое внимание следует уделять воспитанию детей, да и самих себя в духе Любви и Справедливости. Надеемся, что новая брошюра «ЧУДО ИСЦЕЛЕНИЯ ИКОНОЙ И СЛОВОМ» серии «Домашняя энциклопедия здоровья», которая вышла в свет сегодня, станет полезным и необходимым приобретением для каждой семьи. В издании будут представлены наиболее чтимые православные иконы Пресвятой Богородицы, дни почитания которых выпадают на все месяцы года. Вы узнаете о чудесных явлениях, о мироточивых и слезоточивых иконах, познакомитесь с уникальными случаями благодатного исцеления.

**Спрашивайте брошюру в розничной торговле.**

## НОВИНКА





# Праздник любви



Я пенсионер и заядлый охотник, поэтому мое праздничное блюдо — из дичи.

## Заяц, тушенный в молоке

Тушку зайца вымочить в течение суток, меняя воду 4-5 раз. Затем разрубить на кусочки, посолить и обжарить в жире. Дно жаровни выложить тонкими пластинками свиного сала, положить ровным слоем порезанные дольками шампиньоны, потом ровным слоем — нашинкованный лук и на него — куски обжаренной зайчатины, добавить перец горошком, залить горячим молоком. Тушить на слабом огне до готовности. Подать с жареным картофелем, положив на мясо лук с соусом и посыпав измельченной зеленью.

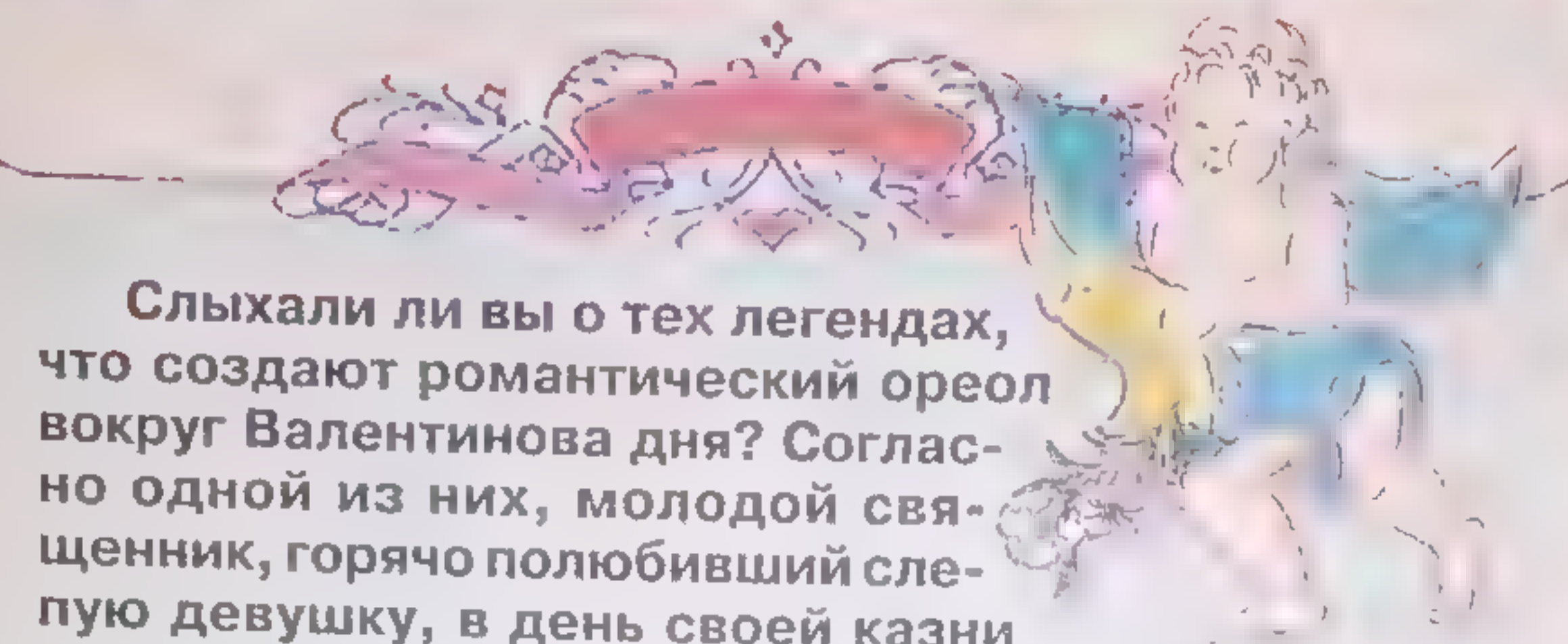
Георгий ПОНДЯКОВ,  
г. Ульяновск.



Как только увидел «Нашу кухню», решил, что удивлю жену и напишу свой любимый рецепт, который очень ей нравится. А заодно и другим мужчинам подскажу, каким вкусным блюдом можно возлюбленную порадовать.

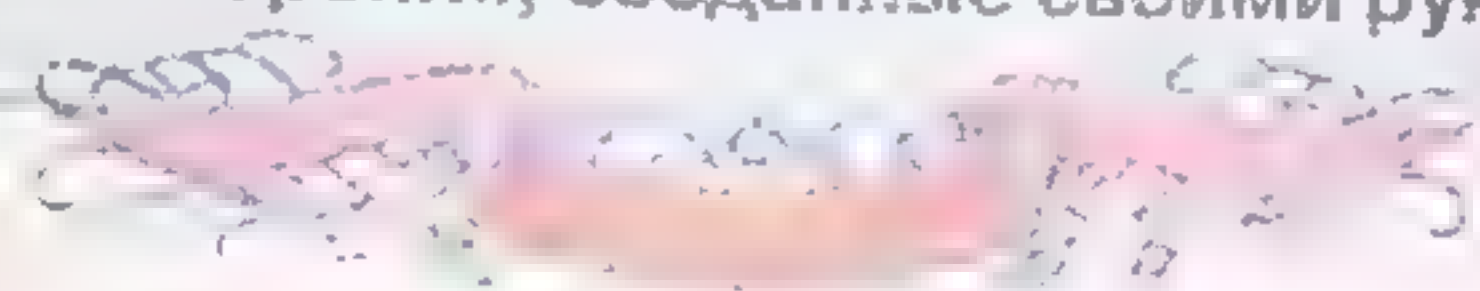
## Рисовая гора с «пьяным» кроликом

Сначала нужно подготовить мясо. Кролика вымочить, разрезать на порции, посолить, обжарить в растительном масле на сильном огне. Переложить в толстостенную посуду для тушения, добавить из-



Слыхали ли вы о тех легендах, что создают романтический ореол вокруг Валентинова дня? Согласно одной из них, молодой священник, горячо полюбивший слепую девушку, в день своей казни передал ей через палача прощальное письмо. Девушка смогла догадаться, от кого оно, лишь по форме — сердечку.

Теперь 14 февраля отмечают почти во всем мире как самый романтический из всех праздников. Так уж повелось, что на День святого Валентина принято дарить всевозможные подарки, в том числе и кулинарные творения, созданные своими руками.



## Чудо-грелка

Раньше продавались электрогрелки в виде пледа. Такая просто спасала зимой: постелишь ее на кровать — тепло даже при холодных батареях! Выпускают ли эти грелки сейчас и где их купить?

Гибкие электрообогреватели выпускает Челябинское ИП «Энергия». Грелка-плед (размер 50х75 см, стоимость — 340 руб.) или грелка-простыня (размер 75х100 см, стоимость — 450 руб.) действительно незаменимы в холодной квартире. Чудо-грелки реализуются через торговую сеть, однако их можно приобрести и у самого предприятия по почте наложенным платежом, послав письмо с заявкой по адресу:

454112 Челябинск,  
ул.Пионерская, 11, а/я 9993, «Энергия».

## Банановый рулет



Для теста: 0,5 банки сгущенки, 3 яйца, 0,5 ч.л. соды, 1 ст. муки.

Для сиропа: 1 ст. теплой воды, 2 ст.л. сахара.

Для крема: 0,5 банки сгущенки, 150 г сливочного масла.

2 банана для начинки.

Продукты для теста перемешать и вылить смесь на смазанный маслом противень. Печь в духовке 10 мин. Затем осторожно снять бисквит с противня и переложить на полиэтиленовую пленку. Пропитать бисквит сиропом (особенно края), смазать кремом, разложить нарезанные кружочками бананы, свернуть рулет. Завернуть рулет в бумагу и вынести на холод на 2 часа.

Игорь ЗАЙЦЕВ,  
г.Александровск.



## «Солнечный зайчик»



250 г сметаны, 150 г сахара, 300 г молока, 2 яйца, 2 ст.л. желатина, 150 г кураги, 150 г воды, ванилин.

Желатин замочить в холодной кипяченой воде, чтобы набух. Яйца растереть с сахаром, развести теплым молоком, проварить на водяной бане. Постепенно нагревая, распустить желатин, ввести его в молочную-яичную смесь, добавить ванилин. Сметану взбить миксером, перемешать с основной смесью, добавить промытую теплой водой и нарезанную на кусочки курагу. Разложить смесь в формочки и поставить в холодильник для застывания.

Геннадий ЗАХАРОВ,  
д.К-Богданова, Башкортостан.

Приятного аппетита!  
Роберт НОДЬ,  
с.Бакош, Украина.



## Сладкие заготовки

### Самое лучшее средство

Не знаю, как другие, а я спасаюсь от многочисленных простуд только одним средством. И средство это самое простое и недорогое.

Осенью многие бабушки торгуют в городе незамысловатой ярко-красной горькой ягодой — калиной. Да и в лесу ее легко набрать, особенно если места знаешь. Раньше я не понимала, какая от нее польза, и равнодушно относилась к этой ягоде. Но вот уже который год делаю простую заготовку — протертую калину пополам с медом. Можно толкушкой потолочь в эмалированной посуде, а я лично для скорости через комбайн пропускаю с пластмассовой мешалкой. Семечки (они крупные и плоские) не отделять!

Они выделяют полезные вещества, и со временем калина с медом становится все целебнее. Хранить, конечно, в холодильнике. И как только почувствуешь приближение простуды — горло побаливает, насморк начинается и прочее — то перед сном надо попить чаю с калиново-медовой смесью. И все. Простуду как рукой снимает. Никаких антигриппинов и ремантадинов не надо, никаких дорогостоящих таблеток. Пользуйтесь!

Алла СЕРГЕЕВА,  
г. Обнинск Калужской обл.



Наверное, всем знакома зимне-весенняя депрессия, когда очень-очень хочется спать, очень-очень хочется сладенького и совсем нет сил работать. В этот период организму явно не хватает углеводов и витаминов. Если вы съедите шоколадку, то не получите витаминов, а если — витаминку, то придется обойтись без углеводов. А теперь вспомните, что из сладенького да витаминного ели зимой наши бабушки? Правильно, варенья и компоты, сухофрукты и вяленые плоды. Поэтому, чтобы сезонная депрессия больше не донимала, нужно запастись впрок достаточным разнообразием сладких витаминных заготовок. В брошюре «СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ» серии «Самобранка», которая выйдет в апреле, вы найдете не только самые разнообразные рецепты сладостей и напитков с сахаром и медом, но и узнаете, какие полезные вещества, защищающие от болезней, получит ваш организм, если вы побалуете его тем или иным лакомством.

### Котлеты на десерт?! Да! Под шоколадом



200 г риса, 2,5 ст. воды, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 0,5 лимона, 2 ст. л. муки, 100 г растительного масла.

Сварить густую кашу, прибавить сырые яйца, сливочное масло, соль, сахар, сок из половины лимона и муку. Сделать из этой массы котлеты и обжарить в масле.

да смешать с 2 ст. молока. На медленном огне нагреть смесь до загустения.

Иван ЛЕБЕДЕВ,  
г. Палласовка  
Волгоградской обл.

Обжаренные котлеты обвалять в 200 г тертого шоколада, сложить на блюдо и полить соусом: 3 яйца, 2 ст. л. сахара и 2 ст. л. тертого шоколада.



## АНКЕТА "НК"

### Давайте понимать друг друга с полуслова...

"Наша кухня" на 90% состоит из рецептов, советов, подсказок и секретов, авторами которых являются очень приятные люди — наши читатели. Из огромной почты мы стараемся выбирать и помещать на страницы газеты самые интересные, на наш взгляд, письма. Но мнение об "интересности" либо "неинтересности" очень субъективно и принадлежит оно меньшинству — работникам редакции. Поэтому мы решили обратиться к большинству — тем, для кого мы работаем, — с просьбой ответить на вопросы нашей анкеты. Мы с удовольствием примем не только оригиналы, но и ксерокопии публикуемой анкеты. И скажем вам "СПАСИБО" за то, что поможете сделать "Нашу кухню" интересней и лучше. А тем, кто считает, что "спасибо" в карман не положишь, предлагаем присылать анкеты как можно быстрее. Первые 50 читателей, приславшие заполненные анкеты, получат в подарок хозяйственные сумки с логотипом "Нашей кухни", наши маленькие фирменные календарики и другие сувениры.

Выберите подходящий Вам ответ:

#### 1. Ваш пол:

мужской ☐  
женский ☐

#### 2. Ваш возраст:

до 20 лет ☐  
от 20 до 30 лет ☐  
от 30 до 40 лет ☐  
от 40 до 50 лет ☐  
старше 50 лет ☐

#### 3. Род занятий (укажите):

#### 4. Проживаете в

большом городе ☐  
небольшом городе,  
райцентре ☐  
городском поселке ☐  
сельской местности ☐

#### 5. Ваша семья состоит из

1 человека ☐  
2 человек ☐  
3 человек ☐  
4 человек ☐  
более 4 человек ☐

#### 6. Есть ли в семье дети до 15 лет?

да ☐  
нет ☐

#### 7. С какого года читаете "НК"?

#### 8. Насколько регулярно читаете "НК"?

каждый номер ☐  
от случая к случаю ☐

#### 9. Где Вы берете "НК"?

покупаю ☐  
подписываюсь ☐  
беру у знакомых ☐

#### 10. Бывают ли перебои с доставкой газеты?

часто ☐  
иногда ☐  
никогда ☐

#### 11. Какие еще газеты (журналы) Вы читаете?

#### 12. Как часто Вы ходите в кафе, рестораны?

регулярно ☐  
иногда ☐  
не хожу ☐

#### 13. Ваши помощники на кухне:

микроволновка ☐  
кух. комбайн ☐  
миксер ☐  
скороварка ☐  
стараясь обходиться без помощников ☐



14. Как часто Вы  
экспериментируете?  
всегда... ☐  
только когда хочется по-  
экспериментировать... ☐  
очень редко... ☐

15. Чтобы удивить гостей  
необычным блюдом Вы  
воспользуетесь рецептом  
предложенным подругой  
(другом)... ☐  
прочитанным в газете... ☐  
придуманным  
самостоятельно... ☐

16. В повседневное меню  
Вы обычно включаете  
блюда из (пронумер,  
продукты по частоте  
присутствия их на Вашем  
столе):

фруктов... ☐  
овощей (не считая карто-  
феля)... ☐  
молочных продуктов... ☐  
мяса... ☐  
рыбы... ☐  
круп... ☐  
макаронных изделий... ☐  
картофеля... ☐

17. Оцените основные  
рубрики "НК" по пяти-  
балльной системе:

"Наша салатница"... ☐  
"Мясные блюда"... ☐  
"Рыбный день"... ☐  
"Сладкий стол"... ☐  
"Вкусно и недорого"... ☐  
"Рецепты нашей семьи"... ☐  
"Сезон заготовок"... ☐  
"Питание и здоровье"... ☐  
"Детское питание"... ☐  
"Кухня народов мира"... ☐  
"Школа этикета"... ☐  
"Кулинарный гороскоп"... ☐  
Конкурсы... ☐

18. Какую рубрику Вы  
хотели бы добавить?

19. О чем Вам было бы ин-  
тересно прочитать  
в ближайших номерах?

"Школа молодой  
хозяйки"... ☐  
"Особенности националь-  
ного этикета"... ☐  
"Кулинарный  
косметолог"... ☐  
"Худеем по правилам"... ☐  
"Выбираем качество"(ин-  
формация о продуктах)... ☐  
"Рецепт от "звезды"... ☐  
"Кухонные помощники"  
(знакомство с устройствами  
и приспособлениями, облег-  
чающими труд на кухне)... ☐  
"Мастер-класс"(рецепты  
от профессионалов)... ☐  
Впишите Ваше предложение

\_\_\_\_\_

"Рецепты от Буренки"  
"Сладкие заготовки".  
"Осень в банке"...  
"У порога вечности"(народ-  
ные традиции почитания пред-  
ков)... ☐

21. Какую рубрику  
брошено предложение

\_\_\_\_\_

22. Если замечать  
оформлению газеты

считаете, что нужно больше  
иллюстраций... ☐  
количество иллюстраций  
нужно сократить... ☐  
на оформление не обращаю  
внимания... ☐  
все устраивает... ☐  
Впишите Ваши предложения

\_\_\_\_\_

Вырежьте заполненную анкету, вложите в конверт и вышлите в адрес редакции (см. 16-ую стр). Обязательно аккуратно подпишите конверт и укажите свои полные адрес, фамилию, имя и отчество (чтобы мы могли выслать, если Вам улыбнется удача, призы от "Нашей кухни").

Если вы считаете, что данная анкета не затрагивает важных, на Ваш взгляд, вопросов и Вам есть чем поделиться с работниками редакции, напишите Ваши предложения на обычном листе бумаги и вышлите нам вместе с анкетой.

# 16 - 22 февраля

## Сибирские блины

Знаменитые сибирские блины сейчас становятся редкостью. Большинство хозяек готовят по упрощенным рецептам, и их блины не родня настоящим сибирским. Меня бабушка научила печь такие блины, хочу поделиться рецептом со всеми читателями.

Потребуется 1 л кипяченой воды комнатной температуры, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. соды, 2-3 яйца, 0,5 л молока, около 1 кг муки.

В воду, помешивая, засыпать муку, соль, соду, взбить до однородной массы, развести холодным молоком, перемешать. Тесто, как густая сметана. Затем заварить крутым кипятком (1 ст.),

еще раз перемешать, дать немного остыть, добавить яйца, перемешать. Тесто готово. Печь блины на толстостенной чугунной или алюминиевой сковороде, смазывая ее каждый раз кусочком сырого свиного сала. На свином сале блины самые вкусные. Блины получаются поджаристые и все в дырочках.



## Деревенские

В 1 л теплого молока размешать 1 ч.л. сухих дрожжей, дать постоять.

Когда дрожжи поднимутся, добавить 2 яйца, соль — по вкусу, 1 ст. манной крупы и столько муки, чтобы тесто получилось, как сметана. Если хотите, чтобы блины были потонь-

ше, муки надо добавить поменьше. Хорошо закутать и поставить в тепло. Поднявшееся тесто взбить и снова поставить подходить; повторить 3 раза. Добавить 2-3 ст.л. растительного масла и выпекать блины.

Надежда КОРОБОВА,  
п. Знаменка Алтайского края.

## Яблочные оладьи

100 г майонеза, 2 яйца, 3 ст.л. сахара, 2 ст. натертых на крупной терке яблок, 1-1,5 ст. муки, 1 ч.л. соды, соль — по вкусу, 100 г растительного масла для жарки.

Яйца взбить с сахаром, перемешать с майонезом, солью, яблоками, содой и мукой. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Выпекать оладьи в хорошо разогретом растительном масле.

Елена ПОЗДНЯКОВА,  
г. Переславль-Залесский.



## КСТАТИ

Не так давно ученые обнаружили, что ежедневное потребление яблок предупреждает рак и болезни сердца.



# МАСЛЕНИЦА!

## Кыстыбай

(блины с начинкой)

1 ст. пшеничной муки, 3 ст. молока, 200 г пшена, 2 ст.л. сливочного масла, соль — по вкусу.

Из муки и части молока замесить тугое тесто, раскатать тонкие лепешки и испечь на сухой сковороде. Сварить на оставшемся молоке вязкую пшенную кашу. На одну половину испеченного блина

положить кашу, разровнять поверхность и накрыть второй половиной. Готовые блины обильно смазать растопленным маслом и подать к столу.

Ирина БИРЮКОВА,  
г. Стерлитамак,  
Башкортостан.

## Оладьи из вермишели

2 пачки вермишели быстрого приготовления («Роллтон») приготовить, как для гарнира, добавить по вкусу приправы. Перемешать с 3 сырыми яйцами, 50 г натертого сыра.

При помощи двух столовых ложек массу выкладывать на сковороду с растительным маслом и обжаривать с обеих сторон до румяной корочки

Оксана ПОРТНОВА,  
г. Пенза.

## Фруктовые блины

2 киви, 2 апельсина, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ст.л. сахара, 100 г муки, 2 яйца, 50 г крахмала, соль — по вкусу, 200 г мороженого, 4 ст.л. растительного масла, 0,5 ст. молока, 6-8 грецких орехов.

Киви нарезать ломтиками. Апельсины разделить на дольки и порезать их треугольничками. Смешать все с лимонным соком и сахаром. Миксером смешать яйца, муку, крахмал, соль, молоко. Перемешать тесто с порезанными фруктами, дать немного постоять. Разогреть в сковороде растительное масло и, наливая тесто, испечь блинчики. Сложить их вчетверо, сверху положить по 1 ст.л. мороженого, посыпать порубленными грецкими орехами.

Файна ГРИГОРЬЕВА,  
г. Канаш, Чувашия.

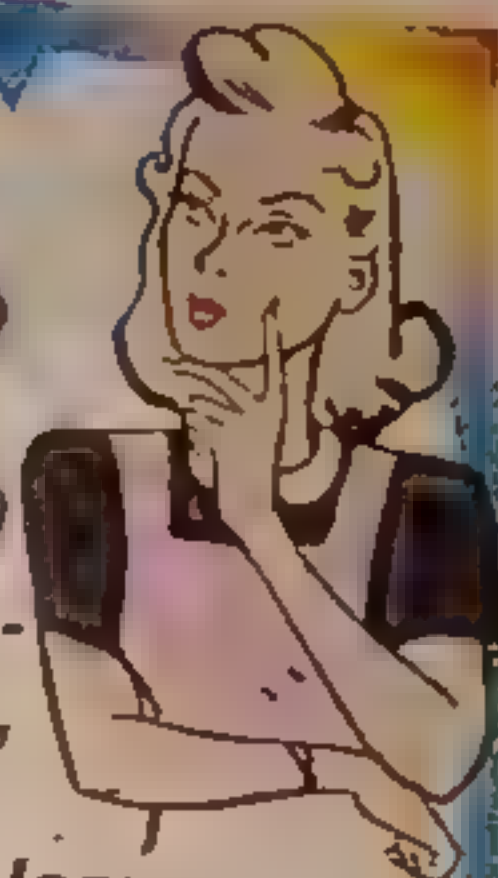


❶ Муку лучше всего хранить в мешках, а не в жестяных коробках. Время от времени ее нужно пересыпать, чтобы она не слеживалась.

❷ Если в тесто для блинов влить несколько ложек растительного масла и тщательно размешать, сковородку не придется каждый раз смазывать.

❸ Приготавливая блины, взбитые яичные белки следует добавлять в тесто после того, как оно окончательно поднимется. Смешивать с тестом белки следует сверху вниз или снизу вверх, а не круговыми движениями, иначе тесто осядет.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Для блинов сгодится любая сковорода — хоть чугунная, хоть тефлоновая, но обязательно с толстым дном. Вначале ее надо хорошенько разогреть. Новую, только что из магазина сковородку надо поставить на маленький огонь, налить масло и нагревать 10–15 минут. После чего масло слить, а сковородку протереть солью.

Пекут блины из пшеничной и соевой муки. Гречневая мука, к сожалению, практически исчезла из магазинов, хотя из нее как раз и делали в старину настоящие русские блины. Впрочем, дома можно смолоть гречневую крупу в обыкновенной кофемолке. Блины с приправами готовят следующим образом: вначале кладут на сковородку зеленый лук, рубленые яйца или кусочки семги, а потом заливают все тестом и далее по рецепту. Блины подают на стол с пылу, с жару, а к ним — масло, варенье, мед, сметану, икру, лососину, семгу.

## «Блинчатый пирог»

Выпечь тонкие блинчики. Для них понадобится: 0,5 л чуть теплого молока, 2-3 яйца, 2 ст.л. сахара, щепотка соли и 300 г муки.

Для начинки: 2 пачки крабовых палочек, 2 плавленых сырка, 3-4 отварных яйца, 300-350 г вареной колбасы, 1-1,5 баночки майонеза.

На плоское блюдо положить блинчик, смазать его майонезом и посыпать начинкой — мелко нарезанными крабовыми палочками; сверху положить еще блинчик, смазать майонезом, посыпать мелко нарубленным яйцами. Сверху — опять блинчик, смазанный майонезом, потом колбасу, мелко на-

резанную. Опять блинчик, смазанный майонезом, плавленый сырок, выданный через чесночницу. Повторить слои. Должно получиться каждой начинки по две. В завершение посыпать сыром и посыпанным яичным желтком. Очень красиво и вкусно.

Наталья ИСАЧЕНКОВА,  
д. Семоновица Брестской обл.

## Кислые блины

Вечером сделать закваску: 0,5 л кефира, 0,5 ч.л. соли, 3 ст. л. муки. Поставить для закисания на 6-8 часов в теплое место (на теплую батарею).

Утром добавить 3 средние очищенные картофелины, натертые на мелкой терке, и муку, чтобы тесто получилось густоты сметаны. Жарить на жиру, подавать со сметаной или мачанкой.

Мачанка: обжарить копченое сало и добавить в жир 3-4 ст. л. сметаны.

Ада КРУЧЕНОК,  
г. Минск.





Салат  
«Сайн»

200 г вермишели, 700 г свинины, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1 свежий помидор, 3-4 редиски, 1 редька, по пучку зелени петрушки, зеленого лука, 1 стручок сладкого перца, 20-30 зерен граната, 100 г соевого соуса, 2 зубка чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

Мясо порезать соломкой, обжарить в растительном масле, посолить. Вермишель отварить до готовности в подсоленной воде. В середину блюда выложить мясо, на мясо — вермишель. Соевый соус смешать с протертым чесноком и полить им мясо и вермишель. Помидор и перец порезать соломкой, остальные овощи потереть на терке для корейских салатов, зелень мелко порубить ножом. Каждый компонент выложить по кругу блюда горкой. Середину украсить зернами граната. Перед употреблением салат хорошо перемешать.

Такой салат мы готовим к празднику. Очень, очень вкусно!

Надежда НАЗАРОВА,  
с. Пехлец Рязанской обл.  
Фото автора.

## Кулинарный опыт

Давно, ой давно не делилась я своим горьким, впоследствии становившимся сладким опытом, мои дорогие молодые хозяйки! А все дело в вечной нехватке времени. Всегда удивлялась, как это другие успевают и работать, и дом в порядке содержать, и готовить вкусно и быстро, и гостей принимать, и по театрам ходить. Стала я анализировать, ведь не копуха я какая-нибудь, все вроде бы быстро делаю. И пришла к выводу, что время нерационально использую. Разработала свою систему, когда, ежедневно затрачивая минуты на незначительные, казалось бы, дела, в итоге я выигрывала часы.

Часто так случается, что в предпраздничной суете за приготовлением разных кулинарных шедевров себя в порядок привести, чтобы на праздничном вечере красоваться, сил, признать, хватает уже. Так вот как в такой ситуации выстроить меню. 2-3 салатика, десерт. Все продукты покупаю заранее, покупки свежего хлеба поручаю мужу.

За 2 дня до праздника измельчаю орехи (если они нужны в торт или салат), отвариваю рис для салата (его вообще можно сразу много наварить и хранить в морозилке), пеку коржи для торта (заранее лучше всего печь коржи для «Наполеона» или соломку для «Муравейника»), варю сгущенку для крема, отвариваю яйца, заливаю их холодной водой (чтобы потом легче очищались), воду сливаю и кладу их, не очищая, в холодильник. Кстати, в нашем случае свежие, «только из-под сушилки» яйца лучше не брать. Сколько их холодной водой потом ни заливай, все равно чиститься будут плохо, а нам важно время экономить. Поэтому лучше яйца купить не менее, чем за неделю до праздника.

За день до праздника (самый «загруженный» период) отвариваю овощи и мясо (если эти компонен-



ты нужны для салатов), нарезаю, чищу и измельчаю яйца, режу лук и морковь, обжариваю (если в салатах есть такой компонент), режу крабовые палочки, натираю сыр. В общем, полностью подготавливаю все компоненты для салатов, чтобы потом их осталось только смешать и заправить майонезом. Если планирую делать салат, который нужно выкладывать слоями, то готовлю его в этот день, ведь для пропитки тоже нужно время. Вбиваю крем из сгущенки со сливочным маслом. Все компоненты раскладываю в баночки или мешочки и складываю в холодильник. Достая из морозилки мясо (или курицу).

Праздничный день (утро). Смазываю кремом коржи, обсыпаю орехами — торт готов. Режу порционными кусочками мясо (или курицу), натираю чес-

ноком, солю, перчу, обмазываю майонезом, убираю в холодильник — к вечеру как раз замаринуется. Чищу картошку, заливаю ее холодной водой и тоже убираю в холодильник.

Праздничный день (вечер). Раскладываю кусочки мяса на противень, кладу в горшочек, ставлю запекаться в духовку.

варю картошку. Перемешиваю все компоненты салатов, заправляю майонезом. Все! Пока на плите и в духовке еще продолжается процесс приготовления, у меня есть время привести себя в порядок.

И еще один маленький, но очень важный совет. Когда будете свои «полуфабрикаты» складывать в холодильник, очень плотно закройте их крышками. Давайте же себе отдых!

Когда придет время, достать свои планы экономии времени, на праздник нам пришлось лакомиться тортом с ароматом лука. Стоявший в открытой баночке готовый крем основательно и неистребимо впитал в себя луковый запах, который ни ванилин, ни ароматизатор не могли.

Спасайте себя и ваших гостей от таких праздников!

Ваша Оля.



## Рулетики из кур в «снеговой шубе»

4 куриных окорочка, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1 банка маринованных шампиньонов, 200 г сыра, 5 яиц, 1 ст. молока, мука или сухари для панировки, соль, перец — по вкусу.

Окорочка промыть, сделать разрез вдоль ножки и удалить косточку: должен получиться пласт мяса, который нужно отбить молотком, чтобы размягчить ткани мяса. Ядра грецких орехов перебрать, измельчить. Грибы отцедить от рассола, если крупные — нарезать кубиками или ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. У яиц отделить от желтков белки и взбить в пышную пену. Из желтков приготовить льезон: взбить желтки, молоко, соль. Подготовленное мясо посыпать солью, перцем. На середину уложить слоями тертый сыр, нарезанные

грибы, измельченные грецкие орехи. Мясо свернуть в виде рулетиков. Смочить их вначале в льезоне, затем обвалить в муке или сухарях.

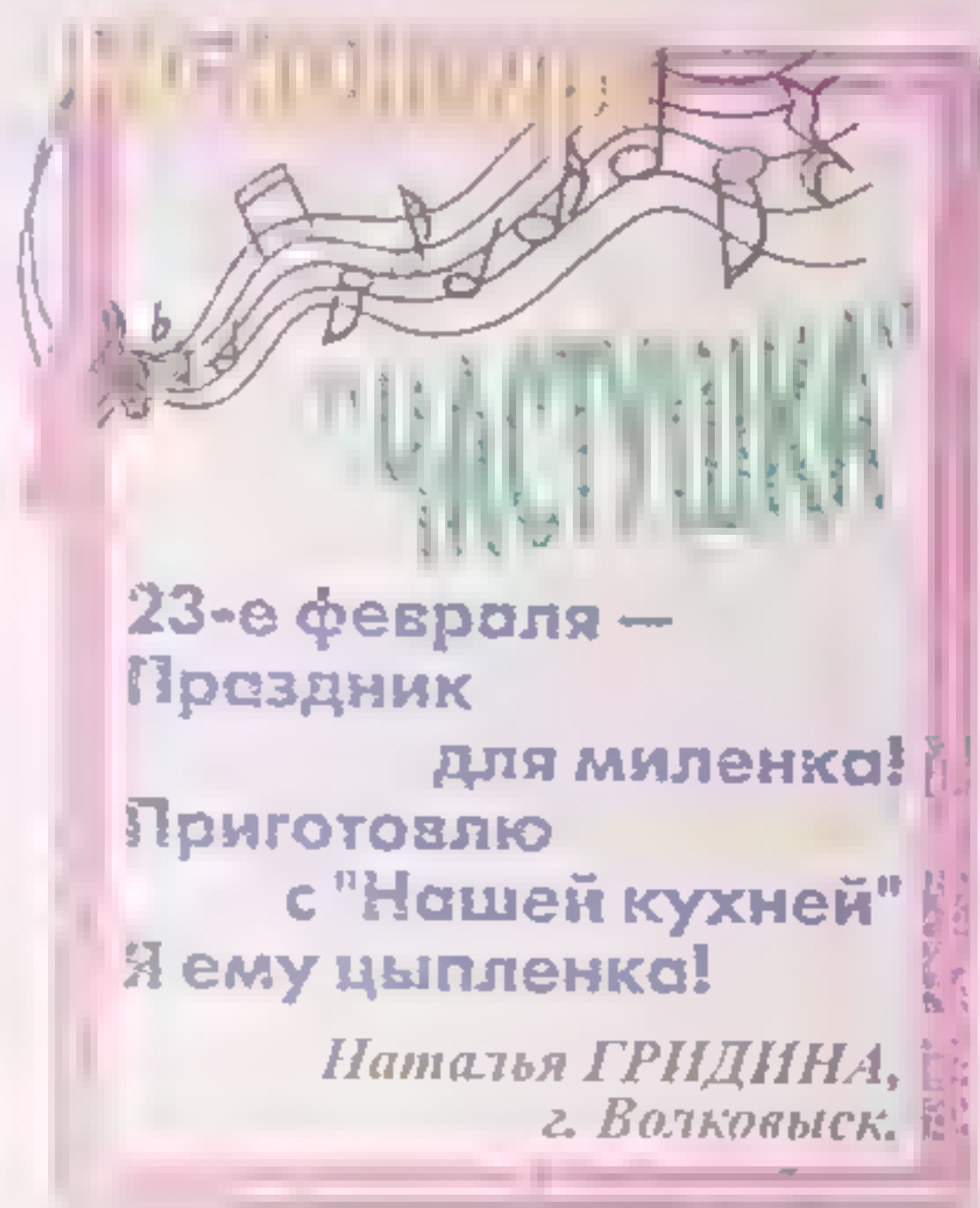
На разогретую с маслом сковороду выложить рулетики швом вниз и обжарить, чтобы образовалась легкая подрумяненная корочка. Затем рулетики переложить на смазанный маслом противень или сковороду, сверху обмазать взбитым яичным белком и посыпать измельченными грецкими орехами. Запекать в духовке до готовности. Готовые рулетики слегка охла-

дить, нарезать поперек кружочками.

Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

На широкое блюдо уложить листья салата или капусты, на них — рулетики.

Светлана РАДЬКОВА,  
г. Чериков  
Могилевской области.



23-е февраля —  
Праздник

для миленька!  
Приготовлю  
с "Нашей кухней"  
Я ему цыпленка!

Наталья ГРИДИНА,  
г. Волковыск.

## Рулет с маком

На 1 кг муки — 1,5 ст. молока, 5 яичных желтков, 1,5 ст. сахара, 300 г сливочного масла или маргарина, 0,5 ч.л. соли, 40 г дрожжей.

Для начинки: 300 г мака, 150 г меда, 3/4 ст. сахара.

В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме примерно в 2 раза, положить соль и яичные желтки, растертые добела с сахаром, размешать, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды. После этого тесто слегка посыпать мукой, накрыть и поставить

в теплое место для подъема. Когда увеличится вдвое, выложить его на доску и раскатать.

Мак положить в кастрюльку, залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять 30-40 мин. Затем слить всю воду, слегка отжать мак и растереть его в ступке или в миске, прибавляя постепенно мед, а потом и сахар, чтобы получилась масса, напоминающая густое повидло.

Положить на тесто слой подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в рулет, после чего переложить рулет на лист, слегка смазанный маслом. Поставить в теплое место для подъема. Затем смазать рулет яйцом, выпекать в горячей духовке.

Галина ОГНЕВА,  
с.Талица, Алтай.

Очень люблю выпекать и украшать торты. Времени свободного много (предприятие, где я работала, закрылось), поэтому стараюсь посвятить его любимому занятию.

## Торт «Золотой улей»

Очень хорошо взбить 0,5 ст. меда, 0,5 ст. сахара, 2 яйца, добавить 1 ч.л. соды и 200 г (примерно 1,5 ст.) муки, все перемешать и оставить на двое суток при комнатной температуре в спокойном месте (трясти нельзя). Затем брать осторожно ложкой и намазывать на холодный, смазанный маргарином противень слоем 0,5 см. Печь до румяной корочки при 180-200 град. и осторожно лопаточкой снимать с противня: коржей должно получиться 3-4 штуки. Промазать их кремом: 250 г сливочного масла взбить с 1 банкой сгущенки. Затем промазать бока и верх и украсить. Поверьте — очень вкусно! Похож на соты из улья. Торт получается пористый.

Светлана САШКО,  
п. Магнитка Челябинской обл.

Моя дочка долго не могла выйти замуж и наконец дождалась своего счастья. Это блюдо посвящено ему, родному зятю.

## «Для принца»

Среднего размера молочный поросенок, 6 яиц, 3 киви, 0,5 кг грибов шампиньонов, 0,5 ст. вина, 3 ст. гречки, 5 луковиц, 0,5 ст. топленого масла.

Поросенка разрезать, убрать внутренности и тщательно промыть водой. Добавить в вино соль и натереть тушку поросенка. Уложить поросенка животом вниз на большой противень и поставить в разогретую духовку. Через каждые 10 мин. поливать тушку стекающим соком. Запечь до готовности. Отварить грибы и сварить гречневую кашу. Обжарить все вместе на топленом масле с луком и рублеными яйцами. Нафаршировать тушку. На большое блюдо выложить слой из нарезанных кружочками киви и сверху положить поросенка, вложить ему в рот веточку петрушки. С поклоном и со стопкой водки подать зятю: «С праздником тебя, дорогой!»

Наталья БАУЛИНА,  
г. Георгиевск.







Я родилась и выросла в селе, и всю жизнь помню вкус и аромат бабушкиных свежее испеченных сухариков. Всегда они у нее получались исключительными. И уже после школы, когда уехала в город, вышла замуж, родила деток, я по-прежнему ездила к бабушке, чтобы похрустеть вкусными сухариками, да с собой в дорожном мешочке с лакомством прихватить не забывала. Теперь сухарики мы печем сами, с удовольствием вечерами с ними чаевничаем и вспоминаем милую бабушку.

## Сухарики

1 ст. мелко порубленных орехов, 1 ст. изюма, 0,5 ст. муки, 3 яйца, 1,5 ст. сахара, 1 ч.л. соды, 1 ст.л. сметаны, 3 ст.л. растительного масла или 0,5 пачки растопленного маргарина, ванилин, соль — по вкусу, яичный белок для смазки.

Растереть яйца с сахаром, добавить соду, погашенную сметаной, масло или маргарин, ванилин, соль. Порубить но-

жом изюм, смешать с измельченными орехами, мукой и соединить с яично-масляной массой. Все хорошо вымесить, чтобы тесто получилось не слишком тугое. Разделить его на части и скатать колбаски диаметром 2-3 см. Выложить их на посыпанный мукой противень, смазать взбитым яичным белком. Выпекать в духовке на среднем огне. Горячими порезать на ломтики. Остывшие сухарики можно подавать к столу.

Анна ЛУЦКАЯ,  
г.Кривой Рог, Украина.



Новый конкурс заставил по-новому взглянуть на старые фотоснимки, всколыхнул воспоминания о детстве, о любимых людях. Каждое лето мы с радостью ехали к бабуле Клавде в деревню, а ей забот, конечно, прибавлялось, ведь нужно было быстро, сытно и вкусно накормить целую ораву внуков.

## Кролик по-домашнему

Тушку кролика порубить на куски, положить в холодный маринад на 2 часа, затем мясо обмыть холодной водой. Довести до кипения 300 г растительного масла, пожарить мясо с мелко порезанными 7-8 луковицами и 1 морковью, добавить 0,5 ст.л. томатной пасты, 1 ст.л. муки, 1 ст. бульона, лавровый лист, 7-8 горошин черного перца, 0,5 ч.л. сушено-

го чабреца, хорошо перемешать и залить водой так, чтобы она чуть покрыла мясо. Тушить на слабом огне до готовности.

Маринад: 1 л воды, 1 л 6%-ного уксуса, 1 луковица, разрезанная на 4 части, 7-8 зубков чеснока, 2-3 лавровых листа, перец горошком, гвоздика, соль — по вкусу. Прокипятить 15 мин., процедить, остудить.



У нас в сельской местности, как только солнышко пригреет, никогда в избе не едят. На свежем воздухе аппетит гораздо лучше. Поэтому и детки в деревне не привередничают, едят хорошо. А если еще мама приготовит любимую «драпеканку» (драники + запеканка), съедят все, глазом моргнуть не успеешь!



## «Драпеканка»

200 г жареной свиной корейки, 250 г домашней жареной колбасы, 100 г жареных грибов (можно сушеные замочить, отварить и пожарить), большая луковица, 50 г сыра, 3 ст.л. сметаны.

Для соуса: 1 ст.л. сливочного масла растопить, подрумянить в нем 1 ст.л. муки, развести 0,5 л сметаны, посолить по вкусу.

Для драников приготовить тесто из 2 больших натертых на мелкой терке сырых картофелин, 3 ст.л. муки, 2 яиц,

щепотки соли. Пожарить драники на сковороде с жиром.

В глубокую сковороду, смазанную маслом, положить слоями: порезанные корейку, колбасу, грибы, измельченный обжаренный в растительном масле лук. Залить сметанным соусом, запекать в духовке (лучше, конечно, в печке) 15 мин. Потом накрыть сверху драниками, смазать сметаной, посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Михаил ШАНОВАЛОВ,  
д.Головинцы Гомельской обл.

## Пирожное «Мелкая картошка»

300 г муки обжарить на сковороде до светло-коричневого цвета. Еще горячую муку смешать с

1 ст. сахара, 1 ст. рубленых орехов, 100 г размягченного сливочного масла, 3/4 ст. молока и 2 ст.л. какао, добавить 2 ст.л. водки.

Замесить тесто, скатать шарики или колбаски, обвалять в какао, вынести на холод.

Людмила ТУМАНОВА,  
р.п.Елань Волгоградской обл.





Как только прочитала условия нового конкурса, в памяти сразу возникли самые счастливые воспоминания детства, кажется, даже уловила аромат блюд, которые готовила для нас бабушка. Она жила очень далеко, и поэтому приезжали мы к ней нечасто. Но каждая встреча становилась большим праздником, и, конечно, на столе стояло все самое вкусное. По бабушкиным рецептам готовлю и я, спасибо мамочке, которая эти рецепты сохранила.

## Пирог с овощами

Овощи для пирога подойдут любые. Все, что выросло на грядке, смело пускайте в дело, но каждого вида должно быть поровну. Чем разнообразнее ассортимент, тем меньшее количество овощей понадобится. Измельченные овощи отдельно друг от друга потушить с небольшим количеством масла (растительного или животного — по желанию), посолить, подсыпать чуть-чуть муки и подрумянить. Потом влить немного кипяченой воды и проварить, чтобы получился соус. Испечь по любому рецепту тонкие блинчики. Глубо-

кую сковороду смазать маслом и обсыпать сухарями. Положить блин, на него овощную начинку, накрыть следующим блином. Так чередовать, выкладывая разные овощные начинки. Овощи надо «отжимать» от соуса, чтобы начинка не была жидкой. Когда все овощи будут выложены, накрыть верх блином, смазать взбитым яйцом и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке. Овощные соусы смешать, прокипятить и подать в соуснике к пирогу.

Лилия КОЖУХАЙЛО,  
г. Лида Гродненской обл.



Детство свое я провела на Урале, в далекой деревушке. Был у нас престольный праздник — Михайлов день. Всей деревней его отмечали, в каждой избе пироги пекли, а потом ходили друг к другу в гости и пироги пробовали. Мама моя на всю деревню славилась своим умением рыбу ловить, так что главным на столе у нас был

## Рыбный пирог

Для теста: 7-8 ст. муки, 2 ст. молока или воды, 100 г размягченного сливочного масла (можно взять растительное), 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 50-60 г дрожжей.

Для начинки: 1,5 кг пресноводной рыбы (хариус, щука, линь), 2 крупных луковицы, 2 лавровых листа, 1,5 ст. л. соли, 300 г риса, молотый перец — по вкусу, 3-4 ст. л. растительного масла.

Молоко или воду подогреть до 30-40 град., добавить соль, сахар, растворить дрожжи, перемешать с мукой, маслом, яйцами и замесить тесто. Поставить его в теплое место на 1,5 часа. Поднявшееся тесто обмять, дать еще раз подняться. Затем выложить на

стол, вымесить, накрыть салфеткой, дать полежать 15-20 мин. Готовое тесто разделить на 2 части, раскатать в пласты толщиной 1 см. Один пласт положить на смазанный маслом противень, на тесто ровным слоем выложить вареный рис, затем нарезанную



Живем мы в сельской местности, хозяйство свое держим. Поэтому большая часть продуктов — с собственного подворья. Готовить из «гусака» (так в старину у нас называли желудок, легкие, печень, сердце домашнего скота) меня научила мама, а ее — бабушка. Так что эти рецепты вполне можно считать нашей семейной реликвией.

## Желудок-рулет

Желудок промыть в холодной воде, почистить и отварить в подсоленной воде. Остудить. Нарезать полосками шириной 4-5 см, положить на них начинку из натертых на крупной терке

моркови и корня сельдерея, измельченных лука, зелени и чеснока, соли и черного молотого перца. Свернуть рулетиками. Эти рулетики можно потушить, отварить или пожарить.

## «Гусак» с картошкой

По 250 г печени и легкого, 400 г сердца, 1 кг картофеля, 2-3 луковицы, 2 моркови, 0,5 ст. муки, 1 ст. бульона, 0,5 ст. сметаны, 1 ст. л. жира, соль, приправы — по вкусу.

Обработанный ливер отварить в подсоленной воде с приправами (лавровый лист, душистый перец) 10-15 мин. Затем нарезать небольшими кубиками, обвалить в муке, сложить в утятницу. Добавить обжаренный в жире измельченный репчатый лук, влить бульон. Накрыв крышкой, тушить на сла-

бом огне до полуготовности. Очищенный картофель нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке, посолить и перемешать с «гусаком». Довести до кипения, заправить сметаной. Тушить до готовности.

Наталья ЛУБОВА,  
ст. Бердяш  
Челябинской обл.



кольцами одну луковицу, кусочки сырой рыбы (лучше отделить филе от хребтовой кости), посолить, поперчить. Рыбу засыпать колечками оставшегося лука, положить лавровые листья и полить растительным маслом. Накрыть начинку вторым пластом те-

ста, края красиво зашпиговать. Верх смазать маслом или взбитым яйцом. Выпекать в течение часа при 210 град. Готовый пирог накрыть льняной салфеткой.

Лидия ДЬЯКОВА,  
ст. Алексеевская  
Краснодарского края.  
На фото — автор с семьей.



# С праздником,

Хочу предложить рецепт своего фирменного салата. Он очень прост в приготовлении, но в то же время очень вкусный. В предпраздничные вечера жена предоставляет право на его приготовление мне, т.к., по ее словам, этот салат получается у меня вкуснее.

## Салат «Океан»

2 тушки кальмара отварить в подсоленной воде 5 мин., нарезать соломкой, добавить 2-3 вареные картофелины, порезанные кубиками, 3 порубленных вареных яйца, 1 среднюю мелко порезанную луковицу. Все перемешать, посолить, заправить майонезом.

Денис АГУЛОВ,  
г.Троицк Челябинской обл.

## Кстати, о рыбе

Замороженную рыбу нужно оттаивать в холодной подсоленной воде (1 ч.л. соли на 1 л воды), а филе рыбы – на воздухе.

Чтобы рыба не разваливалась при жарке, ее нужно разделить и посолить за 15 минут до приготовления.

Чтобы при жарке рыбы на кухне не было неприятного запаха, на сковороду вместе с рыбой положите кусочки сырой картофелины.

## Салат «Яичный»

7 яиц, 100 г грецких орехов, 100 г майонеза, 100 г сыра, соль — по вкусу, зелень.

Яйца отварить, натереть на терке, посолить, залить майонезом. Сверху посыпать измельченными орехами и тертым сыром. Украсить зеленью.

## Манные тефтели

200 г несладкого белого хлеба, 1 кг мясного фарша, 3 вареных яйца и 1 сы-

рое, 100 г манной крупы, 300 г молока, лук, чеснок, соль, мука для панировки.

Манку замочить в молоке, чтобы набухла. Смешать с фаршем, белым хлебом, предварительно замоченным в небольшом количестве воды, рубленным луком, чесноком, сырым и измельченными вареными яйцами. Хорошенько вымешать, отбить о стол. Затем разделить на 15-20 шариков, запанировать в муке и жарить (или тушить). В конце жарки полить нежирной сметаной, дать немного потомиться.

Дмитрий КАЧУРА,  
г.Могилев.

Готовлю всегда с удовольствием, ведь с моей помощницей — «Нашей кухней» — неудач практически не бывает. А еще люблю преподносить жене сюрпризы, приготовив что-нибудь необычное, вкусное и сытное.

## Рыбный пирог «У озера»

Для теста: 1 ст. сметаны, 0,5 ст. майонеза, 3 яйца, 1 ст. муки, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Для начинки: лук (количество — по желанию), 1 банка консервов из горбуши или лосося.

Продукты для теста смешать миксером. Половину теста вылить в смазанную маслом сковороду, равномерно разложить размятые вилкой консервы, засыпать порубленным и поджаренным луком и залить оставшимся тестом. Выпекать примерно 20 мин. при температуре 200-250 град.

Александр ПУЦКО,  
г. Глухов, Украина.

## Судак запеченный

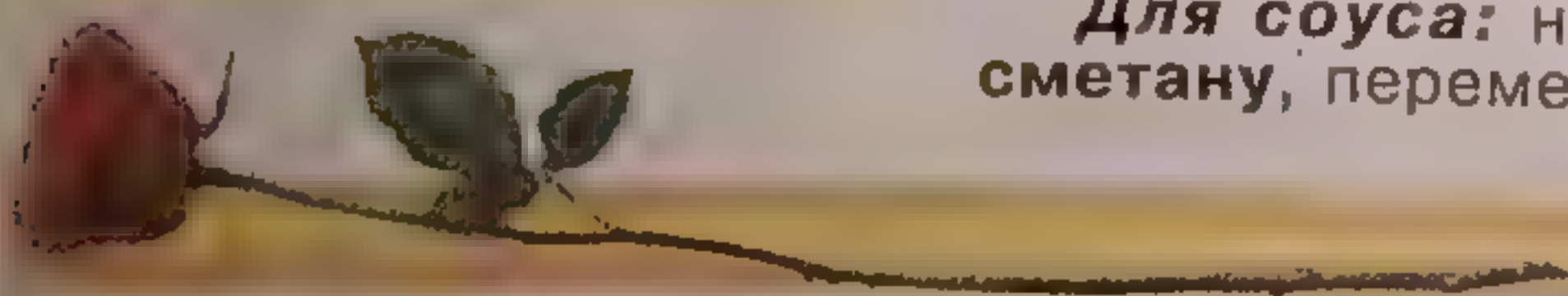
500 г филе судака, 800 г картофеля, 1 ст. сметаны, 2 вареных яйца, 200 г свежих грибов, 50 г тертого сыра, 2 ст.л. муки, 4 ст.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на сковороде в масле. Отдельно пожарить картофель и грибы. В сковороду с рыбой выложить картофель, кружочки яиц, на каждый кружочек насыпать жареные грибы. Залить сметанным соусом и запечь в духовке до румяности.

Для соуса: нагреть сметану, перемешать с

1 ч.л. муки, размешанной с 1 ст.л. растительного масла, посолить, поперчить и проварить 1-2 мин. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Василий ХОТЕНЧИК,  
г.Вилейка Минской обл.





# НАШИ МИЛЫЕ!

## Романтический ужин для любимой

### Свинина в тесте с курагой

3 ст.л. растительного (лучше оливкового) масла, 200 г мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст.л. белого винного уксуса, 150 мл белого сухого вина, 150 мл воды, 250 г мелко нарезанной кураги, 1 ст.л. нарезанной зелени, 1,4 кг филе свинины, мука (для посыпки разделочного стола), 350 г слоеного теста, 1 взбитое яйцо, 300 мл куриного бульона, соль и молотый черный перец — по вкусу.

В растительном масле (2 ст.л.) обжарить лук до мягкости. Добавить уксус и дать ему выкипеть, влить на сковороду вино, воду и положить курагу. Довести до кипения и тушить 20 мин., пока жидкость не испарится. Посолить и поперчить, добавить зелень и отставить в сторону. Половину смеси с курагой оставить для соуса.

Разрезать филе на 6 час-

Рано утром 8 марта, вскочив с постели, мужчины бегут в цветочные киоски за традиционным букетом тюльпанов. Купленные по дороге торт, бутылочка шампанского... Вот, собственно, и весь праздник. А ведь мы, мужчины, догадываемся, что наши любимые мечтают совсем не об этом. Давайте подарим им волшебный вечер, когда на торжественно накрытом столе танцуют блики от огоньков свечей, а дом наполняется ароматами праздника...

тей, посыпать перцем. В растительном масле (1 ст.л.) обжарить мясо со всех сторон, чтобы оно зарумянилось, отставить в сторону.

На присыпанном мукой столе раскатать пласт теста толщиной 3 мм, нарезать квадратами так, чтобы в них можно было завернуть куски свинины. На тесто положить мясо, немного смеси с курагой, завернуть трубочкой.

Смазать трубочки взбитым яйцом. Охладить.

Выложить трубочки на противень и запекать полчаса на сильном огне.

**Для соуса:** оставшуюся смесь с курагой смешать с бульоном, довести до кипения и кипятить 5-10 мин. Подавать с запеченной свининой и обжарен-

ной красной капустой.

**Для гарнира:** краснокочанную капусту измельчить, потушить с порезанным луком и сливочным маслом. Поперчить, посолить, добавить немного сахарной пудры, винного уксуса и воды.

А еще на праздничном столе должен быть фантастически красивый торт — такой, чтобы у всех присутствующих при виде этого чуда перехватило дыхание. А сотворить его не так уж и сложно!

### Торт «Золотая порона»

100 г муки, 9 яиц, 250 г грецких орехов + немного для украшения, 250 г сахарной пудры.

**Для начинки:** 3 ст.л. растворимого кофе, 300 г сливочного масла комнатной температуры, 1 банка вареного сгущенного молока.

**Для глазури:** 1,5 ст. сахарной пудры, 1 ст.л. растворимого кофе (растворить в 2 ст.л. кипятка), драже для украшения.

Смазать круглую разъемную форму и выстлать дно промасленной пергаментной бумагой.

Орехи измельчить в кухонном комбайне. Добавить муку и вновь измельчить до состояния пудры. Отставить в сторону.

Отделить белки от желтков, желтки вылить в одну миску, а пять белков — в другую (оставшиеся белки можно заморозить и использовать в другом рецепте). К желткам добавить сахар и взбить до светлой густой массы.

Ложкой постепенно в желтки добавить смесь с мукой и орехами. Белки взбить в пену. Белковую массу добавить к желткам, перемешать. Вылить смесь в выстланную бумагой форму.

Выпекать торт на среднем огне один час, пока не пропечется середина. Охладить в течение 15 мин. и перевернуть на блюдо.

**Для начинки:** растворить кофе в 3 ст.л. кипящей воды. Сливочное масло взбить с вареной сгущенкой. Постепенно добавить растворенный в воде кофе и взбить до пышной пенной массы.

Разрезать торт на три коржа. Начинку разделить пополам, промазать первый и второй коржи, накрыть третьим.

**Для глазури:** сахарную пудру смешать с растворенным в воде кофе. Полить торт кофейной глазурью. По кругу украсить орешками и драже. Дать глазури застыть (около 2 часов).

Александр КОВКО,  
г.Лунинец  
Брестской обл.

### Фаршированные ножки

6 гусиных (утиных или куриных) ножек, 3 луковицы средней величины, соль, перец — по вкусу, 1-2 яйца, 100 г молока, 3 ст.л. сливочного масла.

С ножек снять кожу чулком, осторожно, чтобы нижняя часть осталась на кости. С кости срезать мясо и оставшуюся голую кость отрубить, но так, чтобы нижняя ее часть осталась на коже. Срезанное мясо пропустить через мясорубку, в фарш добавить измельченный сырой лук, яйцо, перец, соль, молоко. Ножки начинить фаршем и зашить. Обжарить ножки с двух сторон в масле и потом тушить до готовности под крышкой. Перед подачей на стол нитки снять.

Николай КОРОТЧЕНКОВ,  
д.Паньково Орловской обл.



## Предлагаем вам приобрести уникальные и полезные брошюры

- Рак
- Мужские болезни
- Заболевания суставов
- Рецепты от Буренки
- Домашнее вино
- Православная кухня
- Домашние колбасы
- Уход за садом (части 1-я и 2-я)
- Комнатное цветоводство
- Заговоры в помощь
- Малораспространенные садовые культуры

Перечислите нужную сумму (стоимость одной брошюры — **22 руб.** простым письмом, **23 руб.** — заказным) на адрес: **ООО «Толока в России» 214000 г. Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577.**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» укажите название нужной брошюры, и редакция вышлет ее вам по указанному адресу

**Тел. для справок в Смоленске: (8-0812) 64-75-47, 61-19-90, 64-75-35.**

**ВНИМАНИЕ!** Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты!

Вышло семена томатов: суперранних, селекции Сараева, долгохранящихся, фитофтороустойчивых; шпинат-малины, расторопши, раннеспелого кабачка Роллик, тыквы голосемянной, тыквы Крошка (со сладкой мякотью), санберри, бесплодных огурцов. От вас — конверт. **МУКОВНИИ А.И., 399840 Россия, Липецкая обл., Данковский р-н, с. Трехбунки.**

Редакция газеты «Наша кухня» приглашает на работу **СПЕЦИАЛЬНОГО ЖУРНАЛИСТА** **Тел. в Смоленске: (8-0812) 64-75-25, 64-75-15.**

## Промышленность

### Сегодня — дешевле!

Во всех регионах России открыта «досрочная подписка» на 2-е полугодие 2004 года на издания Издательского Дома «Толока», которая продлится до 1 апреля с.г. по ценам 1-го полугодия 2004 года.

С 1 апреля каталожная цена изданий и стоимость доставки возрастут.

Уважаемые подписчики! Издательский дом «Толока» благодарит миллионную аудиторию своих читателей за доверие, а почтовые работники ждут вас во всех почтовых отделениях связи России!

**Тел. для справок: 8 (0812) 64-74-54.**

Издательский дом «Толока»

## ЗНАНИЙНЫЕ ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

**РУЧНОЙ ВЯЗКИ:** пуховые платки (шали) (серые, темные; квадрат стороной 130-160 см; 1400, 1700, 2000, 2600 р.), **ПАУТИНКИ** (белые, серые; квадрат стороной 130-160 см; 900, 1300, 1800, 2200, 2600 р.), **ПАЛАНТИНЫ** (белые, серые; длина 130-160 см, шир. 50 см; 500, 700, 1000, 1300, 1600 р.), **ПРЯЖА ФАБРИЧНАЯ** (козий пух 100%, белая, серая; 200 г — 210 р. + почтовые расходы)

Наложенным платежом. Все расходы покупателя включены в цену. Просьба заявки отправлять заказным письмом по адресу: **Оренбургский пуховый платок, 460052 г. Оренбург, а/я 2060.**

### Наложенным платежом изделия

#### ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

- **паутинки:** 160x160 см — 1200 руб., 120x120 см — 800 руб., 100x100 см — 550 руб. (цвета — белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- **палантины:** 160x70 см — 820 руб. (белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- **шали:** 120x120 см — 780 руб. (цвет — серый) и 540 руб. (цвета — белый, серый);
- **платки пуховые с кистями:** 120x120 см — 2500 руб., 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, св. серый);
- **джерперы пуховые мужские,** размер 48-58 — 1000 руб.

**460036 г. Оренбург, а/я 2416.**

## ФЕЯ — БАРЬЕР ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Ныне каждый полагает, что знает о гриппе все, и, к сожалению, не относит его к опасным инфекциям. А между тем «безобидным» гриппом и ОРВИ в России ежегодно болеют до 40 миллионов человек, а скорбные цифры летальных исходов переваливают за две тысячи.

Пожалуй, трудно назвать какое-либо заболевание, столь распространенное и столь же коварное. Ни одна другая инфекция не дает таких разнообразных и тяжелых осложнений, поражающих почти все системы организма.

Вирус гриппа, снижая иммунитет организма, частенько приводит в рабочее состояние болезнетворные бактерии, обосновавшиеся в легких, бронхах, придаточных пазухах носа, мочевом пузыре. Отсюда и соответствующие осложнения.

Сейчас медики предупреждают о возможной скорой новой волне гриппа. Как же выйти из схватки с недугом с минимальными потерями? Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре. Наибольшая вероятность заразиться им в местах скопления людей: на работе, в школе, в магазине, в транспорте... К сожалению, избежать таких контактов невозможно. Зато возможно не дать вирусу закрепиться и начать

свое разрушительное действие в вашем организме. Поставить перед ним своего рода барьер. И как нельзя лучше с этим справится ФЕЯ — устройство для теплового лечения придаточных пазух носа и гортани, которое выпускается на Елатомском приборном заводе.

Опасный вирус начинает активно размножаться при температуре 35-37 град., то есть нормальная температура человеческого организма для него самая благоприятная среда. Зато при температуре 40-50 град. вирус гибнет.

Прогревая слизистые носа и гайморовых пазух, мы помогаем защитным силам организма нанести вирусу ощутимый удар и защититься от гриппа полностью, либо свести его повреждающее действие до минимума. ФЕЯ — это пока единственное устройство, способное в домашних условиях обеспечить глубокий постоянный по температуре и заданный по времени локальный прогрев. Вот такая грамотная профилактика болезни прямо на дому! Недаром этот метод лечения награжден дипломом и золотой медалью на международной выставке «Эврика-97» в Брюсселе. Минздрав РФ настоятельно рекомендует применять ФЕЮ для профилактики и лечения гриппа и других простудных болезней.

Важно то, что это маленькое

устройство настолько просто и безопасно в применении в домашних условиях, что пользоваться им может даже ребенок. А ведь именно дети, которые не обладают устойчивым иммунитетом, наиболее подвержены простудам и переносят их тяжелее. Подобная процедура не вызывает неприятных ощущений, и ее легко можно превратить в игру.

Главное в успешном лечении — не упустить время. Если вы или ваши дети пришли домой замерзшими, либо появилось легкое недомогание, не тяните, сразу прогрейте устройством область носа в течение 20-30 минут. И вы почувствуете себя лучше.

Целебное тепло устройства ФЕЯ не только повышает сопротивляемость инфекции, но и увеличивает эффективность применяемых лекарств, ускоряет выздоровление. ФЕЯ также успешно лечит такие болезни, как ринит, гайморит, тонзиллит, фронтит.

Если «целительница» ФЕЯ еще не заняла свое достойное место в вашей домашней аптечке, поторопитесь с покупкой. Простуда и грипп будут не страшны ни вам, ни вашим близким!

Стоимость устройства ФЕЯ наложенным платежом: ПГГ-01 «Пра» — 923 руб.; более современный вариант УТЛ-01 «ЕЛАТ» — 1018 руб. +



почтовый сбор.

Заявки на покупку аппаратов направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, **заказ НК-12.**

Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

Телефоны в Москве: (095) 740-66-77, 995-24-32, 961-22-33 (фирма «Лекарства на дом»).

Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника» **epz@elat.ryazan.su** **www.elamed.com**

Пишите и звоните на завод, и вам дадут любую консультацию



**ELAMED**





## РЫБЫ

Рыбам требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильного функционирования клеток тела, ослабляя предрасположение задержи-

вать воду в тканях. Он же питает скелетные мышцы, помогающие сохранить прямой стан. Обеспечить организм нужным количеством протеина помогут постное мясо, яйца, рыба, сыр, йогурт и орехи.

Здоровье Рыб в большой степени зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа, способствующего питанию организма кислородом. Эта соль присутствует в

обычных продуктах, хотя изгоняется в результате термической обработки, особенно при варке. В сыром виде нужно употреблять салат, землянику, редис, огурцы, миндаль, грецкие орехи и изюм. Очень полезны шпинат, говяжья печенька, фасоль и постная говядина.

Зодиакальный минерал Рыб — органический йод, который присутствует в продуктах моря и океанической рыбе.

## Салат из фасоли с мясом



300 г отварной фасоли, 3 луковицы, 100 г говядины, 1 зубок чеснока, 200 г острого кетчупа.

Мясо и лук нарезать небольшими ломтиками и по отдельности обжарить в подсолнечном масле. Добавить фасоль, мелко порезанный чеснок. Заправить кетчупом.

Лариса ФИЛИППОВА,  
с.Троицкое Воронежской обл.

## Зразы из говяжьего фарша



800 г говядины, 2 ломтика булки или сухарей, 1 ст. л. топленого сала, молотый перец, соль.

Для начинки: 6 луковиц, 1-2 вареных яйца, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1 ст. л. сухарей, молотый перец, соль.

Предназначенный для начинки мелко нарубленный лук поджарить на масле, добавить нарубленные яйца, сухари, нарезанную зелень петрушки, перец, соль, все хорошо перемешать.

Из мяса и других компонентов приготовить молотую массу, как для котлет, и разделить на порции весом примерно по 60 г.

Распластать их и на каждую порцию положить по 0,5 ст. л. начинки из яиц и лука. Разделать продолговатые зразы, чтобы начинка была внутри. Обвалять зразы в муке или суха-

рях и поджарить со всех сторон на хорошо разогре-

том жире. Затем положить их в кастрюлю, влить немного бульона, добавить 0,5 ст. сметаны, 2 ст. л. томатного пюре, закрыть кастрюлю и тушить на слабом огне. Перед подачей на стол зразы положить на блюдо и залить тем же соусом, в котором они тушились. Вокруг положить вареный картофель, картофельное пюре, тушеную морковь, гречневую кашу.

Роза ЕГОРОВА,  
г. Елец  
Липецкой обл.

## Паштет с фасолью



1 ст. фасоли, 500 г грецких орехов, 500 г сливочного масла, 2 головки чеснока.

Фасоль сварить, пропустить вместе с орехами и чесноком через мясорубку, перемешать с мягким маслом.

## Сальники



1 кг печени, 200 г сала, 3 вареных яйца, 0,5 ст. муки, 1 ст. отварного риса, лук, соль, перец — по вкусу.

Все компоненты пропустить через мясорубку, смешать с мукой и рисом. Жарить, как оладьи.

Валентина ИВАНЧЕНКО,  
ст.Рождественская  
Ставропольского края.

## «Печеночка»

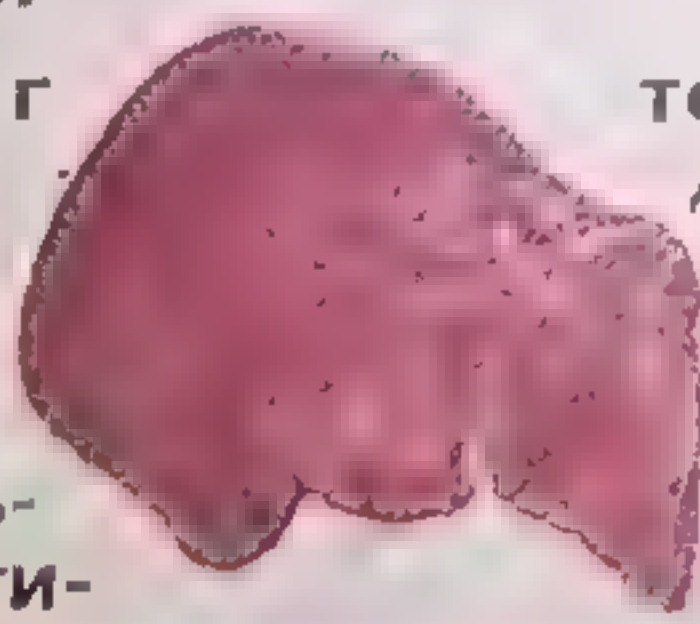


Хочу поделиться рецептом простого и очень вкусного блюда, которым я радую свою семью.

500 г печени, 300 г лука, 300 г моркови.

Говяжью печеньку отварить и остудить, порезать соломкой. Лук порезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, отжать от лишнего масла, отставить. Морковь натереть на

растительном масле до золотистого цвета, отжать от лишнего масла, отставить. Морковь натереть на



крупной терке и тоже обжарить до готовности в растительном масле, также отжать. Затем все продукты смешать в эмалированной посуде, добавить по вкусу соль, душистый перец и заправить майонезом. Очень вкусно!

Светлана РОГОВА,  
с/з Володарского  
Оренбургской обл.

## «Домашние колбасы»

Приобрести брошюру серии "Самобранка" можно в розничной торговле или заказать в редакции. (Условия заказа на стр. 14)

## Салат из сыра

200 г голландского сыра, 3 яйца, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. майонеза, соль — по вкусу.

Сыр натереть на терке, сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и добавить растолченный с солью чеснок. Все хорошо перемешать, залить майонезом, выдержать на холоде 30 мин. и подавать к столу.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,  
г. Ярцево Смоленской обл.



# КНИГА — ПОЧТОЙ



Дорогие читатели!  
Чтобы богатство и процвета-  
ние не обходили ваш дом сторо-  
ной, чтобы здоровье и успех ста-  
ли вашими постоянными спутни-  
ками, а одиночество, ревность и  
измена забыли к вам дорогу, вос-

пользуйтесь советами, собранными в этих книгах.  
Обретите практическое пособие по науке счастья,  
удачи и любви. Защитите себя и свой дом от напас-  
тей и бед. Почувствуйте, как маленькие чудеса пре-  
ображают вашу жизнь.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236, Санкт-Петербург, а/я 300(К), ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки.

Почтовые расходы составят 30% от розничной цены.

Книги высылаются наложенным платежом.

Заказы принимаются от двух книг.

## КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_, регион \_\_\_\_\_

район \_\_\_\_\_, нас. пункт \_\_\_\_\_

ул. \_\_\_\_\_, дом \_\_\_\_\_ корп. \_\_\_\_\_, кв. \_\_\_\_\_

Лот	Автор, наименование книги	Цена	Экз.
3718	Семенова А. Дом — зеркало судьбы: как приворожить удачу для всей семьи. 157 с.	39 р.	
3717	Семенова А. Вампиры и доноры вашего дома. 153 стр.	36 р.	
3719	Семенова А. Очищение дома: защита от сглаза, порчи и всяческих недугов. 188 с.	37 р.	
3779	Семенова А. Дом и его тайные силы. 177 с.	37 р.	
3873	Правдина Н. Я привлекаю деньги. 192 с.	49 р.	
3685	Правдина Н. Я привлекаю успех. 192 стр.	49 р.	
3764	Правдина Н. Я привлекаю любовь и счастье. 192 стр.	49 р.	
3872	Алешина С. Необычные салаты. 192 стр.	39 р.	
3871	Алешина С. Необычные закуски. 160 стр.	37 р.	
4115	Алешина С. Необычные угощения. 160 с.	37 р.	
4781	Казьмин В. Перекись водорода при вашей болезни. 112 стр.	32 р.	
5999	Казьмин В. Очищение и лечение керосином. 126 стр.	32 р.	
3855	Ниши К. Система естественного омоложения. 128 стр.	37 р.	
4054	Малахов Г. Очищение организма и правильное питание. 192 стр.	39 р.	

Цены действительны до 1 апреля 2004 года.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Волшебный ключик», «Народный доктор», «Воскресная газета», «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника»; брошюра «Чудо исцеления иконой и словом» серии «Домашняя энциклопедия здоровья».

## "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 2

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство

и регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д.4 «А»

Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.

Тел./факс 64-75-47.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 488.

Распространитель —

ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 64-75-35, 61-19-90, 61-19-80.

## Любимой в подарок

## Торт «Дербент»

Для бисквита: 6 яиц, 6 ст. л. сахара, 100 г муки, 1 ст. л. крахмала, 3 ч.л. ореховой муки из грецких орехов.

Для крема: 100 г сливочного масла, 4 ст. л. сгущенного молока, 3 ст.л. муки из жареных орехов.

Для пропитки: 3 ст. л. сахара, 4, 5 ст. л. воды.

На водяной бане подо-  
греть, одновременно  
взбивая, смесь яиц и саха-  
ра до температуры 40-50  
град., затем снять, взби-  
вая, и охладить до темпе-  
ратуры 18-20 град. При  
взбивании объем массы  
должен увеличиться в 2-3  
раза. После этого ввести  
ореховую муку, переме-  
шать, добавить муку, крах-  
мал и перемешать до од-  
нородной массы. Вылить  
тесто на противень слоем  
толщиной 3-4 см, выпе-  
кать при температуре 200-  
220 град. в заранее нагретой духовке.

Для крема размягчить  
сливочное масло до конси-  
стенции густой сметаны,  
взбить до белого цвета,  
вливать сгущенное молоко и,  
взбивая, ввести ореховую  
муку, снова взбить.

Бисквит пропитать сиро-  
пом, подравнять, украсить  
кремом.

Ислам ГАСАНОВ,  
г. Чинар, Дагестан.

**ПОБЕДИТЕЛЬ  
МЕСЯЦА**

**"ЧАСТУШКА"**

Все рецепты  
"Нашей кухни"  
Хороши, как  
на подбор.  
Милый с голоду  
не пухнет,  
И не стало в доме ссор.

Маргарита ОПРЕДЕЛЕННОВА,  
с. Никольское Белгородской обл.

## Не сомневайтесь!

Подруга приобрела аппарат для ионизации воз-  
духа «ИОН-1» всего за 354 руб. и очень им доволь-  
на. Но другие ионизаторы — «Люстры Чижевского»  
намного дороже. Может это подделка?

КОВАЛЕВА Ольга, г. Омск.

«ИОН-1» — новейшая разработка НПО «БИОС». Этот бы-  
товой ионизатор сертифицирован и обладает уникаль-  
ными характеристиками. В помещениях до 25 кв. м он подни-  
мает количество полезных аэроионов до уровня ионов на  
лучших морских и горных курортах, потребляя при этом не  
более 5 Вт электроэнергии. Приобрести «ИОН-1» можно в  
магазинах медтехники или заказать по почте наложенным  
платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по приме-  
нению и доставкой — 379 р. + 8% почт. сбор.

Адрес для заявок:

214000, Смоленск, а/я 31-К, НПО «БИОС».

Тел. (0812) 55-26-63. Факс (0812) 59-45-52, [www.biose.ru](http://www.biose.ru)

В связи с вводом в действие Налогового, Тру-  
дового кодекса выплата гонорара будет произво-  
диться только при указании номера страхового  
свидетельства по пенсионному фонду, даты рож-  
дения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий  
номер газеты  
выйдет  
16 марта 2004 г.

Цена свободная.  
Подписано в печать 3.02.2004 г.  
Время подписания в печать — 16.00  
Тираж 1024200 экз.  
отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат  
214020 г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, д. 1.  
Заказ № 7974

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».  
E-Mail: [nk@toloka.com](mailto:nk@toloka.com)  
Издается с марта 1996 г.



Май  
2004 г.  
№ 5 (99)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ



# НАША КУХНЯ

Тираж 986570 экз. Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

## Толока

### Пейте козье молоко —

В деревню у нас ездили, когда я была маленькой. Все было интересно, но больше всего мое знакомство с козьим молоком. Оно было так приятно, так вкусно, так полезно. Когда по совету бабушки я начала пить козье молоко, то почувствовала, что оно действительно помогает. Я стала здоровее, сильнее. И теперь я советую всем пить козье молоко. Оно действительно полезно. И особенно козье молоко полезно для детей. Оно помогает им расти здоровыми и сильными. И теперь я советую всем пить козье молоко. Оно действительно полезно. И особенно козье молоко полезно для детей. Оно помогает им расти здоровыми и сильными.

Первое время совсем редко она на улице показывалась. Болела сильно. Была у нее Базедова болезнь, или зоб по-другому. Многие у нас на Урале этим страдают. Вроде бы и всего-то ничего — не хватает человеку йода, а какой бедой это может обернуться, если вовремя болезнь не заглушить. Щитовидная железа начинает, перерождаясь, увеличиваться, и у человека раздувает шею, глаза выпучиваются (экзофтальм), на лице начинают густо расти волосы, а у ребятшек, и того хуже, — неврологический кретинизм приключиться может.

Врач Анна Егоровна, видать, на счастье, неравнодушный попался и не только лечение назначил, но и настойчиво рекомендовал уехать в деревню и козу завести, пояснив,

что козье молоко — это самое лучшее для здоровья. Оно содержит все, что нужно для здоровья. И особенно козье молоко полезно для детей. Оно помогает им расти здоровыми и сильными. И теперь я советую всем пить козье молоко. Оно действительно полезно. И особенно козье молоко полезно для детей. Оно помогает им расти здоровыми и сильными.

навливать нормальную деятельность щитовидки.

Привезла Анна Егоровна свою Маняшу в деревню заморышем, а за лето на приволье да зеленой травке с водицей родничковой, вымахала та в стройную красавицу с лоснящейся белой шерсткой и рыжими подпалинами на боках.

А перед Рождеством принесла Манечка своего первенца — маленькую шаловливую Буську. Ну и первое молоко появилось. Густое, сытное, больше на сливки городские похожее. Выпьешь чашку — и обедать не надо.

См. стр. 11.

### будете здоровы!





# Гуляш «Сказка»

Листья промыть, нарезать кусочками. Сало нарезать кубиками, обжарить, перемешать с листьями, добавить перец, соль, тушить 5 мин. Залить бульоном, всыпать тмин, тушить полчаса. Готовый гуляш заправить сметаной.



# Торт «Зеленая радость»

**3 яйца** взбить вилкой, смешать с **1 ст. кефира**, всыпать **чуть больше половины стакана муки**. Должно получиться тесто,



Фаина ГРИГОРЬЕВА,  
г.Канаш, Чувашия.

200 г листочков  
щавеля, 4 ст. воды,  
3/4 ст. сахара, 2  
ст.л. крахмала.  
Щавель измель-

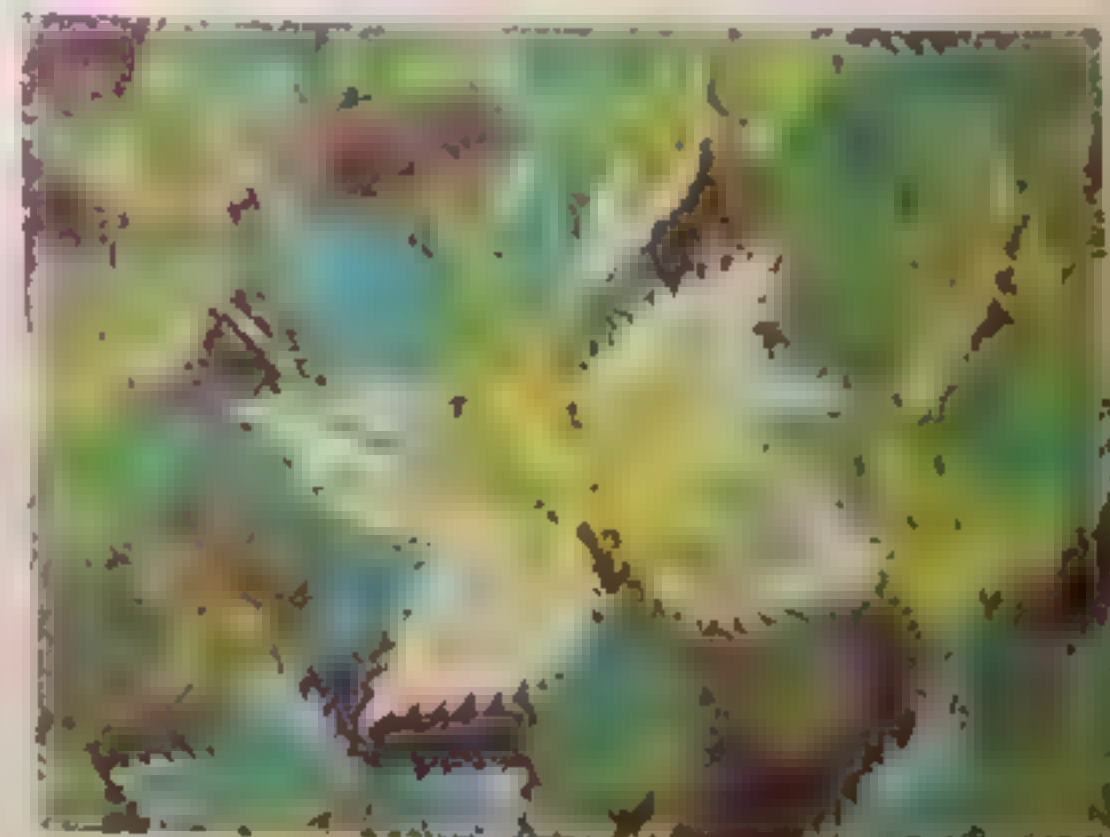
Галина МАСЛЕННИКОВА,  
с. Кочки Алтайского края.

**Наталья ЛОРЕНЗО,**  
г. Санкт-Петербург.



## Плов с крапивой

Галина ОСМОЛОВСКАЯ,  
г. Климовичи  
Могилевской обл.





Об этом полезном растении сказано много. Так что рассказывать о целебных свойствах крапивы не буду. Поделюсь своим рецептом вкусного салата.

## Салат из крапивы

100-200 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, сметана, соль — по вкусу.

Крапиву хорошо промыть в проточной воде, опустить в кипяток на 5 мин., потом мелко порезать. Щавель и лук также

промыть и измельчить. Отварить яйцо и мелко порезать. Все перемешать и заправить сметаной.

В этот салат можно добавить и **огурец** — будет еще вкуснее.

Антонина ЮНКЕВИЧ,  
п. Речица Брестской обл.

## Скоро будет земляника

## В собственном соку

**ВПРОК** Ягоды положить в эмалированную посуду, пересыпая сахаром (200-250 г на 1 кг ягод), и поставить на ночь в холодное помещение. Затем переложить ягоды в банки до высоты плечиков. Выделившийся сок нагреть до 90 град., залить им ягоды в банках, накрыть крышками и поставить в горячую воду. Довести температуру до 80 град. и пастеризовать поллитровые банки 7-8 мин., 2-литровые — 12-15 мин. Закатать, укутать.

Марина ПЛОТНИКОВА,  
г. Самара.

## Самый простой компот

Когда начинает спеть земляника (мы ее по-прежнему зовем клубникой), проблем с ее переработкой не возникает. Варенья — вареньями, но мы очень любим из этой ягоды компоты. Чтобы не возиться со стерилизацией, придумали очень простой способ. Бомбажа, тьфу-тьфу-тьфу, еще никогда не было.

**ВПРОК**

В 3-литровую чисто вымытую банку всыпать 1 ст. перебранной и промытой клубники и 1 ст. сахара. Залить крутым кипятком и сразу закатать металлической крышкой. Тепло укутать и оставить до полного остывания. Такая «шуба» заменяет сте-

рилизацию.

Точно так же делаем компот из малины, смородины. Но для более крупных плодов — яблок, абрикосов и т.п. этот способ не подходит.

Людмила ЗАБОЛОТНАЯ,  
с. Станиславчик, Украина.

## Первые листочки

Так мы дома называем фарш, который, начиная с ранней весны, готовим для бутербродов.

Для него понадобятся щавель, зеленый лук, перышки чеснока, свежая крапива, ошпаренная кипятком, и свежая капуста. Пропорции особого значения не имеют. Все овощи пропустить че-

рез мясорубку, посолить по вкусу, перемешать с красным молотым перцем и сметаной. Намазать на свежий хлеб.

Зоя ГОРДНЕНКО,  
г. Хойники Гомельской обл.

## Пирог ленивый со щавелем

200 г щавеля, 1 ст. муки, 1 ст. сахара, 3 яйца.

Щавель промыть, дать стечь воде, нарезать лапшой. Яйца взбить с сахаром до густой устойчивой пены. Смазать сливоч-

ным маслом форму, положить щавель. В яичную массу всыпать муку и осторожно перемешать. Залить щавель тестом и выпекать 20-30 мин.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ,  
г. Витебск.

## СОУС ИЗ ЩАВЕЛЯ

600 г щавеля, 30 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, 0,5 л воды или мясного бульона, 120 г сметаны, соль — по вкусу.

Промытый щавель пропустить через мясорубку, потушить в сливочном масле. Посыпать мукой, развести водой, перемешать и варить до загустения, затем прибавить сметану, довести до кипения. Если нужен соус менее кислый, то следует предварительно отварить щавель в воде и слить отвар.

## Земляничник

**ВПРОК** Микроволновая печь значительно сокращает рабочее время на кухне. Но, к сожалению, мы еще не освоили ее полностью, иногда результаты труда очень огорчают, но иногда эксперименты получаются удачными.

Лесная земляника очень ароматная ягода, и ликер из нее — просто чудо. Но для того, чтобы ягоды отдали напитку весь цвет и аромат, ликер нужно настаивать несколько недель. С микроволновкой все быстрее.

Раздавить ложкой 500 г ягод земляники, добавить 2 ст. воды и 2 ст. водки. Поставить в печь на 12 мин. при уровне 5, затем еще на 35 мин. при уровне мощности 1. Полученный напиток оставить

на 3-4 дня в комнате. Готовый ликер процедить и добавить в него по вкусу сахарный сироп. Хотя можно и не добавлять. И так вкусно.

Лилия КОЖУХАЙЛО,  
г. Лида Гродненской обл.

В продаже имеется наша брошюра «СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ». Если вы ее еще не приобрели, спешите к киоскам. Ведь лето уже совсем близко!



## «Танцуют все»

300 г отварной или жареной рыбы, 4 свежих огурца, пучок зеленого лука, 3 зубка чеснока, 150 г майонеза, 2 вареных яйца.

Огурцы и филе рыбы нарезать соломкой, перемешать и положить в салатник. Засыпать измельченным луком. Чеснок измельчить, смешать с май-

онезом. Полученной смесью залить салат, украсить кружками яиц.

*Лариса МАКАРОВА,  
с.Новососовка Приморского края.*

## Салат-коктейль

200 г вареного куриного мяса, 200 г размоченного чернослива, 2 огурца (можно взять свежий или соленый), 2 вареных яйца, 0,5 ст. порубленных орехов, зелень, майонез, соль — по вкусу.

Все компоненты порезать соломкой и уложить на блюдо слоями: курица, огурцы, яйца, чернослив, измельченная зелень, орехи. Каждый слой смазать майонезом.

*Эмма КАРМЕЛЮК,  
г. Донецк, Украина.*

## «Гнездо глухаря»

100-200 г ветчины или отварного мяса, 2 плавленых сырка, 2-3 картофелины, 1-2 вареных моркови, 1 луковица, чеснок — по вкусу, майонез, зелень.

Ветчину и морковь порезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Картофель порезать тонкой соломкой и обжарить во фритюре. Перемешать все с майонезом и выложить в салатницу в форме гнезда. Отдельно на мелкой терке натереть сырки, перемешать с пропущенным через чесночницу чесноком и майонезом. Из полученной массы слепить шарики, положить их в «гнездо», украсить зеленью.

*Анастасия ВЕРЕМЕЕНКО,  
г.Саяногорск, Хакасия.*

## Закуска «Колобки»

3-4 вареных яйца, 50 г сливочного масла, 1 большая луковица, 1 банка консервов из печени трески, 2-3 ст.л. отварного риса, 1 вареная морковь, 50 г твердого сыра, соль, перец — по вкусу, зелень петрушки.

Яйца мелко порубить, масло размягчить, морковь и сыр натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать и ошпарить кипятком. Печень трески растереть в паштетную массу. Все хорошо перемешать, слепить шарики и обкатать их в отварном рисе. Выложить на блюдо, украсить зеленью. Вынести закуску на холод.

*Елена ПОПОВА,  
г.Минск.*

## «Самоцветы»

8 картофелин, 5 шт. свеклы, 8 шт. моркови, 5 яиц, 2 граната, зеленый лук, соль — по вкусу, майонез.

Овощи вымыть, отварить в подсоленной воде, почистить.

Яйца сварить и тоже почистить. Натереть на крупной терке и, чуть присаливая и обильно смазывая майонезом, выложить на большое блюдо слоями половину картофеля, свеклы и моркови. Затем слои повторить, промазать майонезом, натереть все яйца, тоже смазать майонезом и засыпать салат рубленым зеленым луком и зернами граната.

Посмотрите на снимок, разве не самоцветы сверкают на этом блюде?

*Лариса КВИТЧАСТЯЯ,  
г.Махачкала.  
На фото — автор.*

## «Графский»

Первый слой: 6 вареных картофелин, натертых на терке, выложить на блюдо, посолить.

Для второго слоя: 6 небольших нарезанных кольцами луковиц посыпать сахаром и перемешать. Через 5 мин. подсолить и полить уксусом. Через 20 мин. отжать и выложить на картофель.

Третий слой: 200 г сметаны перемешать с 300 г майонеза, выложить 1/3 смеси на лук.

Четвертый слой: 200-300 г отваренной свинины, нарезанной кубиками.

Пятый слой: 10 натертых на терке белков.

Шестой слой: 250 г зеленого горошка.

Седьмой слой: половина оставшейся смеси сметаны и майонеза.

Восьмой слой: 4 натертые на крупной терке вареные моркови.

Девятый слой: 2 натертые вареные свеклы.

Десятый слой: оставшаяся смесь сметаны с майонезом.

Сверху посыпать тертыми желтками.

*Ольга КОВАЛЬСКАЯ,  
с.Теребовля, Украина.*

● Уважаемые читатели! У каждого из вас свои рецепты приготовления салатов и холодных закусок. Возможно, среди них есть необычные, очень вкусные и несложные в исполнении. Почему бы вам не поделиться ими с читателями «Нашей кухни»? Наиболее интересные рецепты будут опубликованы в газете. Пишите. Всегда рады вашим посланиям.



# ПОВАРЕНОК

Продолжение. Начало в № 3.

укоснительно следовать их рекомендациям, чтобы блюдо получилось действительно таким, как ты хочешь.

● Жидкость отмеряют в миллилитрах, поэтому понадобится специальный мерный стакан. Поставь стакан на стол и налей в него жидкость так, чтобы ее уровень соответствовал нужной отметке на стакане. Добавь, если жидкости недостаточно, и отлей, если ее слишком много. Часто в рецепте указана мера — стакан. Это значит, что для измерения нужно пользоваться стаканом объемом 250 мл.

● Сыпучие продукты (муку, крупы, соль, сахар и др.) можно измерить стаканом или ложкой, выровнивая поверхность кончиком ножа с плоским лезвием. Лучше делать это над миской, чтобы потом было легко собрать просыпанные остатки.

● Указывая количество нужных компонентов, в кулинарии чаще всего пользуются такими обозначениями:

л — литр  
мл — миллилитр  
кг — килограмм  
г — грамм

ст. — стакан  
ст.л. — столовая ложка  
ч.л. — чайная ложка  
шт. — штука

Очень часто продукты измеряют в граммах. Дома, конечно, редко кто пользуется весами, поэтому рассчитать примерный вес продуктов (в граммах) тебе поможет эта таблица.

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 куб. см)	Столовая ложка	Чайная ложка	Штука
Арахис	175	25	-	-
Варенье	330	50	17	-
Вишня свежая	190	30	-	-
Вода	250	18	5	-
Горох лущеный	230	-	-	-
Желатин	-	15	5	-
Изюм	190	25	7	-
Какао-порошок	-	25	9	-
Капуста свежая, средний кочан	-	-	-	1500
Картофель средний	-	-	-	100
Кислота лимонная	-	25	8	-
Клубника свежая	150	25	-	-
Корица молотая	-	20	8	-
Кофе молотый	-	20	7	-
Крупа овсяная	200	20	8	-
Крупа гречневая	210	25	-	-
Крупа манная	200	25	-	-
Крупа перловая	230	25	-	-
Крупа ячневая	180	20	-	-
Лук репчатый (средняя головка)	-	-	-	75
Мак	-	18	5	-
Малина свежая	140	20	-	-
Маргарин растопленный	230	15	4	-
Масло сливочное	240	17	5	-
Масло растительное	240	17	5	-

Миндаль (ядра)	160	30	-	-
Молоко сгущенное	-	30	12	-
Молоко сухое	120	20	5	-
Молоко цельное	255	18	-	-
Морковь средняя	-	-	-	75
Мука картофельная	180	30	10	-
Мука кукурузная	160	30	10	-
Мука пшеничная	160	30	10	-
Огурец средний	-	-	-	100
Перец молотый	-	-	5	-
Петрушка (средний корень)	-	-	-	50
Помидор средний	-	-	-	100
Пшено	220	25	-	-
Пюре фруктовое-ягодное	350	50	17	-
Рис	240	30	10	-
Саго	180	20	6	-
Сахар	230	25	10	-
Сахарная пудра	180	25	10	-
Свекла средняя	-	-	-	150
Сливки	250	14	5	-
Сметана	250	25	10	-
Смородина черная	180	30	-	-
Сода питьевая	-	28	12	-
Соль	-	30	10	-
Сухари молотые	125	15	5	-
Томат-пюре	220	25	5	-
Уксус	-	15	5	-
Фасоль	220	-	-	-
Фундук (ядра)	170	30	-	-
Хлопья кукурузные	150	17	2	-
Хлопья овсяные геркулес	100	14	4	-
Яйцо	-	-	-	45



НА КОНКУРС

ЧАСТУШКА

«Нашу кухню»

получаю,  
Как же это здорово!  
Приготовила обед  
Вкусно и недорого!

Елена ВИХРОВА,  
п. Выходы  
Смоленской обл.

## Суп- «Молния»

300 г овощей (картофель, морковь, лук, капуста белокочанная, цветная либо брокколи — пропорции всех овощей зависят от вкуса), 2-3 бульонных кубика, 1,5 л воды, тертый сыр и рубленая зелень — по вкусу.

Пока закипает вода, нарезать овощи кусочками и измельчить в миксере. В почти закипевшую воду опустить бульонные кубики, прокипятить, добавить измельченные овощи и варить 5-7 мин. с момента закипания. Подавать суп горячим, добавив в него по вкусу зелень, тертый сыр и гренки.

Елена КОЛОВАЙТИС,  
г. Минск.

У меня сынишка, которому сейчас 1 год и 8 месяцев. И понятно, что он отнимает много времени. А мне всегда хочется побаловать своего любимого мужа вкусными, необычными и быстрыми блюдами. Поэтому приходится собирать «скоростные» рецепты.

## Мойва «Проще не бывает»

500 г мойвы, 1-2 луковицы, 1-1,5 ст. молока, 2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Подготовленную рыбу посолить и сложить рядками в посуду, перекладывая

Всем нам иногда приходится изрядно поломать голову, чтобы накормить свою семью (большая она или маленькая — не имеет значения): а) вкусно; б) желательно недорого; в) разнообразно; г) по возможности быстро.

В такие минуты начинаешь лихорадочно перебирать в уме все несложные рецепты блюд, для приготовления которых в холодильнике есть необходимые продукты. Знали бы ученые, какие трудные уравнения с несколькими неизвестными приходится ежедневно решать женщинам — они непременно изобрели бы эдакий «кухонный алгоритм» для хозяек.

## Один на всех (и все — на одного)

Итак, для всей семьи понадобится один-единственный куриный окорочок. Обрезать с него кусочки мяса (его будет, конечно, немного). Поджарить мясо в растительном масле, добавить большое количество измельченного лука и пассеровать до золотистого цвета. Потом положить 2-3 натертые на крупной терке моркови. Пока все это тушится на небольшом огне, отварить спагетти или лапшу и добавить в почти готовую обжарку, перемешать все, всыпать по желанию небольшое количество приправы (я предпочитаю «Роллтон»). Блюдо готово!

Если мясные запасы в

доме совершенно отсутствуют, можно внести незначительные изменения в этот рецепт — и получится вкусное диетическое блюдо. Итак, из названных ингредиентов нужно исключить куриное мясо, вместо него положить один измельченный свежий или замороженный сладкий перец, чуть-чуть нашинкованной свежей капусты и залить все омлетной массой. Даже мужчины едят это блюдо с аппетитом. Надеюсь, и вашим домашним понравится.

Ольга ИВАНОВА,  
г. Могилев.

зелень — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, уложить в утятницу, влить кипящую воду так, чтобы она только наполовину покрыла его, добавить соль и варить 15 мин. Потом влить сметану и варить на маленьком огне. Перед подачей на стол посыпать зеленью и крупно порезанными отваренными вкрутую яйцами.

Вкусно, быстро и, главное, сытно, как раз можно накормить голодного мужчину, который только что пришел с работы.

Елена КОЗЫРЕВА,  
г. Могилев.

## Закуска «Аппетитная»

200 г ветчины (колбасы, остатков вареного мяса и т.п.), 3 яйца, 5-6 шт. средних помидоров, 5-6 средних луковиц, 0,5 ст. молока, 1 ст.л. муки, 50 г тертого твердого сыра, соль — по вкусу, растительное масло.

Ветчину (колбасу или мясо), лук порезать и обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета. Потом добавить в эту массу помидоры, порезанные кольцами, жарить 2-3 минуты.

Яйца смешать с молоком и мукой и влить в сковороду. Все тщательно перемешать, накрыть крышкой и жарить 3-5 мин. Затем сверху посыпать тертым сыром, огонь выключить.

Желательно готовить в глубокой сковороде.

Светлана ГЕРГАЛОВА,  
г. Гомель.

ПОБЕДИТЕЛЬ  
МЕСЯЦА

Подпишусь

на «Кухню нашу»,  
Буду щи варить  
и кашу.

На расходы  
в три рубля  
Будет сыта вся семья.

Валентина ФЕДИНА,  
х. Прикубанский  
Краснодарского края.

НА КОНКУРС

ЧАСТУШКА

Я на почту прибегу,  
К ней дорожка витая.  
«Нашу кухню»

выпишу —  
Сразу стану сытая!

Анна СМЕРНОВА,  
х. Братский  
Волгоградской обл.

## «Кот в сметане»

1 кг картофеля, 1 ст. сметаны, 4 яйца, соль,

каждый ряд очищенным и измельченным луком. Залить молоком, добавить масло, закрыть посуду и тушить на слабом огне 30-40 мин. Желательно подавать с отварным картофелем.



## Свеклу не ешьте, а листья салата рвите руками

Сергей Николаевич ЗЛОБИЧ работает заместителем генерального директора по производству и обслуживанию делегаций комплекса «Октябрьский». Проще говоря (понятнее), это одно из закрытых предприятий г. Минска, которое обслуживает высокопоставленных (VIP) гостей из разных стран.

Понятно, что работают в таком элитарном, можно сказать, государственного значения предприятии, люди, которые знают поварское искусство «от А до Я» — недосолы и пересолы здесь случаться не должны! Именно поэтому мы решили выведать у Сергея Николаевича некоторые секреты приготовления блюд и рассказать их вам. И начали, конечно же, с весеннего меню.

— Сергей Николаевич, что Вы посоветуете включить в весеннее меню?

— Сейчас в магазинах появились овощи, привезенные из Крыма, — урожай этого года. Понятно, что все и так сами знают рецепты всевозможных салатов. Я же хочу отметить, что салаты из свежих овощей нужно заправлять только растительным маслом. Во-первых, все продукты растительного происхождения лучше усваиваются организмом. Во-вторых, всеми любимый майонез содержит желтки яиц, которые тяжелы для желудка, и кислоту — она раздражает желудок. Поэтому майонезы не желательно есть детям и людям преклонного возраста.

При приготовлении салатов из зелени листья салата не следует резать. Их нужно рвать руками. В этой зелени все полезные вещества содержатся именно в соке. Когда мы режем, сначала сдавливаем листья руками, потом еще и ножом — приличная часть витаминов при этом те-

ряется.

Я люблю готовить салат на итальянский манер: из томатов, огурцов и листьев салата (либо китайской капусты). Все это заправляю растительным маслом и добавляю твердый сыр (пармезан).

Так же полезен и вкусен будет салат, приготовленный из щавеля с редисом. Пропорции — на свой вкус. Только обязательно добавьте мелко порубленное отваренное яйцо и заправьте растительным или оливковым маслом.

— Картошка сейчас уже старая, молодая далеко не всем по карману. Что лучше готовить из старого картофеля?

— Старый картофель не стоит варить — он уже теряет свои вкусовые качества, становится горьковатым. Лучше прожарить его, приготовить драники. Также я не советовал бы отваривать свеклу прошлогоднего урожая — сейчас я против этого овоща. Кожура свеклы ста-



новится толстой и грубой, все нитраты, которые были в кожуре, уже успели проникнуть внутрь. Лучше подождать, пока на рынках появится молоденькая свекла после первой прорывки.

— Раз уж не желательно есть старый картофель, расскажите, как правильно приготовить, к примеру, рисовую кашу?

Сразу скажу, что рис не нужно промывать — водой мы смываем много полезных веществ. В результате у нас может получиться красивое на вид блюдо, но не очень вкусное. Рис готовят в соотношении 3 части воды к 1 части риса. Вскипятить воду и опустить в кипяток рис (к слову, все каши и овощи нужно класть в горячую воду — так меньше теряется полезных веществ). Потом уменьшить огонь до самого минимума, чтобы каша не кипела, а томила. Закрывать кастрюлю крышкой и томить 15 мин. Очень важно, чтобы пар не выходил —

вместе с ним улетучиваются полезные вещества. Если хотите получить рассыпчатые зерна, не перемешивайте. А если хотите «кашу-размазную», добавьте побольше воды.

А еще, только не кривитесь, приготовьте перловую кашу. Большинство ее не любят, потому что не умеют готовить. Эта каша была любимой едой Петра I, думаю, не зря. Сначала крупу нужно как следует промыть, чтобы смыть проточной водой всю мучель. Замочить в воде на 3-4 часа. Потом залить кипятком и варить 3-4 часа до готовности. Параллельно зажарить сало или грудинку, можно, если у кого остались припасы грибов, замочить их и обжарить. Когда каша сварится (помните, что она тоже должна томиться на маленьком огне), заправить ее сливочным маслом и перемешать с поджаркой. Поставить в духовку, нагретую до 150 град. еще на один час. Более чем уверен, что перловая каша, приготовленная таким образом, не может не понравиться.

— Скоро на огородах созреет первая клубника. Может, поделитесь своим рецептом вкусного десерта?

— Лучший рецепт — есть ягоды, фрукты и овощи свежими. Попробуйте десерт из клубники с фруктовым льдом. Для этого сначала нужно приготовить сам лед: смешать 1 часть фруктового сока (лучше цитрусового) и 1 часть воды, разлить в формочки и заморозить в морозильной камере. Когда лед будет готов, помыть ягоды и перемешать с фруктовым льдом. Все очень просто.

### Проверено на себе

Я, конечно, не великий кашевар, но готовить люблю. Поэтому позволю себе предложить вам еще один способ приготовления рисовой каши, лично апробированный. Рецепт этот я прочитала в книге знатока русской кухни, знаменитого кулинара В.В. Похлебкина.

Взять 200 мл риса и 300 мл воды. Воду вскипятить в кастрюле, к которой имеется очень плотная крышка. Я ставила на крышку, чтобы она не слетала — гирю. После того, как вода закипит, всыпать рис и закрыть кастрюлю крышкой. А теперь нужно внимательно следить за временем — варить ровно 12 мин. Не 10 или 15, а именно точно 12 мин. Причем, первые 3 мин. огонь на плите должен быть сильным, 7 мин. — средним, 2 мин. — совсем слабым. Как только прошло 12 мин., не спешите открывать

крышку и подождите еще 12 мин. Все. Теперь можно открывать. Каша получится рассыпчатой. Ее нужно заправить сливочным маслом (по вкусу), посолить.

По этому рецепту рис у меня получался плотноватый. А когда я попробовала промывать крупу перед тем, как бросать в кипящую воду — зерна получились в самый раз. Но, как мы сегодня узнали (см. статью выше), рис нельзя промывать перед варкой.

Анжела БОРТНИК.  
Фото Алексея СМОЛЬСКОГО.

### Драники по-президентски

В «Воскресной газете «Толока» № 12 за 2003 год Сергей Николаевич Злобич поделился рецептом драников, по которому повара готовят эти блинчики для Президента Беларуси Александра ЛУКАШЕНКО. Специально для читателей «Нашей кухни» мы повторяем этот рецепт.

Для приготовления одной порции нужно: 150 г картофеля, 10 г лука, 2 желтка, 20 г сметаны, соль — по вкусу. Для жарки — 10 г растительного масла.

Сначала перемешать сметану с желтками, измельчить лук. Потом нате-

реть на мелкой терке картофель и сразу же все перемешать, чтобы тесто не потемнело. Муку не добавлять. Если картофель сильно водянистый, слить лишнюю жидкость. Выпекать драники в сковороде с растительным маслом на небольшом огне.





На каждый праздник стараемся приготовить что-то новенькое. Особенно нравятся салаты. Самыми любимыми стали

## «Праздничный»

Пачка сухариков с ароматом бекона, 100 г сыра, 1 луковица, 200 г копченой колбасы, 200 г майонеза, соль — по вкусу.

Обычно в салаты сухарики добавляют перед самой подачей блюда к столу, чтобы они оставались

хрустящими. Мы же сухарики на 20-30 мин. заливаем майонезом, чтобы они размягчились.

Мелко порезать лук и колбасу, натереть на крупной терке сыр. Перемешать все с сухариками и подать к столу.

## «Юбилейный»

250 г куриного мяса или нежирной свинины, 350 г свежих или размоченных сухих грибов, 2 средних луковицы, 3 яйца, 100 г сыра, 200 г майонеза, растительное масло для обжарки.

Мясо отварить, пропустить через мясорубку и обжарить вместе с измельченной луковицей в растительном масле.

Грибы отварить, измельчить и обжарить в масле вместе с мелко порезанной луковицей. Яйца сварить, отделить белки от желтков, порубить.

Выкладывать слоями,

промазывая майонезом, мясо, грибы, белки, натертый сыр, желтки.

Наталья ЖУРИЛКИНА,  
ст. Н-Пластуновская  
Краснодарского края.

На фото — наша дружная компания — родственники и друзья.

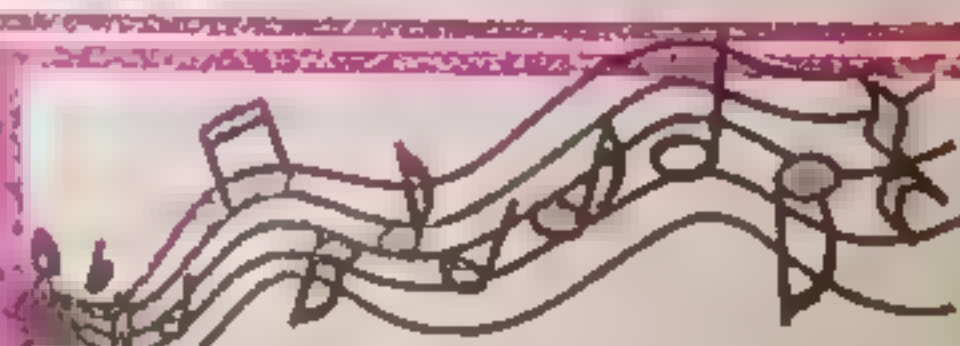


## НА КОНКУРС



«Нашей кухни»  
нет у вас?  
Подпишитесь,  
слышите!  
С ней научитесь  
готовить —  
Пальчики оближете!

Светлана КУЗНЕЦОВА,  
д. Казинка Липецкой обл.



Не бываем  
в ресторане —  
Нет денег  
в кармане.  
«Нашу кухню»  
поглядим,  
Да и дома поедим!

Анна КОНСТАНТИНОВА,  
п. Орловский Ростовской обл.



Сейчас хозяйкам проще готовить: в магазинах продукты какие хочешь купить

можно, были бы деньги. А мы в молодости в таких, порой, очередях выстаивали, если вдруг привезут что-нибудь вкусненькое. Вот тогда-то и придумывали сообща рецепты, которыми, надеюсь, смогу удивить читателей «Нашей кухни».

## Курица в рулетиках

Курицу разделить на небольшие порционные кусочки, натереть смесью соли с чесноком, оставить, накрыв крышкой, чтобы промариновалась.

Из 1 ст. воды, 1 яйца, 0,5 ч.л. соли и муки замесить мягкое тесто. Раскатать из него лепешку, посыпать мелко порезанным луком, поперчить, можно добавить приправу («Вегета»,

Магги» или другую). Скатать рулетом и порезать его на кусочки шириной 5-6 см. В сковороду, смазанную растительным маслом, уложить кусочки курицы, а промежутки заполнить рулетиками. Рулетики смазать взбитым яйцом и поставить сковороду в духовку. Запекать до румяной корочки.

## Печенка в горшочке

Телячью печенку порезать небольшими ломтиками, обвалить в муке и обжарить в кипящем растительном масле. На дно глиняного горшочка положить несколько горошин черного и душистого перца, 1-2 лавровых листа и, пересы-

пая нарезанным полукольцами луком, — печенку. Посолить, поперчить, залить смесью из 1 ст. сметаны, 1 ст.л. кетчупа и 2 ст.л. майонеза. Тушить в нагретой духовке 15 мин.

Мария ШКАРОВСКАЯ,  
г. Мажейкяй, Литва.

Уважаемые читатели! В следующем номере мы подведем итоги конкурса «Семейный альбом». Не пропустите! Возможно, именно ваши рецепты окажутся вне конкуренции, и вы обретете лавры победителя!



Конкурс «Семейный альбом» возвратил меня в то время, когда на праздники мы всей семьей ходили в гости к любимой бабуле. Бабушка Катя была великой мастерицей в приготовлении вкуснейшей выпечки. Попробуйте приготовить по бабушкиному фирменному рецепту польские сладкие

## Перепечки

Замесить с вечера тесто из 0,3 л теплого молока, 25 г дрожжей и 3,5 ст. муки. На следующий день добавить 1 ч.л. соли, 400 г сливочного масла, 2 ст. сахара, 5 желтков. Вымесить до однородности, добавить 5 взбитых в пену белков и еще 3,5 ст. муки, дать подняться.

Из теста раскатать руками несколько длинных жгутиков толщиной в 1,5 см. Выложить их на смазанный маслом противень. Неострым ножом на расстоянии

2-2,5 см сделать надрезы (не до конца) поперек жгутика. Смазать полоски желтком. Выпекать в духовке около 15 мин. пока жгутики не приобретут красивый золотистый оттенок.

За это время приготовить пропитку: 0,5 л сметаны взбить с 1 ст. сахара.

Готовые слегка остывшие колбаски из теста разломать на подушечки (пе-

На фото — я, моя мама и бабушка.

репечки). Сложить их в широкую миску, залить сладкой пропиткой, тщательно перемешать. Дать пропитаться 10 минут (желательно в теплом месте — негорячей духовке или микроволновке). Теплые перепечки подать на сладкое к чаю.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ,  
г. Витебск.



Когда я была маленькой, вся наша большая семья любила собираться в гостеприимном бабулином доме. Взрослые дрова пилили, на огороде помогали. Внуки ягоды собирали, во дворе прибирали. А еще детям доверяли выбирать из курятника яйца, осторожно нести их домой и помогать бабуле готовить. За столом мы придумывали новые рецепты, а к уже придуманным блюдам — названия.

## Драники «Презент»

Из натертого картофеля испечь на сковороде тонкие оладьи удлиненной овальной формы. На один край положить фарш из жареных грибов с луком и брусочек сыра. Свернуть рулетиком. Плотно уложить рулетики швом вниз в смазанную сливочным маслом сковороду, залить смесью из взбитого яйца с майонезом и запечь в духовке до румяной корочки.

Людмила КУРАШ,  
г.п. Городея Минской обл.

сыр (лучше всего брынзу, адыгейский, клинковый, в крайнем случае, подойдет творог), добавить сырое яйцо, много измельченного зеленого лука (лук и сыра должно быть поровну, можно лука даже больше).

Тесто раскатать в круг толщиной 0,5-0,7 см. Выложить его на противень, смазанный растительным маслом, на середину насыпать начинку. Края теста поднять и защипать их так, чтобы в середине осталось отверстие. Смазать пирог топленым сливочным маслом и печь в духовке сначала 10 мин. на сильном огне, затем 15-20 мин. на среднем.

Если для начинки взять отваренную картошку с сыром, получится пирог «Картофджин». Если натертую тыкву с сыром и обжаренным луком — «Нашчджин».

Татьяна БРАТЕНКОВА,  
г. Борисов Минской обл.



На фото — мои бабушка и дедушка в 1907 году.

## Суп «Сарнапур»

1/3 ст. гороха, 2,5-3 ст. воды, 1 ст.л. риса, 200 г молодой свекольной ботвы, 2,5 ст. мацу-

на (можно заменить крепкой простоквашей), зелень кинзы, мяты, соль — по вкусу.

Горох промыть, залить водой и варить. Когда горох будет уже нетвердым, но еще и не совсем мягким, всыпать рис и варить 20 мин. Отдельно в небольшом количестве воды потушить нарезанную ботву молодой свеклы, добавить вместе с измельченной зеленью кинзы и мяты в суп.



Родина моя — Северная Осетия, предгорья Кавказского хребта, бассейны Терек, древний Батакаюрт. Дед мой, Садулла Мамсуров, был князем, имел несколько магазинов, много земли, леса, разводил лошадей. Его брат Роман служил главным управляющим в имении графа Воронцова-Дашкова в Ростовской губернии. Бабушка — Ольга Нартикова была домохозяйкой, удивительной мастерицей. До сих пор храню скатерти, наволочки с ее уникальными вышивками. Готовила она необычайно вкусно. Осетинская кухня (впрочем, как и вся кавказская) — это залог долгой и здоровой жизни. Она органично соединяет в себе те продукты, природные дары, которые обеспечивают человеку завидное долголетие (моя бабушка и дедушка ушли из жизни в весьма преклонном возрасте) — это многообразие молочных продуктов, индюшатина, мясо цесарок, бобовые культуры, пряные травы, виноградное вино.

Снять с огня, остудить, заправить взбитым мацуном.

## Пирог «Уалибах»

Из пшеничной муки высшего сорта, добавив щепотку соли, соды и приправы хмели-сунели, на сыворотке замесить тугое (как для пельменей) тесто. Для начинки размять



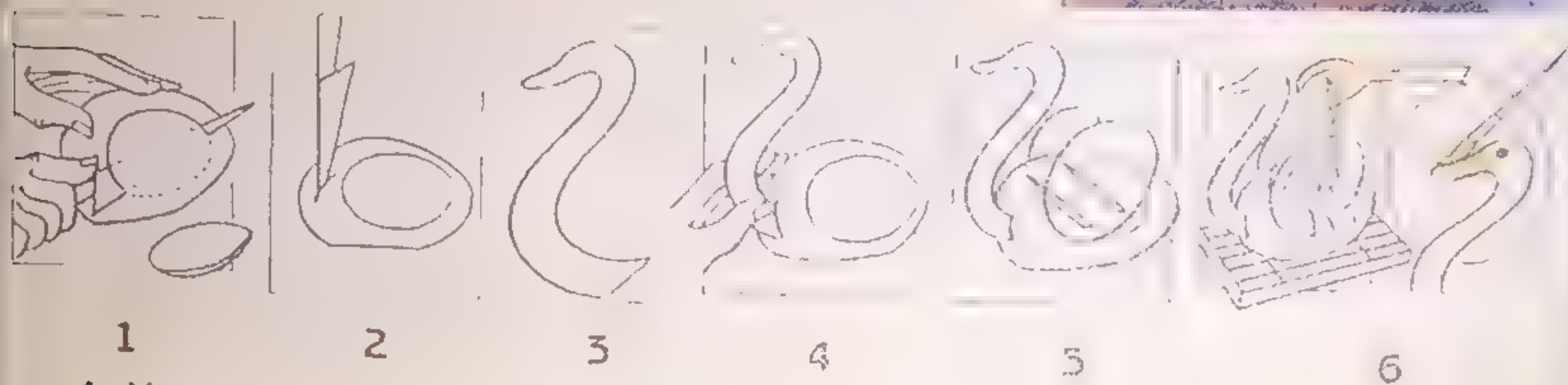
## Учимся у мастера

Мастер-класс от шеф-повара московского ресторана «Солдис-прим» Виктора БАЗАРОВА.

### Урок 2-й. Лебедь

Этот горделивый лебедь великолепно смотрится на блюде с копченым лососем, рыбным паштетом. Его можно также поставить на тарелку с петрушкой в качестве украшения.

Вам понадобятся: 1 яйцо, 1 небольшая редька, топленое свиное сало, петрушка, кетчуп или красный пищевой краситель, 2 гвоздички для глаз, деревянные зубочистки.



1. У сваренного вкрутую яйца срезать основание и две боковые стороны.

2. В более толстой части яйца сделать ножом надрез.

3. Вырезать шею лебедя из ломтика редьки.

4. Вставить ее в разрез, сделанный в

передней части яйца.

5. Слегка приподняв «крылья» (сре-занные боковины яйца), закрепить их зубочистками.

6. Обмазать всего лебедя топленым свиным салом. Подкрасить клюв кетчупом или пищевым красителем и вставить гвоздички — глаза.

Иллюстрации предоставлены ООО «Солдис-прим».

## Советы

### из конверта

Чтобы не засори-лась раковина, надо не реже раза в неделю выливать в нее кипящий раствор стиральной соды (2 ст. л. на 1 л кипятка, причем, соду сыпать в кипяток).

Екатерина БЕЛЬСКАЯ,  
г. Молодечно Минской обл.

Не выбрасывайте оставшиеся зачерствевшие хлебные корочки. Подсушите их на батарее или в духовке и пропустите через мясорубку. Получатся отличные панировочные сухари.

Анна КОЧЕРГИНА,  
г. Сасово Рязанской обл.

## НА КОНКУРС

### "ЧАСТУШКА"

Все рецепты  
«Нашей кухни»  
Вызывают аппетит.  
Ну, зачем теперь  
готовить?  
Как прочту газету —  
сыт!

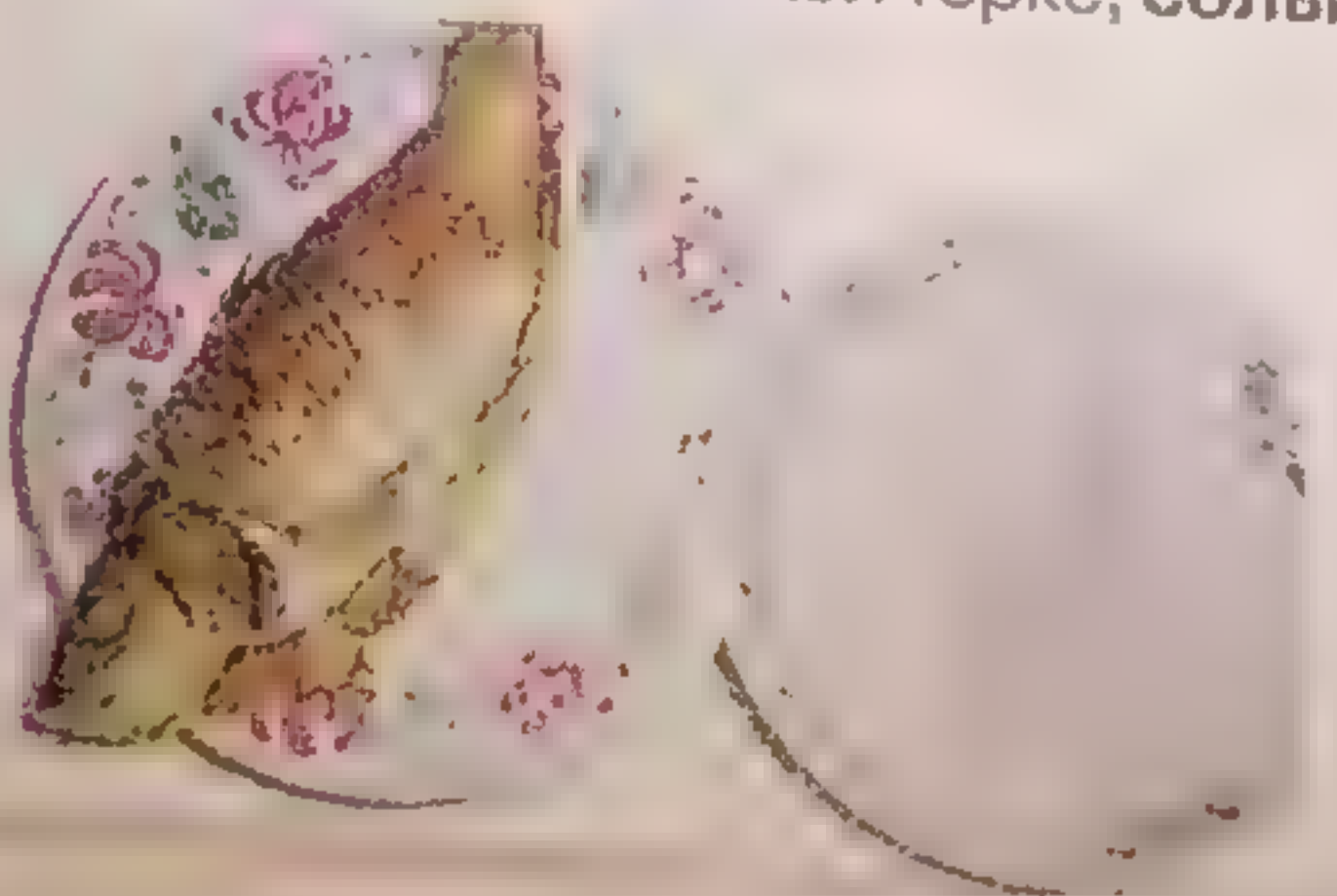
Эдуард ГУТЫРЧИК,  
п. Чисть Минской обл.

## Готовим в микроволновке

Когда супруг приобрел эту «чудо-печку» — микроволновку, я была возмущена лишней тратой денег. Но теперь по достоинству оценила ее и порой даже не представляю, как бы я без печки обходилась. Некоторые рецепты беру из кулинарной книги, но в основном экспериментирую сама. Приготовление блюд в микроволновке значительно сокращает время, проведенное на кухне, и блюда получаются гораздо вкуснее.

### Фаршированный карп

Свежую рыбу очистить от чешуи, отрезать плавники, голову, удалить через отверстие внутренности. Любители посмаковать рыбью голову могут оставить ее, просто разрезав брюшко. Тщательно промыть, посолить, поперчить, оставить пропитываться. В это время подготовить начинку. Полуготовый рис смешать с морковью, натертой на мелкой терке, солью



и специями. Нафаршировать рыбу, натереть ее чесноком, положить на блюдо. Сверху уложить нарезанный кольцами лук, смазать все это майонезом, посыпать тертым сыром. Готовить при полной мощности 10 мин. Затем переключить на комбинированный режим, если есть гриль, и готовить еще 10 мин. Если гриля нет, то увеличить время приготовления на микроволнах до 20 мин.

Еще одно блюдо, которое я готовлю, когда «гости на пороге», или когда просто нет времени на приготовление ужина.

### «Скорая» курица

Тушку курицы или несколько окорочков промыть, разрезать на порционные куски. Посолить, пересыпать специями. Здесь можно использовать даже корейскую приправу для моркови: вкуса курицы не испортит, а наоборот, добавит пикантности и остроты. Порезать полукольцами лук, пропустить через пресс чеснок. Все перемешать, уложить в кастрюлю, закрыть крышкой и готовить на полной мощности 15 мин. + на средней — 5 мин. Если курица нежирная, добавить немного сливочного масла. Курица пустит сок, который можно использовать вместо соуса к любому гарниру.

Ирина КУДРЯВЦЕВА,  
п. Куся Челябинской обл.

## НА ЗАМЕТКУ

Если говядина варится для супа, то, чтобы он был вкуснее и крепче, надо ополоснуть говядину, опустить ее в кастрюлю с холодной водой. От холодной воды поры постепенно расширяются, и весь мясной сок вываривается, причем, говядина становится менее сочной, а бульон — крепче.

Если же говядину надо подать на второе блюдо, и она должна быть сочной, то говядину опускают в кипяток, чтобы поверхность куска сейчас же стянуло кипятком и чтобы он сварился, сохранив должную сочность. Навар будет в таком случае менее крепкий и должен быть употреблен для супов-пюре, говядина же будет сочнее.



# Пейте козье молоко — будете здоровы!

Начало на стр. 1

Как стала Егоровна из дня в день парное молочко попивать, так болезнь потихоньку, потихоньку отступать и начала. Через год не узнать женщину. Спала ненормальная одутловатость с шеи, ушла из-под глаз синюшность, к голове ясность вернулась. А на щеках румянец появился, и даже морщинки некоторые разгладились. Видно, не даром еще древние египтяне с незапамятных времен признавали, что козье молоко имеет большую целебную силу и особенно полезно во вторую половину жизни. Отодвигает оно старение организма и является исключительно эффективным средством против атеросклероза. Помогает до конца сохранить ясный разум, пропадают унылые размышления, а сон мягким и теплым делается.

Глядя на то, как у них на глазах сумела себе вернуть здоровье серьезно болевшая уже пожилая женщина, и другие начали козами обзаводиться. Выпросила Буську у Анны Егоровны соседка ее Зоя, сильно желудком маявшаяся уже который год. Помогла эта удивительная молочная влага и тут. Не сразу, но помогла. Выправилась Зоя.

Дед Андрей, почитай, все последние двадцать лет легочником считался и завел коз исключительно в надежде хоть немного свое здоровье поправить. И когда его спрашивают теперь, не трудно ли ему в его восемьдесят с лишним лет держать коз, отвечает: «Не я их держу, а они меня держат». А поправить здоровье деду помог внутренний козий жир-смаец, который пил он с горячим молоком (1-2 ч.л. топленого внутреннего козьего жира растопить на водяной бане, влить в 1 ст. горячего молока, хорошенько размешать и пить небольшими глотками 3

раза в день). Это же средство очень хорошо помогает и при простуде.

А если случится у кого мокнувший лишай, козий смаец и тут в помощь. Надо только свернуть кулек из газетной бумаги, низ выровнять и, на блюдце поставив, поджечь сверху. Осевшую смолу смешать с небольшим количеством растопленного жира и смазывать по краю лишая. Сильно жечь будет, но 3-4 процедур хватит, чтобы кожа полностью очистилась.

Поможет козий жир и стержень у фурункула вытянуть, и безболезненно ранку очистить. Надо только состав сделать и на льняной тряпочке к болячке привязать (2 ст.л. козьего смальца, 1 ч.л. березового дегтя, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. натертого обыкновенного хозяйственного мыла — все хорошенько растереть).

Чрезвычайно полезно козье молоко людям, страдающим аллергией к коровьему молоку или другим продуктам питания. Оно лучше переваривается и легче переносится людьми, организм которых плохо усваивает лактозу молока. Определенный лечебный эффект при употреблении козьего молока отмечается и при таких заболеваниях, как экзема, бронхиальная астма, мигрень, колит, болезни печени, желчного пузыря, при запорах, несварении пищи и при нарушении обмена веществ. По своему составу козье молоко более близко к женскому, поэтому в случае необходимости это самый подходящий заменитель. Следует также отметить, что полностью секреты козьего молока далеко еще не раскрыты.

Используют козье молоко не только цельным,

но и для приготовления самых различных продуктов.

## Козье масло

Для того, чтобы получить масло, козье молоко сразу же после доения вскипятить, а затем влить в низкую посуду (лучше всего в широкие эмалированные лотки) и поставить на холод. Дня через два снять отстоянные сливки и сбить их в маслобойке. Козье масло получается очень нежным, непривычного чисто-белого цвета. Если вам захочется «исправить» этот цвет, можно добавить в сливки, прежде чем взбивать, шафран на кончике ножа или совсем чуть-чуть морковного сока.

## Кефир и йогурт

Без лишних хлопот можно приготовить из козьего молока и кисломолочные продукты. Молоко вскипятить, охладить до комнатной температуры, затем добавить в него закваску (2 ст.л. закваски на 0,5 л молока). Если закваска кефир — на второй день кефир и получите, положите йогурт — йогурт и будет. Перед употреблением можно добавить в йогурт любой сироп, джем, фрукты.

## Сыр

Ну и, конечно же, из козьего молока готовят всевозможные сыры: знаменитый рокфор, не менее известные швейцарские, а в Средней Азии из козьей пахты путем выпаривания готовят сыр курут, который имеет своеобразный вкус и может храниться очень и очень долго.

Приготовить сыр из козьего молока можно и в домашних условиях. 5 л молока влить в эмалированную кастрюлю, нагреть до 40 град., добавить 10 г сычужного фермента (раз-

молотый сушеный телячий желудок). Когда молоко закипит, образуется сгусток. Теперь нужно отделить сыворотку от сгустка. Часть ее аккуратно слить, а затем оставшийся сгусток перелить в полотняный мешочек, имеющий форму конуса. Мешок подвесить над какой-либо посудой и оставить на 12 часов. После чего тщательно протереть через сито. Творог должен стать похожим на мягкий хлебный мякиш. Теперь осталось добавить в него 2-3 яйца, соль по вкусу, измельченную петрушку или другие травы, семена укропа или тмина, хорошенько перемешать и поставить сыр под пресс. Хорош такой сыр слегка подкопченный с пивом.

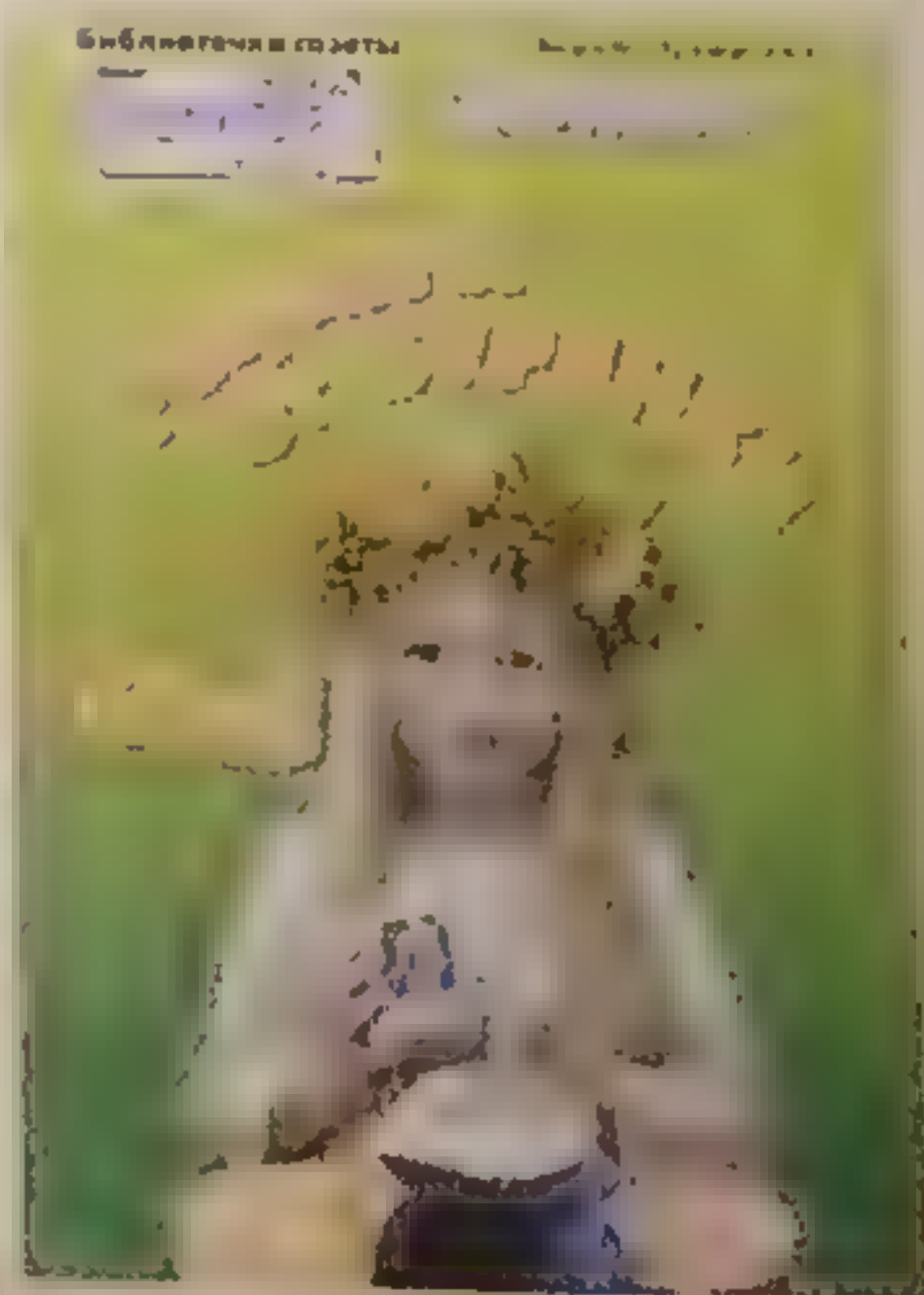
Любовь УСТЬЯНЦЕВА,  
с. Огнево Челябинской обл.

## «Рецепты от Буренки»

Молоко — ценнейший дар природы, который просто необходим организму человека. А умеете ли вы готовить продукты из молока, сохраняя все его полезные свойства? К тому же, чтобы блюдо было вкусным и желанным для всех членов семьи?

Загляните в нашу брошюру «Рецепты от Буренки», и эти вопросы просто отпадут. Сыры, сметана, творожок, кефир, йогурт... И все своими руками!

Заказать эту и другие брошюры серии «Самобранка» можно в редакции. Условия — на стр. 14.





## «Модное» лакомство

Американский строитель железных дорог, миллионер Коммандор Вандербильт был отчаянным гурманом. Своего личного повара Джоржа Крума он буквально замучил бесконечными выдумками. Однажды в 1853 году Вандербильт давал обед французским компаньонам. Кто-то из них имел неосторожность заметить, что на их родине картофель жарят более тонкими кусочками. «Да мы тоже так можем!» — воскликнул хозяин и приказал повару нажарить новую порцию. Повар нарезал картофель ломтиками чуть толще бумажного листа и, обжарив в кипящем масле, подал новое кушанье. Оригинальное блюдо пришлось всем по вкусу. Хрустящий картофель вскоре был запатентован как новое изобретение, а повар Крум основал свое предприятие по выпуску картофельных чипсов.



В нашей семье все любят чипсы. Вот и пришлось бабушке придумывать рецепт. Мои чипсы ничем не отличаются от магазинных, но гораздо дешевле и без консервантов. Приятного аппетита!

## Чипсы домашние

2 яйца, 0,5 л кефира, 1 ч.л. соды, 1 ст.л. уксуса, 2 ч.л. соли, 1/4 ч.л. черного молотого перца, 250 г маргарина, 100 г твердого сыра, 800 г муки.

Яйца взбить с солью и перцем. Добавить кефир, растопленный маргарин, натертый на мелкой терке сыр. Вымешать и добавить погашенную уксусом соду. Постепенно всыпать муку. Тесто должно получиться густоты сметаны. Выкладывать тесто десертной ложкой в электровафельницу и выпекать чипсы до золотистого цвета.

Валентина СИНЯВСКАЯ,  
с. Ривне, Украина.

## Соленое печенье

250 г брынзы, 250 г маргарина, 2 ст. муки, белок 1 яйца, соль, молотый красный перец — по вкусу.

Брынзу натереть на крупной терке, взбить с размягченным маргарином до образования однородной массы. Всыпать муку, соль, замесить крутое тесто, по-

ложить в холодильник на 1-1,5 часа (можно на ночь). Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать кружочки большой и маленькой рюмкой. Противень смазать маслом, уложить на него кружочки большого размера, смазать их взбитым белком и на них положить маленькие кружочки. Печенье посыпать крупной солью и перцем и выпекать при температуре 200 град. 15-20 мин.

Галина ТОЛСТЫХ,  
г. Воронеж.

## Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, в том числе для производства:

● Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.

● Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), кирпича, черепицы, заборов, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом. Стоимость — от 4 до 30 тыс. руб.

Качество подтверждено семью патентами РФ!

● Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.

● Плазменный аппарат для резки и сварки любого земного материала — 18900 руб.

● Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.

● Коптильни для продуктов — от 1900 руб.

● Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому. Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий.

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000 г. Киров, а/я 10,

Киров-Стройиндустрия, отдел 9.

Тел. в г. Кирове: (8-8332) 56-30-29, 57-31-24, 29-38-44.

www.ksin.ru

**ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!**

## Чудо-прибор

Слышал о методе вакуум-терапии, позволяющем восстанавливать потенцию даже пожилым мужчинам. Где можно пройти такое лечение?

А. МИНАКОВ,  
с. Кочетовка.

Действительно, этот метод весьма эффективен и, как правило, помогает восстановить потенцию в любом возрасте. Курс вакуум-терапии можно пройти в спецклиниках или самостоятельно с помощью индивидуального прибора серии ВКУ. Кстати, такой прибор вы можете заказать по почте у Уральского НПО «Медтехника», его цена — 360 руб. Адрес для заявок: 454038 г. Челябинск, а/я 4622, «Медтехника».

Чуфа — удивительное целительное растение семейства осоковых (земляной миндаль — орехи с оного рода). С одного куста можно получить до 1400 клубеньков, с 1 кв.м — до 2 кг. По вкусу — нечто среднее между фундуком и миндальным орехом, но слаще. Поспешите, а то останетесь без вкусных и полезных орешков. 5 клубеньков — 8 руб. Оплата почтовым переводом (не менее 3 пакетов + 8 руб. на пересылку) или наложенным платежом (не менее 4 пакетов + 40% пересылка).

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,  
216790 Смоленская обл., г. Рудня, а/я 29.



## Наложенным платежом изделия ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

● паутинки: 160x160 см — 1200 руб., 120x120 см — 800 руб., 100x100 см — 550 руб. (цвета — белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);

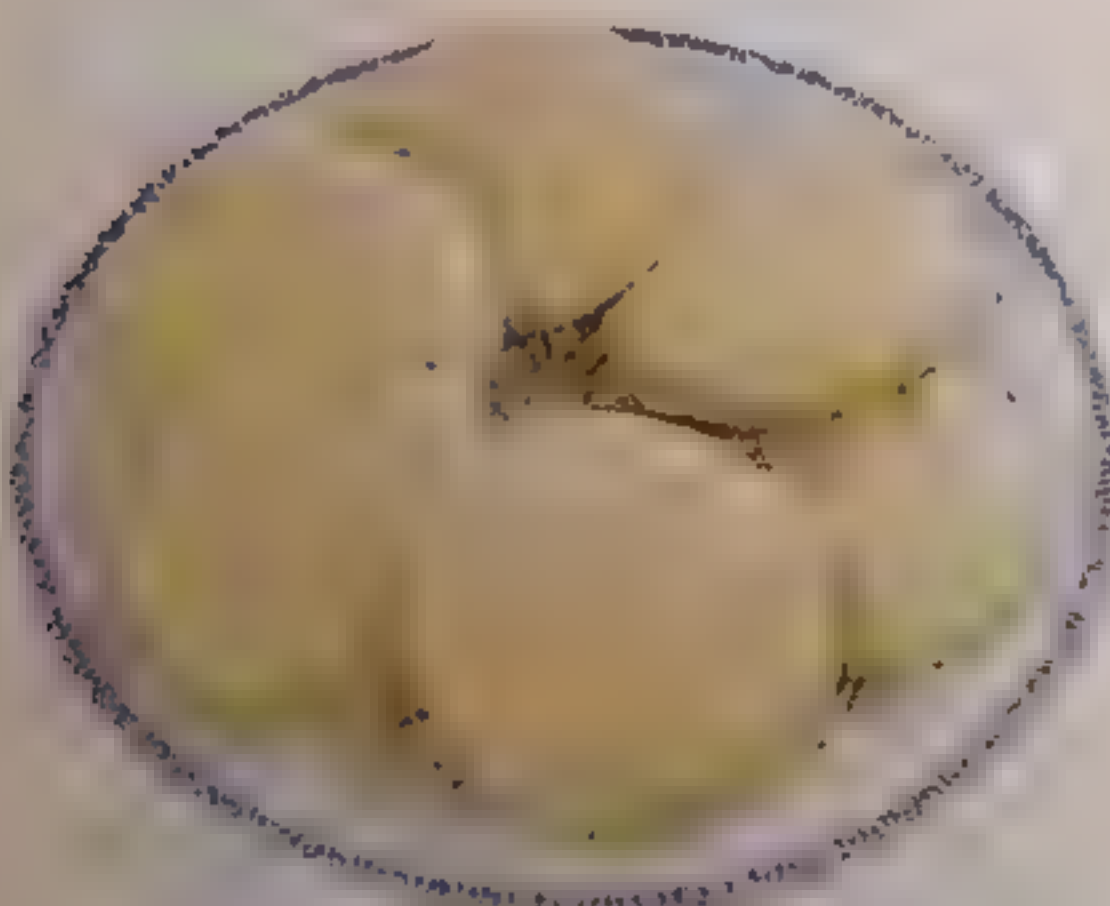
● палантины: 160x70 см — 820 руб. (белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);

● шали: 120x120 см — 780 руб. (цвет — серый) и 540 руб. (цвета — белый, серый);

● платки пуховые с кистями: 120x120 см — 2500 руб., 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, св. серый);

● джемперы пуховые мужские, размер 48-58 — 1000 руб.

460036 г. Оренбург, а/я 2416.





## ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

(ккал на 100 г  
сырого продукта)

### Овощи, зелень, грибы

Баклажаны .....	20
Бобы зеленые .....	36
Горошек зеленый .....	81
Грибы белые .....	34
Зелень петрушки .....	50
Зелень сельдерея .....	11
Капуста белокочанная .....	22
Капуста краснокочанная .....	21
Капуста квашеная .....	14
Капуста цветная .....	24
Капуста брокколи и кольраби .....	25
Картофель .....	87
Кукуруза .....	90
Лук репчатый .....	32
Морковь .....	26
Помидоры .....	17
Огурцы .....	13
Перец сладкий .....	20
Редиска и редька .....	12
Репка .....	16
Салат кочанный .....	11
Свекла .....	42
Соя (бобы) .....	335
Тыква .....	18
Фасоль сухая белая .....	291
Фасоль стручковая .....	56
Чеснок .....	135
Шампиньоны .....	14
Шпинат .....	15

Ананас свежий .....	56
Ананас консервированный ....	100
Абрикосы .....	43
Авокадо .....	227
Апельсин .....	45
Арбуз .....	35
Банан .....	90
Виноград .....	67
Вишня, черешня .....	57
Грейпфрут .....	38
Груша .....	44
Дыня .....	53
Земляника, клубника ...	30
Изюм .....	285
Инжир свежий .....	62
Киви .....	46
Крыжовник .....	45
Лимон .....	67
Малина .....	29
Мандарин .....	46
Персик .....	39
Сливы (свежие) .....	51
Смородина красная ....	36
Смородина черная .....	45
Финики сушеные .....	272
Хурма .....	69
Черника, голубика .....	85
Чернослив сушеный .....	222

## ДОКАЖИ СЕБЕ САМ

(Продолжение. Начало в №№ 3, 4)  
О том, сколько калорий требуется для поддержания  
нормального веса, мы писали в № 3

### Овощи и фрукты

Яблоко .....	50
Арахис .....	588
Грецкие .....	714
Кедровые .....	674
Кешью .....	588
Кунжут .....	562
Миндаль .....	667
Подсолнечные .....	585
Фисташки .....	667
Фундук .....	667

### Молочные продукты

Йогурт (1,5%) .....	45
Йогурт (3,5%) .....	62
Кефир (3,2%) .....	59
Молоко (3,5%) .....	67
Мороженое .....	200
Простокваша .....	60
Пахта .....	35
Сгущенное молоко без сахара .....	135
Сгущенное молоко с сахаром .....	315
Сливки (10%) .....	118
Сливки (20%) .....	205
Сметана (10%) .....	116
Сметана (20%) .....	206
Сыр творожный (20%) .....	102
Сыр твердый (45%) ...	357
Сыр плавленый (50%) .....	365
Одно большое яйцо .....	100

### Мясо и рыба

Икра натуральная .....	250
Икра искусственная .....	117
Камбала .....	76
Карп .....	115
Креветки .....	103
Крабы .....	95
Крабовые палочки .....	73
Лосось .....	202
Лосось копченый .....	242
Окунь речной .....	81
Окунь морской .....	105
Палтус .....	101
Сельдь .....	204
Сардина .....	182
Сайда .....	80
Судак .....	83
Треска .....	75
Угорь .....	281
Форель .....	102
Форель копченая .....	142
Щука .....	82

### Хлеб и злаки

Белый хлеб .....	250
------------------	-----



Ржаной и серый хлеб .....	220
Хлеб из муки с отрубями .....	200
Бисквит, кекс .....	400
Крекеры .....	400

### Мясо и колбасы

<b>БАРАНИНА</b>	
Грудинка .....	380
Ляжка .....	234
Отбивная .....	286
Субпродукты .....	90
<b>ГОВЯДИНА</b>	
Грудинка .....	254
Постное жаркое .....	122
Филе (антрекот) .....	116
Хвост .....	184
Вымя .....	173
Язык .....	163
<b>ДИЧЬ</b>	
Заяц .....	113
Косуля .....	97
Кабан .....	113
Олень .....	112
Птица .....	108
Кролик .....	152
<b>ПТИЦА</b>	
Гусь .....	342
Индейка .....	230
Курица .....	133
Утка .....	227
<b>СВИНИНА</b>	
Нежирная .....	316
Жирная .....	489
Печенка .....	108
Почки .....	80
Сердце .....	89
Язык .....	208
<b>ТЕЛЯТИНА</b>	
Грудинка .....	130
Филе .....	94
Отбивная .....	108

Варено-копченая ветчина .....	238
Курица-гриль .....	133
Мясная колбаса .....	303
Колбаса из мяса птицы .....	108
Нежирный печеночный паштет .....	285
Сырокопченая колбаса .....	433

### Жиры и масла

Подсолнечное рафинированное .....	899
Подсолнечное нерафинированное ....	898
Оливковое .....	900
Сливочное .....	748
Сливочное топленое .....	887
Маргарин .....	746
Свиной жир .....	816
Жир бараний, говяжий .....	897
Майонез .....	627
Майонез низкокалорийный .....	240

### Напитки

Белое вино .....	80
Красное вино .....	74
Кофе с молоком (2 куса сахара) .....	36
Кофе черный без сахара .....	1
Чай (2 куса сахара) .....	27
Зеленый чай без сахара .....	1
Минеральная вода .....	0
Водка .....	120
Фруктовые соки .....	47
Овощные соки .....	20
Лимонад .....	44
Кола .....	56
Пиво .....	43
Пиво безалкогольное .....	28
Шампанское .....	110

### Крупы

Геркулес .....	355
Гречневая .....	329
Кукурузная .....	325
Манная .....	326
Макаронные изделия .....	336
Овсяная .....	346
Перловая .....	324
Пшено .....	334
Рис .....	323
Толокно .....	357
Ячневая .....	322

### Сладости

Зефир .....	299
Ирис .....	387
Конфеты шоколадные .....	396
Карамель .....	296
Мармелад .....	296
Мед .....	308
Сахар .....	374
Шоколад .....	540

(Продолжение следует).



**Предлагаем вам приобрести уникальные и полезные БРОШЮРЫ:**

- Православная кухня
- Домашнее вино
- Домашние колбасы
- Рецепты от Буренки
- Сладкие заготовки

Перечислите почтовым переводом нужную сумму (стоимость одной брошюры — 22 руб. простым письмом, 23 руб. — заказным) на адрес:

ООО «Толока в России»,  
214000 г. Смоленск, ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к.с. 30101810600000000757,  
БИК 046614757, ИНН 6729013577.

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужной брошюры, полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок в Смоленске:  
(8-0812) 64-75-05, 61-19-90, 64-75-35.

**ВНИМАНИЕ!** Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты.

Заказы на брошюры выполняются в течение 30 дней с момента получения почтового перевода (дата на почтовом штампе).

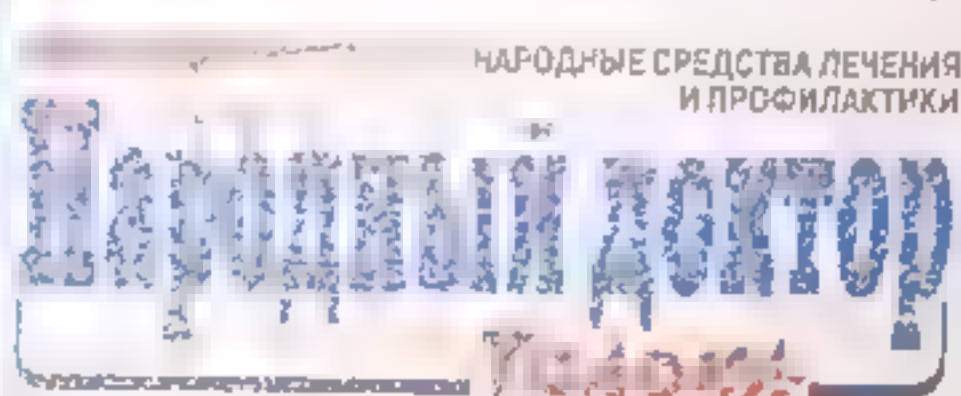
## Сегодня также вышли



Выращивание картофеля в копцах-курганах — дело очень выгодное: из 30 клубней можно получить около 4-х мешков картофеля. Об этом — в № 9 газеты. Есть в этом номере и советы по борьбе с опасным вредителем сада — яблонной плодовой жоркой, рекомендации по двойной обрезке малины, увеличивающей урожай в несколько раз, по выращиванию дынь, арбузов.



Тема этого выпуска — летние подкормки сада и огорода (когда они нужны и как их вносить, сколько их надо и какие).



А знаете ли вы, что опухоль в организме есть доказательство того, что вы долгое время переживаете? Голландский врач Корнелиус Мозрман выдвинул даже теорию лечения рака

только с помощью правильного питания. Читайте об этом в 9-м номере газеты.

Здесь вы найдете также публикации о лечении щитовидки, ветрянки у детей, импотенции, ревматоидного артрита, изжоги у беременных, герпеса, онкозаболевания носа и др. болезней.



Загляните в «Воскресную газету» № 9 и порауйте себя и родных вкуснейшими блюдами «Ленивый дракон», «Хвостики под панцирем», «Яйца под соусом». Приготовьте печенье из остатков творога и салат из макарон, побалуйте себя первой зеленью.



Вы очень удивитесь, но ваши дети буквально завалили редакцию рецептами пирожков на любой вкус. Загляните в майский номер «Волшебного ключика». В нем припасено более полусотни полезных советов на все случаи жизни. И конкурсов, которым детвора будет рада несканно. Так не лишайте их этой радости!

## «МАЛЕНЬКИЕ ЛЕКАРИ» ВОЗВРАЩАЮТ К ЖИЗНИ

Современный рынок пресыщен всякими штучками и приспособлениями, обещающими практически мгновенное излечение чуть ли не от всех болезней. Доверять таким зазывным обещаниям или нет — ваше право. Я к таким вещам отношусь очень настороженно. Рисковать своим здоровьем да еще за собственные деньги не хочется. А вот к продукции Елатомского приборного завода отношусь с уважением. Во-первых, за то, что своих клиентов здесь не подводят, во-вторых, лечебное действие их портативных медицинских аппаратов испробовала на себе и своих близких. Думаю, что и многие из вас не только слышали, но и знакомы с «маленькими лекарями» из Елатмы. А скептикам предлагаю познакомиться с письмом, пришедшим на завод на днях.

«Благодаря медицинским приборам, выпускаемым на Елатомском заводе, действительно в нашей жизни происходят чудеса.

В феврале этого года в результате неудачного приземления после прыжка с парашютом со мной случилась несчастье: получил перелом позвоночника в двух местах. Травма оказалась настолько сложной, что пришлось лечь на операционный стол. Операцию проводили в Киеве. К сожалению, не все в нашей жизни складывается так, как нам бы хотелось. С операционного стола я выехал с исправленным позвоночником, но полностью парализованной

левой ногой. Единственное, что мне могли предложить врачи: пройти курс реабилитации с помощью физиотерапевтических аппаратов. Но, так как я являюсь директором фирмы, занимающейся вашими медицинскими приборами на Украине уже в течение 4 лет, то просто морально не имел права не использовать их в сложившейся ситуации. Сам должен был пройти путь от начала и до конца. Я много раз сталкивался с проблемами людей, оказавшихся в сложных ситуациях, но никогда не думал, что такое горе может случиться со мной.

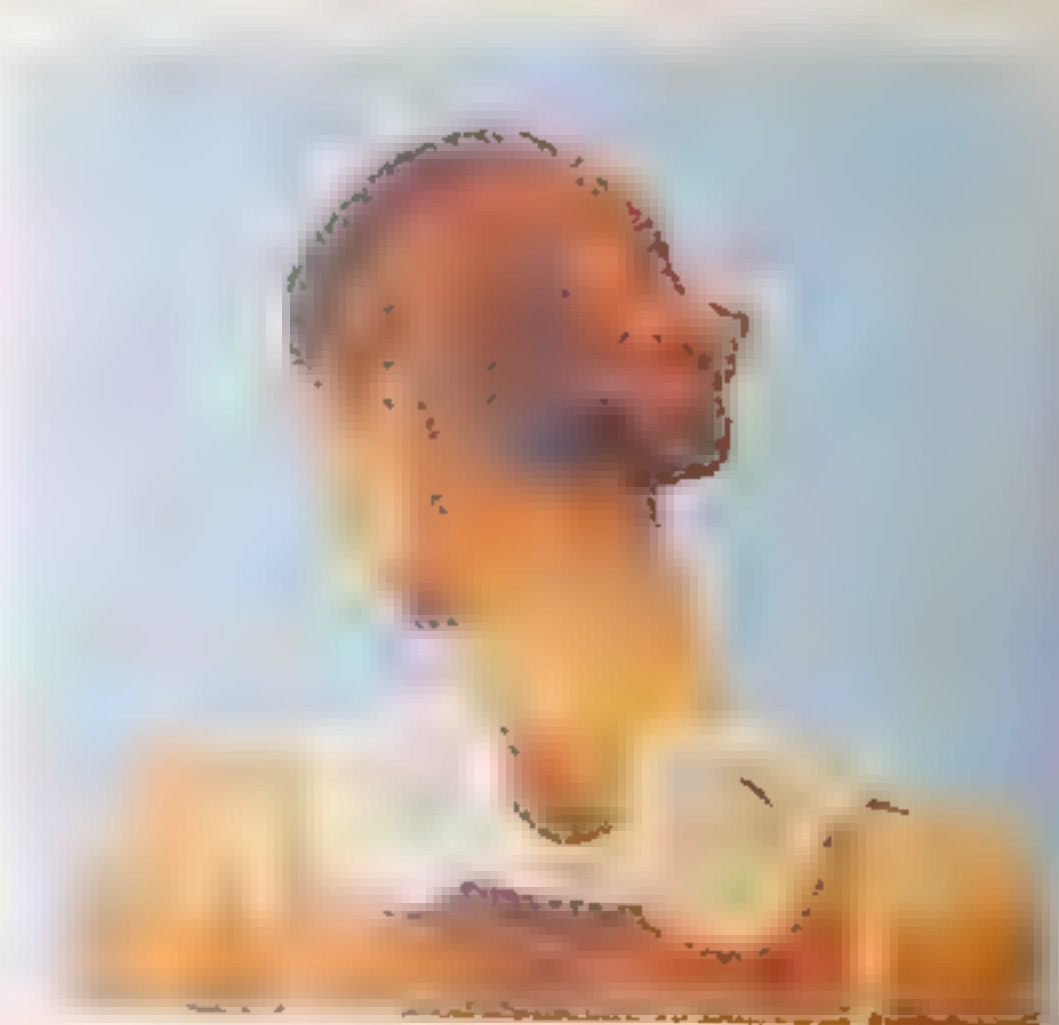
Отказавшись от реабилитации в медицинском учреждении, я вернулся домой. Курс лечения проходил в домашних условиях с помощью аппаратов Алмаг-01, Маг-30-3 и Магофон-01. С каждым аппаратом проводил процедуры 2 раза в день, воздействуя на парализованную сторону. Через 10 дней добился того, что на больной ноге зашевелились пальцы, что очень меня обрадовало. Далее, уже с уверенностью, я продолжил лечение. На 12 день у меня появилась мышечная активность, нога ожила. В настоящее время прохожу курс реабилитации в лечебном санатории, где меня «заново учат ходить». Наряду с мас-

сажем и лечебными физическими упражнениями продолжаю применять ваши приборы, так как благодаря им я получил первый толчок к выздоровлению. С каждым днем мое состояние улучшается, организм идет на поправку.

Я от чистого сердца благодарю весь коллектив Елатомского приборного завода, а также лично директора. Огромное вам спасибо и низкий поклон. Генеральный директор UMTEC В.М. Юрченко».

Комментарии, как говорится, излишни. Можно добавить, что магнитотерапевтические аппараты, названные в письме, одобрены Минздравом РФ и лечат не только болезни и травмы опорно-двигательного аппарата. К примеру, АЛМАГ придет на помощь огромной армии гипертоников, избавит от мучительных болей язвенников, поможет при лечении гинекологических заболеваний, хронической пневмонии и бронхита... АЛМАГ особенно показан людям, страдающим хроническими заболеваниями в тяжелой форме, полноценное лечение которых другими методами возможно только в стационаре. А этот «доктор» лечит на дому!

Посоветуйтесь с лечащим врачом и купите АЛМАГ.



Стоимость аппарата наложенным платежом 3 350 руб. + почтовые расходы.

Заявки на покупку направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатма, приборный завод. Код заказа НК 5-04.

Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

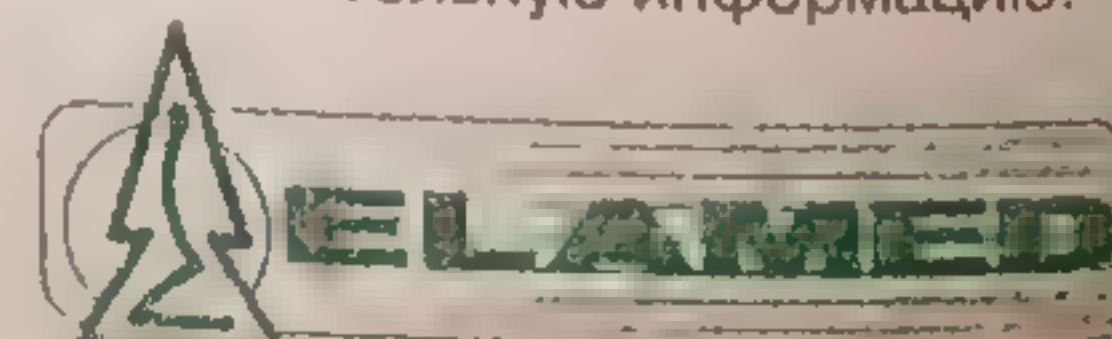
Телефоны в Москве: (095) 740-66-77, 995-24-32, 961-22-33 (фирма «Лекарства на дом»).

Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника».

admin@elamed.com

www.elamed.com

Пишите, звоните — специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.





## БЛИЗНЕЦЫ



Близнецов часто можно увидеть на работе, требующей напряженного умственного труда. Поэтому им надо ежедневно следить за диетой, чтобы дать питание истощенным нервам, увеличить работоспособность и регулировать содержание фибрина в крови. В питании должны преобладать протеиносодержащие продукты: постное мясо, рыба, яйца, сыр, орехи и соя. Для этого знака важна пища, богатая кальцием, помогающая успокоить возбужденные нервы: йогурт, молоко, листья салата, капуста. Если с пищей невозможно получить достаточно кальция, нужно дополнить диету кальциевыми таблетками. Для организма очень важны витамины А, В, С и Е.

Основная минеральная соль Близнецов — хлорид калия, в большом количестве содержащийся в зеленом горошке, спарже, свекле, моркови, цветной капусте, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах и ананасах.

## Салат «Луковичка»



2 крупных луковичы, 4 вареных яйца, 200 г твердого сыра, 1 ябло-

ко, майонез.

Лук нарезать полукольцами, ошпарить кипятком и сразу опустить в холодную воду, откинуть на дуршлаг. Порезать кубиками яйца и яблоко, сыр натереть на крупной терке. Заправить салат майонезом.

Анна ГОРБИК,  
п. Маньковка, Украина.

## «КНЯГИНЯ»



2-3 вареных яйца, 100 г крабовых палочек или 200 г отварной рыбы (хек, минтай), 0,5 банки консервированных ананасов, банка консервированной кукурузы, 1-2 ст.л. отварного риса, майонез, зелень.

Нарезать кубиками крабовые палочки или рыбу, ананасы. Измельчить яйца. Перемешать все компоненты, заправить майонезом. Украсить зеленью.

Елена ПОПОВА,  
г. Минск.

## «Торнадо»



1 ст. вареного риса, 4-5 вареных яиц, 2 луковичы, 1 банка шпрот, 1 банка консервированной кукурузы, 1 ст. измельченных грецких орехов.

Яйца порезать кружочками. Лук может быть сырым или слегка обжаренным. Все выложить на сковороду слоями: рис, шпроты, кукурузу, яйца, лук, орехи, сформовать конус.

Соус: 50 г меда, 50 мл лимонного сока, 50 г растительного масла, 3-4 измельченных зубочек чеснока, соль и перец — по вкусу. Этим соусом полить сверху блюдо. Оставить на 1 час. Потом засыпать 150 г натертого твердого сыра. Поставить на 5 минут в духовку. Подавать на стол, посыпав зеленью.

Ольга ИВАНОВА,  
д. Бибирево Тверской обл.

## Галушки сырные в бульоне



100 г твердого сыра, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 1 л куриного бульона (можно из кубиков), зелень.

Сыр натереть на мелкой терке, перемешать со взбитым яйцом и панировочными сухарями, хорошо вымесить. Сформовать круглые галушки величиной с грецкий орех и опустить в кипящий бульон. Когда галушки всплывут, разлить бульон в тарелки и посыпать зеленью.

Наталья БАРАНОВСКАЯ,  
Латвия.

## ИСТОТИ

Терку для сыра следует смазать растительным маслом — тогда сыр не будет склеиваться и терка легко отмоется.

Елена КУЛИНИЧ,  
г. Тверь.

## Праздничный лосось



2 горбуши весом примерно 1 кг, 250 г майонеза, 3 сырых яйца, 200 г твердого сыра, 2 небольшие луковичы, 1 средняя морковь, растительное масло, 3 ст.л. крахмала, 3 ст.л. муки.

Рыбу тщательно промыть, выпотрошить, разрезать вдоль тушки, вынуть хребет, косточки, ребра. Нарезать на порционные кусочки.

Взбить яйца и майонез, перемешать с кусочками рыбы и поставить в холодильник на сутки для пропитки.

Измельчить лук, морковь натереть на крупной



терке и обжарить в растительном масле, в конце обжаривания всыпать 100 г

натертого сыра. Отдельно обжарить кусочки рыбы, обваляв их в смеси муки и крахмала.


На смазанный маслом противень выложить рыбу, сверху — смесь из моркови, лука и сыра. Запекать 20 мин., затем засыпать оставшимся натертым сыром и запекать еще 10 мин.

Подавать с гарниром или как самостоятельное блюдо.

Людмила КУНИНА,  
г. Челябинск.



# «Чаша трезвости» идет,

 Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим в очередной раз лежал в больнице, она взмолилась старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить

этот «эликсир трезвости». И — о, чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет слышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникало. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает в праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции, очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

— Что же это за чудесный чай поставил человека на ноги и отвернул его от спиртного?

— К великому сожалению, имя автора рецепта чая трезвости осталось неизвестным.

А было это очень давно (много веков назад), когда страной правил царь, и появилось в городах и селах большое количество разного рода питейных заведений, где в любое время можно было напиться водки или вина. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи — придворные царя. Вот тут-то и забила тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Сбор собирали в небольшом количестве и, естественно, его могли пить люди весьма ограниченного круга. И в то время для многих вельмож он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

— А что же делать тем, кто хочет испробовать на себе силу чая

трезвости в настоящее время?

— К счастью, несколько лет назад российским ученым удалось восстановить утерянный рецепт чая из трав и провести серьезные клинические исследования в ведущей клинике страны (Национальный Научный Центр Наркологии Министерства здравоохранения Российской Федерации). И только после полученных хороших клинических результатов было решено возобновить производство чая, назвав его «Стимул», и выпустить под торговой маркой «Чаша трезвости».

О том, что представляет собой чай трезвости «Стимул» и его основных свойствах, мы попросили рассказать человека, который помог многим людям избавиться от пагубной страсти к спиртному, — **доктора Седова А.С.**

— Прежде всего, это достаточно сложный сбор из лекарственных трав, приготовленный по оригинальной технологии помола и расфасованный в фильтр-пакеты в строго выдержанной пропорции трав, что и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении.

Фильтр-пакет очень удобен при приготовлении чая. Его надо всего лишь залить кипятком и через 10 минут настой готов к употреблению.

— Расскажите, пожалуйста, о способе применения чая, и всегда ли он одинаков?

— Здесь все зависит от того, признает ли человек себя пьющим и согласен ли он пить сознательно чай, или надо поить без его ведома. В первом случае 1 фильтр-пакет заварить в 150 г. кипятка и пить по 150 г. 2-3 раза в день в зависимости от того, потребляется при этом алкоголь или нет. Если да — то 2 раза в день, если нет — то достаточно одного.

Во втором случае 1 фильтр-пакет заварить в 100 г. кипятка и вылить в первое блюдо. Либо давать пить как обычный чай с сахаром или медом.

Данный травяной чай не является лекарством и практически не имеет противопоказаний, поэтому не может быть и передозирован. То есть, при желании его можно пить и 3-4 раза в сутки, при этом он помогает намного сильнее.

Чай успешно сочетает-

ся с любым другим антиалкогольным лечением.

— Чай «Чаша трезвости» помогает только алкоголикам, или его можно применять людям, которые редко выпивают, и хотя быстро вывести алкоголь из организма?

— Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1. До приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов.

2. После приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома.

3. Утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером).

Любой человек, который употребляет спиртное, имеет шанс сохранить свое здоровье, употребив после застолья чай «Чаша трезвости».

И все-таки самое главное свойство чая — это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

— Расскажите, пожалуйста, о наиболее интересных.

— С удовольствием, тем



# ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

более, что со многими из них я поддерживаю связь и сейчас.

**Вот письмо из Ростовской области от И.Н. Мансуровой, 35 лет:**

«Огромное спасибо за помощь, я никогда не думала, что травяные сборы могут быть так эффективны. У меня на глазах погибала подруга — молодая симпатичная женщина. Ей 32 года. Это страшное зрелище, когда нормальный человек опускается на дно. Лечили разными способами, но серьезно не помогало ни одно лекарство. Однажды я прочитала о чае «Чаша трезвости» и сразу же купила пять пачек. Отпаивать чаем подругу решила на даче, вдали от всех соблазнов. Десять дней она пила чай по 7-8 раз в сутки и почти ничего не ела. После этого началось улучшение. Она повеселела, перестали мучить кошмары, а примерно через тридцать дней я вновь стала узнавать свою прежнюю подругу — замечательного человека с трезвыми суждениями и желанием жить и работать. После этого — несколько сеансов общения с психологом, и вот уже шесть месяцев она чувствует себя хорошо, работает и благодарит меня и Вас. Чай пьет иногда, когда выпьет вина или пива, но желания напиться больше не возникает».

**Пишет И.С. Дудина, 40 лет:**

«Огромное спасибо за столь простой способ избавиться от дурной привычки пить спиртное после работы. Несколько лет подряд для снятия стресса выпивали вечером, и вот в один прекрасный день я вдруг понял, что не могу остановиться, а надо. Начал пробовать разные способы, но безрезультатно. А тут попалась на глаза статья в газете про

ваш чай. Ну и выписал 4 пачки. Теперь пью чай — отличное самочувствие, и даже, если выпиваю рюмку-другую в компании, напиться не тянет. Рекомендовал всем знакомым. Огромное спасибо».

— **Предвидя вопрос читателей, сразу же спрошу, где купить этот замечательный травяной чай «Чаша трезвости», и какова его стоимость?**

— Чтобы ответить на Ваш вопрос, процитирую выдержки еще из одного письма:

**А.В. Казанцев, 40 лет:**

«Я пропил все: автомобиль, огромный дом, все деньги, и остановила меня только Ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, а тут, выпив пять пачек чая и потратив на это всего 1300 рублей, я вновь встал на ноги. Ведь я теперь не пью, а значит, все заработаю. То есть, избавившись от пьянства, человек находит огромные деньги и здоровье, которое не исчисляется никаким количеством рублей».

Покупая чай от алкого-

ля, вы становитесь только богаче, ведь вы вкладываете деньги в свою собственную перспективу. Чай «Чаша трезвости» расфасован по 40 пакетиков в одной упаковке. Этого хватает на две недели интенсивного применения, либо на три-четыре недели профилактического ежедневного приема. Обычно я ре-

комендую покупать 2-4 упаковки. Это — для хорошей очистки организма от алкоголя.

В большинстве своем люди, употребляющие алкоголь, не очень богаты, поэтому мы решили использовать самый удобный, доступный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж.

Стоимость одной упаковки  
230 рублей + 8% почтовые расходы.

**Для заказа  
необходимо сделать заявку  
по адресу:**

**302001, г. Орел, а/я 28,  
ИЦ «Академия здоровья».**

**В заявке укажите разборчиво:  
индекс, адрес, фамилию, отчество  
и количество пачек чая  
«Чаша трезвости».**

Оплата при получении на почте.

**Телефон для справок  
(0862) 76-29-72**

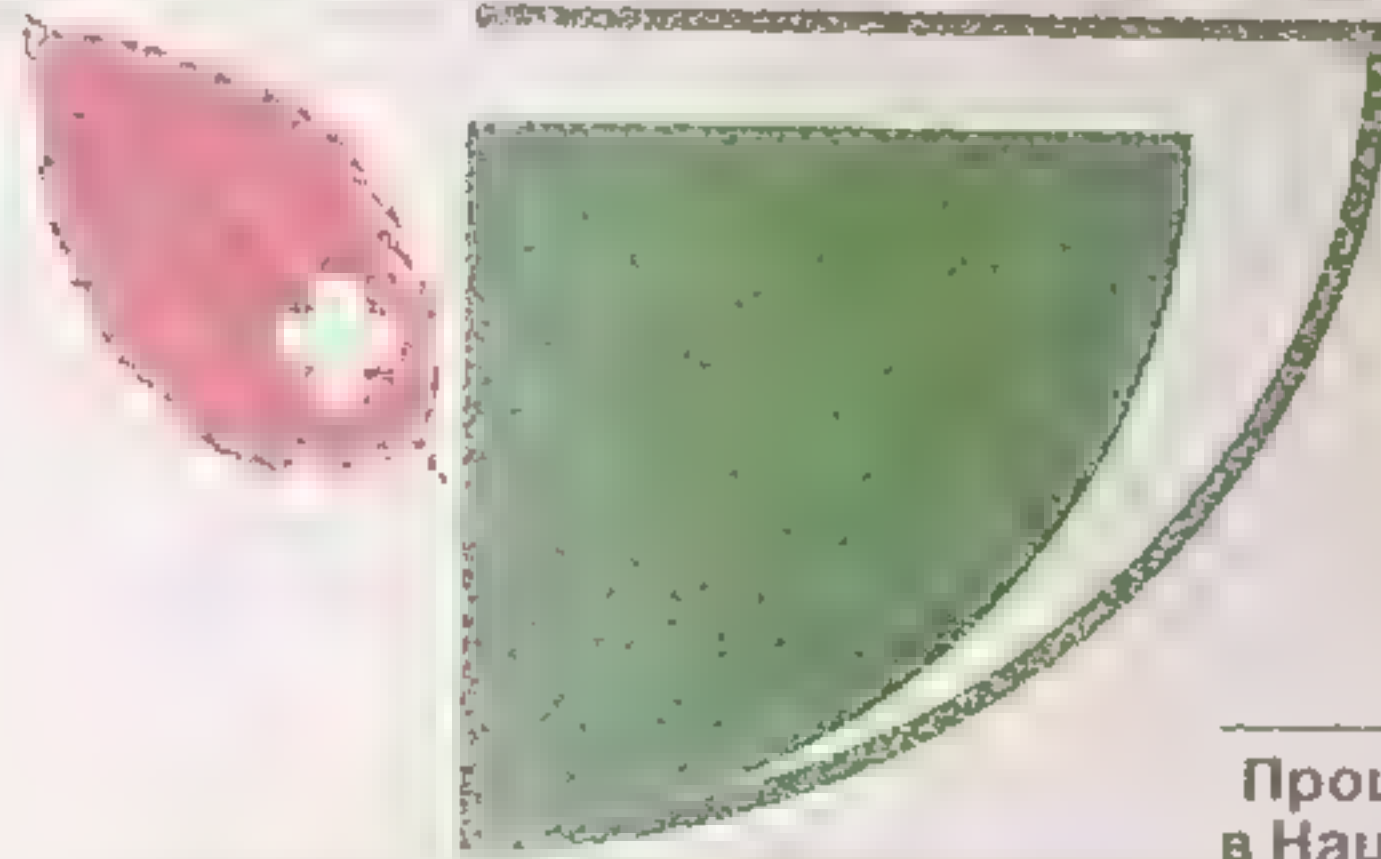
**Электронный адрес для заявок:**

**E-mail: zn@rekom.ru**

Пер. уд. № 77.99.937.Б.000348.08.03

Биологически активная добавка «Фиточай «Стимул»

## ЧАША ТРЕЗВОСТИ™



Прошла клинические испытания  
в Национальном Научном Центре  
Наркологии Минздрава РФ



# ДИВНАЯ ЭНЕРГИЯ ВОДЫ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДЛЯ КРАСОТЫ

## ГИДРОАКУПУНКТУРА

Гидромассаж используется более 100 лет и польза его признается всеми. Существующие ныне гидромассажные установки дороги, поэтому далеко не всем доступны. А гидромассажный игольчатый душ Алексеева может приобрести любой человек, чтобы пользоваться им у себя дома. Воздействие, которое оказывает гидромассажный душ Алексеева, не только вполне сопоставимо с самыми дорогими системами, но и превосходит его по силе положительного воздействия за счет особого способа формирования водяных струй.

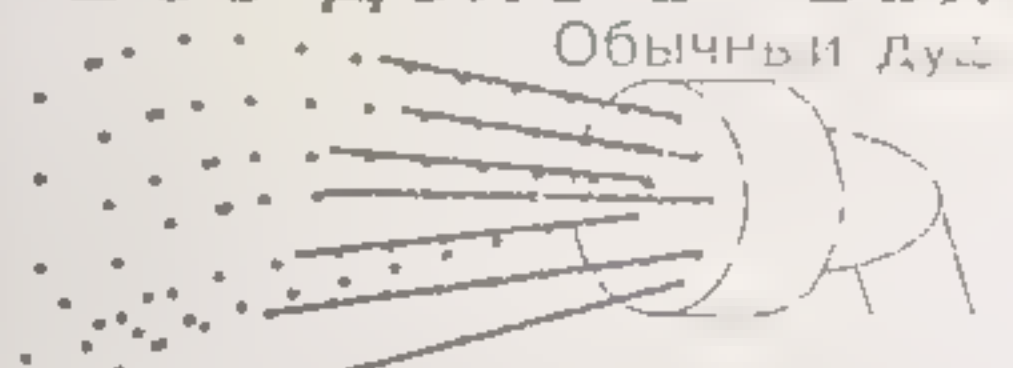
Вода, подаваемая под сильным давлением, не просто приятно щекошет и покалывает кожу. ГИДРОМАССАЖ обладает великолепным тонизирующим и оздоравливающим эффектом. Воздействует сильными острыми (игольчатыми) струями воды, которые укрепляют мышцы, стимулируют кровоснабжение, производят лимфодренаж, ускоряют обменные процессы. Главное достоинство игольчатого душа в том, что он способствует выведению шлаков из организма, помогает спокойно переживать магнитные бури. И, наконец, **он действительно массирует!**

Гидромассажный душ Алексеева кардинально отличается от зарубежных аналогов. А ему аналогов НЕТ. Вы сможете использовать его при слабом напоре воды, а значит, почти везде. Вы сэкономите расход воды и свои деньги. Две насадки на 16 и 64 отверстия позволяют регулировать напор и силу воздействия. Комплектуется душевая насадка двумя вариантами ручки: для импортного смесителя и для смесителя российского производства.

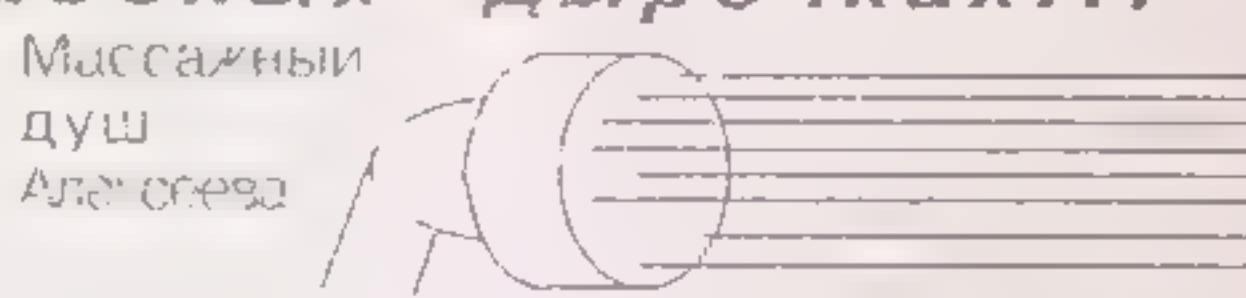
### ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Замедляет процессы старения, делает кожу более упругой, повышает тонус, убирает целлюлит, преодолевает последствия травм и ушибов, быстро рассасывает синяки и отеки. Использовать надо при температуре не более 37°C и не дольше 25 минут.

### В чем секрет такого воздействия душа Алексеева? - Всё дело в «волшебных» дырочках!!!



Струя из душа распадается на отдельные капли воды, теряющие энергию



Формируются стойкие струи воды субмиллиметрового сечения максимальной кинетической энергии

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

Гидромассажным душем Алексеева обработайте пораженные участки докрасна, до сильного прилива крови. Потом вотрите кашицу из меда, кипятка и соды. Смойте ее прохладным гидромассажным душем.

### ЮЛИЯ ТЕПЛЫХ (г. Пенза)

«Этот душ – СУПЕРКАЙФ. Хорошего массажиста не так просто найти, а душ всегда дома ждет. Он быстро смывает усталость и напряжение вечером, тонизирует и придает сил утром. Как я раньше без него жила?»

### ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОВАЛА ЛИЦА

Предотвратить возрастное обвисание кожи лица можно! Просто регулярно обрабатывайте душем Алексеева нижнюю часть лица – от уха до уха. И все.

### НЕ БОЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Гидромассажный душ Алексеева производит только ООО «РОКСОЛАНА». Права защищены патентом № 2046685 от 1992 года и лицензионным договором!

Гидромассажный душ Алексеева – это редкое РОССИЙСКОЕ изобретение, которое НЕ «уплыло» за рубеж, чтобы вернуться к нам втридорога.

**Скоро душ Алексеева будет в каждом доме!**

**Спешите** – Вы уже сейчас можете дома, а не в дорогих санаториях и салонах проводить самые современные водные процедуры.

**Приобретайте душ Алексеева!**

Заказав душ Алексеева, Вы получите бесплатно брошюру «ДИВНАЯ ЭНЕРГИЯ ВОДЫ». В ней собраны лучшие рецепты ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.

Душ Алексеева продается только наложенным платежом. Вы оплачиваете свой заказ только при получении на почте.

Исключительное по своим полезным свойствам и практически вечное в эксплуатации устройство вы приобретаете по СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ 465 руб. (+8% почтовый сбор).



**ROKSOLANA**

Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 124, ООО «РОКСОЛАНА».

Душевая насадка для гидромассажа («душ Алексева») предназначена для использования в домашних условиях. Лечебно-оздоровительный эффект от применения душевой насадки основан на изобретении кандидата технических наук Алексева А.Н., работающего на предприятии военно-промышленного комплекса России.



Особый эффект воздействия при осуществлении водных процедур обеспечивается формированием струй воды субмиллиметрового сечения максимальной кинетической энергии. Этот эффект подтвержден исследованиями, проводившимися с декабря 1997 года в физиотерапевтическом отделении областной больницы им. Н.Н.Бурденко (г. Пенза).

Устройство изготавливается из высокопрочного, практически вечного материала, соответствующего всем гигиеническим требованиям.

Показаниями для назначения душа-массажа служат: ожирение, подагра, последствия травмы опорно-двигательного аппарата, заболевания суставов (кроме туберкулеза), мышц и сухожилий, последствия повреждений и заболеваний периферической нервной системы, остаточные явления после перенесенного полиомиелита с явлениями пареза мышц, трофические язвы (без тромбоза), артриты, отеки, профилактика варикоза и др. **ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ.**

Противопоказаниями являются: пораженная сердечно-сосудистая патология, кожные заболевания, при которых водная нагрузка вызывает ухудшение состояния, и беременность. Онкология и варикозное расширение вен диктуют частичные противопоказания: струя воды должна «обходить» проблемные места.

**ДА! Я ПРОШУ ВЫСЛАТЬ МНЕ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ:**  
комплект – массажный душ Алексева и брошюру  
«Дивная энергия воды» по специальной цене 465 рублей.

Отправьте заполненный КУПОН-ЗАКАЗ по адресу:  
440000, г. Пенза, а/я 124, ООО «РОКСОЛАНА»

Почтовый индекс:  
(укажите обязательно!)

Подробный почтовый адрес:

Д. \_\_\_\_\_ корп. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_



## ЧАСТУШКА

Я свекрови фору дала:  
«Нашу кухню»

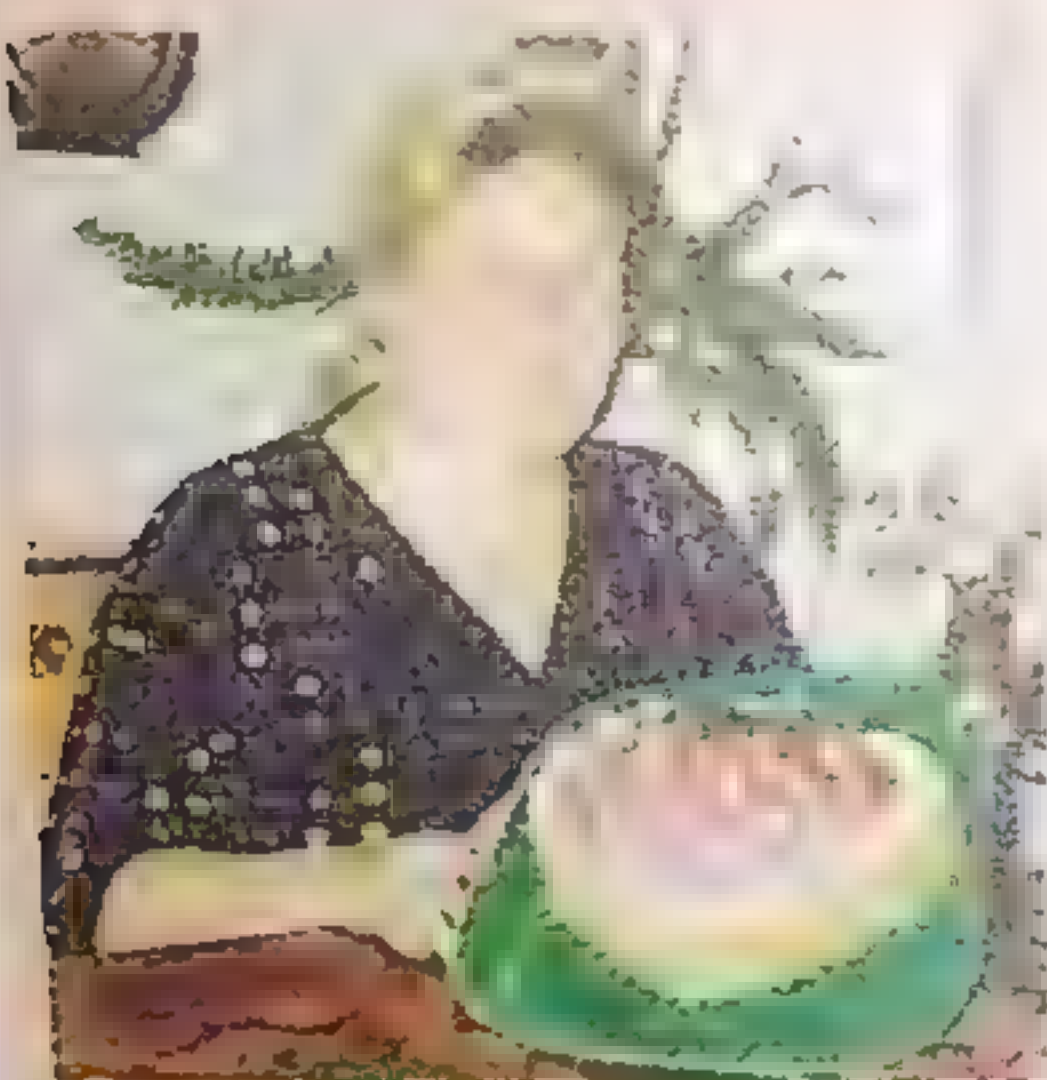
почитала.  
Стол накрыла я такой,  
Что не снился мне

самой!

Галина БОБРИК,  
г. Брест.

## Торт «Кисельные берега»

На 1 корж: 1 пачка киселя (250 г), 3 яйца, 3 ст.л. муки и 0,5 ч.л. соды.



Кисель размять, чтобы не было комочков, растереть с яйцами, добавить соду, хорошо размешать, всыпать муку, замесить тесто и выпечь в нагретой духовке. Коржи пекутся быстро, примерно за 20-25 мин. Остудить, разрезать пополам, смочить любым сиропом.

Между коржами положить начинку из 0,5 кг сметаны, взбитой с 3 ст.л. сахара, и натертыми на мелкой терке 2-3 мя яблоками (можно взять бананы).

Сверху торт обмазать кремом из 200 г сливочного масла, взбитого с банкой неваренного сгущенного молока. Оформить, как подскажет фантазия.

Людмила ГАЛИЦКАЯ,  
д. Красное Солнце  
Исковской обл.  
На фото — автор.



Семья у меня небольшая — муж и сын-студент. Но часто к нам приходят родственники — сестра с мужем и дочерьми, мама, племянник, свекровь. В такие дни хочется порадовать родных чем-то интересным и вкусным.



## Салат «Курица»

300-350 г куриного филе, 100 г твердого сыра, 1 баночка зеленого горошка, 2 зеленых яблока, 2 яйца, 2 свежих огурца, зелень, майонез, соль и перец — по вкусу.

Отварить курицу, вынуть из нее кости. Нарезать соломкой огурцы, яблоки и куриное филе. Яйца и сыр натереть на крупной терке. Добавить горошек и майонез, рубленую зелень. Перемешать. Выложить в салатницу.

## Кабачковые «торты»

1 небольшой кабачок, 1 большая морковь, 1 большая луковица, чеснок, соль — по вкусу, майонез. Растительное масло для обжарки овощей.

Кабачок очистить, нарезать тонкими небольшими ломтиками, обжарить с двух сторон в растительном масле. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать, тоже обжарить в растительном масле. 4-5 зубчиков чеснока мелко натереть или пропустить через чесночницу, смешать с 300 г майонеза 60-

67%-ной жирности. В небольшую кастрюльку выложить слоями: обжаренные кабачки (подсолить), майонез с чесноком, лук с морковкой, майонез с чесноком и так далее, пока не закончатся продукты. Овощные слои лучше делать тонкими и не жалеть майонеза с чесноком. Кастрюльку поставить в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей опрокинуть содержимое кастрюли на широкое блюдо и украсить зеленью.

Много блюд из курицы и окорочков публикует «Наша кухня», но такого, которое готовлю я, еще нигде не встречала.

## «Некислотная Риба»

Крупные куски курицы или окорочков (400 г) перемешать с порезанным крупными полукольцами луком (2 луковицы). На дно кастрюли (не эмалированной!) положить чуть-чуть любого жира или масла, лавровый лист, перец горошком, курицу с луком. Ни капли воды! Посолить, накрыть крышкой и поставить на очень слабый огонь.

Займитесь чем угодно — на плите все приготовится без вашего участия.

Через час-полтора вы получите прекрасное сочное блюдо, к которому подойдет любой гарнир: рис, картошка, макароны. Курица в луковом соусе хороша тем, что ее можно готовить часто, разнообразя добавками. Например, сразу положить в кастрюлю 2-3 сушеных гриба. Другой вариант — за 5 мин. до снятия с огня добавить 0,5 ст. сметаны, 3-4 дольки чеснока, горсть нарезанной петрушки и кинзы, сухие приправы, 0,5 ст. вина — любая из этих добавок дает новое блюдо, так как луковый соус активно воспринимает добавление специй и пряностей.

Попробуйте — не прогадаете!

К чаю подаю

## «Яблочные листочки»

Тесто: 500 г муки, 250 г размягченного маргарина, 140 г сахара, 2 яйца, ванилин, немного молока. Замесить плотное тесто и поставить на час в холодильник.

Пока тесто охлаждается, приготовить начинку: 2 яблока натереть на крупной терке, 50 г изюма распарить в горячей воде, 100 г орехов измельчить, добавить 125 г сахара, 2 ч.л. рома или водки и взбитый в крепкую пену белок одного яйца. Можно добавить кокосовую стружку.

Сделать из картона шаблоны в виде листьев (дубовых, кленовых и т.п.) размером не меньше половины тетрадного листа. Тесто раскатать толщиной 0,7-1 см, вырезать по 2 листа каждого вида. Края нижнего смазать молоком, положить горкой начинку, сверху накрыть вторым листом, пальцем хорошо склеить края. Желтком смазать верхний лист и ножом нарисовать прожилки. Выпечь.

Ольга СУНЦОВА,  
г. Тобольск Тюменской обл.  
На фото —  
автор в кругу семьи.



Во все времена люди во время еды соблюдали целый свод правил поведения. И то, как человек ест и пьет, может рассказать о его воспитании и характере несравненно больше, чем самые длительные беседы и частые встречи.

Помните старую шутку о том, как официант безошибочно определял наших соотечественников за границей? На вопрос, откуда он знает, что перед ним русский, если ложечку из чашки с чаем клиент вытащил, официант невозмутимо отвечал: «А глаз-то по привычке все равно прищуривает!»

Еще более известный случай произошел во Франции. Туристы из России выпили воду, предназначенную для омовения рук, потому что в ней плавал лимон и прочие съедобные на вид «вкусности».

Время от времени мы устраиваем прием гостей, сами принимаем приглашения, посещаем ресторан. Хотелось бы в таких случаях быть готовым к разным хитростям и ловушкам, подстерегающим человека за столом. И несмотря на то, что в сравнении с прошлыми столетиями правила стали менее строгими и более демократичными, они все же не исчезли совсем. Поэтому давайте вооружимся необходимым минимумом знаний, чтобы в любой компании наслаждаться обществом и пищей, а не думать о том, насколько правильно мы едим то или иное блюдо.

# ВЫХОД «В СВЕТ» ПО ПРАВИЛАМ



## ХЛЕБ И БУТЕРБРОДЫ

Хлеб всегда отламывают. Для того, чтобы намазать его маслом, сначала кладут кусочек масла на тарелку. Да и сам процесс намазывания должен проходить опять же на тарелке. Ни в коем случае при этом не следует держать кусок хлеба на весу. Маленькие бутерброды и канапе едят руками. Для больших бутербродов и сэндвичей используют нож и вилку.



## КОФЕ

Не буду напоминать, что ложечку не стоит оставлять в чашке. Черный кофе пьют, держа в левой руке блюдце, а в правой — чашку. Если же кофе с молоком, то блюдце оставляют на столе.



## ВЫПЕЧКА

Если кондитерское изделие сухое, то его можно держать руками. При наличии крема понадобится вилка или ложечка.



## КАРТОШКА

Не кромсайте гарнир ножом, если только это не картофель в мундире. В этом случае надо наколоть его на вилку и ножом очистить от кожуры. Не советую вам также разминать гарнир до состояния пюре.

## РЫБА

Консервы, сельдь, рольмопсы, семгу, любую соленую рыбу можно есть вилкой из обычного прибора. Нож в таких случаях



допустим, но все же не приветствуется. А вообще для рыбы используют специальные приборы. При отсутствии таковых допустимы две вилки, с помощью которых рыбу на тарелке освобождают от костей. Если все-таки косточка попала вам в рот, нужно, поднеся вилку к губам, положить косточку на нее и аккуратно выложить на край тарелки.

## ПТИЦА

Несмотря на распространенное мнение о том, что птицу можно есть руками, не советую вам таким образом обгрызать кости. В хорошем обществе это все-таки не принято, особенно если мисочек для ополаскивания пальцев вам не предложили.

## МЯСНЫЕ БЛЮДА

Горячие и холодные мясные блюда едят с помощью большого обеденного прибора: придерживая

вилкой основной кусок мяса, ножом от него отрезают один маленький кусочек, который вилкой направляют в рот, затем процедуру повторяют. Отрезать начинают с того края, который дальше от вас. Не принято разрезать сразу весь кусок мяса на более мелкие части.



Колбасу, окорок, ветчину, буженину подают к столу нарезанными. Их кладут к себе на тарелку и своим ножом и вилкой, освобождая от кожицы, едят.

Сосиски ни в коем случае не берут руками. Едят их с помощью ножа и вилки.

Свиную, телячью и баранью отбивные едят ножом и вилкой, срезав мясо с кости и разделив его на две-три части. Кость, обернутую пергаментной бумагой, можно взять в руку и обглодать. Когда такой бумаги нет, есть отбивную можно только с помощью ножа и вилки.

Блюда из рубленого мяса (котлеты, рубленый бифштекс, биточки, шницели, голубцы, пельмени, тефтели, люля-кебаб) ножом не разрезают, а разделяют на кусочки вилкой, держа ее в правой руке, ножом можно только придерживать. В этикете еды существует такое правило: если мясные кушанья легко разделяются одной вилкой, пользоваться ножом вообще не следует.

Шашлык, если он является закуской, едят прямо с шампура. Поданный в качестве основного блюда, шашлык берут вилкой и выкладывают на тарелку. Едят его вилкой и ножом.

Мясные соусные блюда подают на мелких столовых тарелках и едят при помощи столового ножа и вилки. Мелкие кусочки мяса и гарнира, которые невозможно наколоть вилкой, накладывают на вилку при помощи ножа.

Если соусное блюдо, например, рагу, приготовлено



с косточками, то каждый кусочек при помощи ножа и вилки вначале освобождают от косточки, срезая мякоть ножом или придерживая его за косточку, снимают мякоть вилкой. Затем косточку берут при помощи ножа на вилку и кладут на край тарелки, а мякоть едят, как обычный кусочек мяса.



## СОУС

Не пытайтесь достать соус собственной ложкой, если он густой. И не устраивайте в тарелке подобие супа, если соус жидкий, каким бы вкусным он вам ни казался. Соусом или подливой поливают мясо или рыбу, а не гарнир. Подбирать его с тарелки хлебом категорически не рекомендуется.



## ФРУКТЫ

Груши и яблоки режут на четыре части, каждую из которых потом накалывают на вилку и очищают ножом. Едят их вилкой, нарезав предварительно на кусочки поменьше. Персики разрезают пополам, ножом вынимают косточку, очищают от шкурки и едят при помощи вилки и ножа. Бананы очищают с помощью ножа и едят, также используя нож и вилку. Грейпфруты подают на стол разрезанными на половинки и

едят ложкой. Апельсины и мандарины делят на дольки и едят руками. А кожуру перед этим очищают, надрезав «звездочкой». Вишню и виноград едят руками. Косточки от вишен складывают на свою тарелку, а косточки и кожуру винограда проглатывают.

Как вы сами понимаете, список получился далеко не полный. Например, омары и крабы без предварительной тренировки достать из панциря специальными приборами — задача, практически невыполнимая. Разобраться в обилии разнокалиберных вилок, подсчитывая их зубчики, на больших приемах — тоже проблема не из легких. Возможно, подобные испытания обойдут вас стороной. Но, если вдруг вы окажетесь в ситуации, когда имеющихся знаний и навыков будет явно недостаточно, не отчаивайтесь. Будьте естественны. Попросите убрать лишние, незнакомые вам приборы. Лучше признаться в том, что вы не умеете ими пользоваться, чем изображать «искусственность». Воспитанные люди оценят и поймут. Иначе существует вероятность оказаться в смешном положении.

Конечно же, естественность поведения не предполагает водружения локтей на стол, чавканья и прочих «милых чудачеств». Прекрасным дамам следует отказаться за столом от подновления макияжа, причёсывания, копания в сумочке.

И последнее. Хотя сейчас во многих кафе и ресторанах принято ставить на столики зубочистки, все-таки не следует пользоваться ими прилюдно. Пока что подобный процесс не вошел в своды рекомендуемых правил поведения.

Светлана СОЛОВЬЕВА,  
г. Смоленск.

## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ



- Лидер продаж!
  - Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
  - Незаменима для молодой семьи, пенсионера, дачника, туриста!
  - Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
  - Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
  - Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
  - Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
  - Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
  - Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
  - Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
  - Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
  - Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
  - Ультразвуком отпугивает мышей и крыс, навсегда избавляя от них помещение!
- Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.**
- Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 9. Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.**

Высылаем новые сборники издательства «Радар» (Москва, 2-ое издание)

## «Как открыть своё дело»:

- Одному (70 вариантов) - ц. 90р.
  - Семье, коллективу (85 вариантов) - ц. 110р.
  - В селе, частном доме, на даче (80 вариантов) - ц. 80р.
  - За счет фирм (филиал, Вы-их представитель, лизинг, бизнес под ключ и т.п. - 510 предложений фирм) - ц. 120р.
  - Оборудование для малого бизнеса (542 вида от бытовых до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц. 110р.
  - С чего начать (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц. 80р.
- Содержат планы (не «голые» идеи), затраты, доход, все адреса, телефоны. Рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения.
- Цена полного комплекта - 350руб.** Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, автомобиль и др.
- ЗАКАЖИТЕ** (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр «Алмаз», отдел 10-5
- Оплата при получении на почте. Стоимость доставки - 7 руб + 5% от цены заказа.

Доход  
10-250 тыс. р. в месяц

Интернет -  
[www.lcalmaz.ru](http://www.lcalmaz.ru)

Начальные затраты -  
нет или минимальны

## Оренбургские пуховые платки ручной работы

- ♦ Палантины (белые, серые, полосатые) 375, 508, 670, 910, 1130 руб.
- ♦ Паутинки (белые, серые) 550, 750, 990, 1300, 2000 руб. — размер 100-160 см.
- ♦ Шали (серые, белые) 993, 1524, 1990, 2400 руб. — размер 100-160 см. наложенным платежом.

Цены до 1 июля!

460000 Россия, г. Оренбург, а/я 74Т «Пухартель»

♦ Монеты и банкноты СССР купит коллекционер, до 9500 руб./шт. Вложите конверт с обратным адресом для ответа. Каталог вышлю.

302008 г. Орел, а/я 12-ПК.

ЛЕТО НА ДАЧЕ  
Стяжки — на стол



# ПИРАТСКИЙ ДЕНЬ

Однажды нам захотелось необычно отметить день рождения сына. На семейном совете решили: пусть наша квартира превратится хотя бы на один день в настоящий пиратский корабль. Праздник получился веселый, были довольны и дети, и взрослые. Вам же мы предлагаем несколько рецептов праздничного стола.

## Закуска «Галера»

Твердые бананы очистить, нарезать на кусочки. Каждый кусочек завернуть в тонкий ломтик бекона, скрепить зубочисткой и обжарить в растительном масле.

## «Треуголка»

Чернослив начинить кусочками грецких орехов, тоже завернуть в тонкий ломтик бекона и тоже обжарить.

## «Подзорная труба»

Конечно, не та, в которую смотрят единственным пиратским глазом, а более закрученная — тонкие блины с грибами, смоченные во взбитом яйце, обваленные в крупнотолченых сухарях и обжаренные в ра-



зогретом растительном масле

## Канале «Фрегаты»

100 г пшеничного хлеба, 50 г печени трески, 30 г сливочного масла, 10 г томат-пасты, пол-лимона, зелень, твердый сыр.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками в виде лодочек, подсушить в тостере. Смазать лодочки маслом, смешанным с томат-пастой, на середину ломтика выложить тресковую печень,

полить несколькими каплями лимонного сока, посыпать зеленью.

В каждый бутерброд воткнуть зубочистку с ломтиком сыра в виде паруса.

## Салат

### «Пушка, пли!»

Выкладывать слоями: сочные ягоды винограда, тертый сыр, отварное измельченное куриное мясо, кольца розового лука. Каждый слой промазать майонезом.

Елена КОЛОВАЙТИС,  
г. Минск.

На фото — автор с семьей.



Все дети любят выпечку. Но как же радуются мои внуки, когда я готовлю не просто печенье, а малиновые розочки. В тесто добавляю свеклу, поэтому розочки получаются малиновые. А лепить их могут сами дети: раскатать полосочки и скрутить из них розовые бутоны.

## Розочки

300 г вареной свеклы натереть на мелкой терке, добавить 1 яйцо, 150 г маргарина, 0,5 ст. л. сахара, 2 ст. муки, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом. Тесто не должно быть жидким. Вылепить розочки (можно любые фигурки, даже просто колобки) и выпечь в течение 20-25 мин. Выложив на блюдо, горячие бутоны чуть-чуть посыпать сахаром. Сахар растает, и капельки будут похожи на утреннюю росу, лежащую на розовых лепестках.

Инна КЛЮКВИНА,  
г. Галич Костромской обл.



Наверное, многие хозяйки сталкиваются с такой ситуацией, когда компот выпит, а разваренные сухофрукты приходится выбрасывать. Я решила приготовить из них вкусные

## Конфеты

Отцеживаю фрукты от оставшейся жидкости, добавляю вымытые изюм и курагу, пропускаю все вместе через мясорубку. В полученную массу по вкусу добавляю сахар или мед, форму шарик, вовнутрь вкладываю кусочек орешка. Панирую шарики в кокосовой стружке или в смеси какао с сахарной пудрой и ставлю в холодильник на 1-2 часа.

Нина ТРУСОВА,  
п. Кавалерово  
Приморского края.



## Пушистые шарик

Очень красивый и вкусный десерт. Украсит и детский праздничный стол, и взрослые будут не прочь полакомиться мягкими шариками с орешками внутри.

200 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, 300-400 г размятых в крошку кукурузных палочек, 1,5 ст. ядер грецкого ореха, кокосовая стружка разного цвета.

Масло взбить со сгущенкой, перемешать с ку-

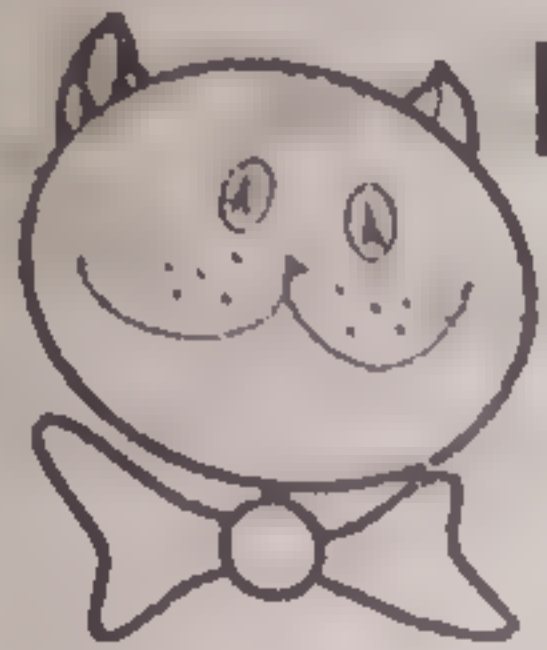
курузной крошкой. Из полученного сладкого теста скатать шарики, положив вовнутрь грецкий орех, обвалять в разноцветной кокосовой стружке. Поставить шарики в холодильник.

Замесить тесто для корзиночек из 250 г мар-

гарина, 1,5 ст. сахара, 3 яиц, 0,5 ч. л. соды, пакетика ванильного сахара и 3 ст. муки. Тесто должно быть мягким. Выпечь корзиночки можно в специальных формочках, а можно взять формочки для кексов и, раскатав из теста кружки, выстелить ими дно и стенки смазанной формочки. Выпечь в духовке. В остывшие корзиночки положить цветные шарики.

Тамара АРЕФЬЕВА,  
г. Бузулук Оренбургской обл.





## КОШКИ УМЕЮТ ЖИТЬ.

**А люди умеют читать!**

Кошки всегда падают на лапы, живучи, хитры и умны. Мир кошек постоянен. А мир людей изменяется. А сейчас изменяется столь быстро, что опыт родителей не всегда может помочь детям.

Как выбрать жизненно необходимое в огромном потоке сведений? Как удачно совместить опыт прапрадедов и суперсовременные знания?

Мы предлагаем Вам не обычную книгу, не просто полиграфический продукт, а **ИНФОРМАЦИЮ.**

### Набор № 1. "КРАСОТА"

**Цена набора всего лишь 40 рублей.**

Ароматы индийских благовоний. Ароматерапия и ароматикосметика (8 руб.). Апельсиновая корка. Все о целлюлите (7 руб.). В гостях у Фигаро. Советы стиля (7 руб.). Все о косметике: как выбирать, чего опасаться и как сэкономить (10 руб.). Гарантии хорошей фигуры. Подборка рекомендаций (6 руб.). Исправить проблемные места. Гимнастика и простые процедуры (7 руб.). Как обмануть аппетит. Советы психолога (5 руб.). Королевская статья. Красивая походка – это залог успеха (7 руб.). Красота на кончиках пальцев: маникюр и педикюр дома (10 руб.). Советует массажист (5 руб.). Мужик на кости не бросается или великолепная толстушка (7 руб.). Мы в ответе за свое лицо. Красивое лицо на всю жизнь (8 руб.). Новые рецепты биоомоложения. Эффективно и доступно (8 руб.).

### Набор № 2. "СЕКРЕТЫ УСПЕХА"

**Цена набора всего лишь 25 рублей.**

Как научиться быстро ставить обидчика на место (7 руб.). Хороший голос – это очень важно (8 руб.). Как сказать "нет" и противостоять манипулятору (5 руб.). Создать свое дело – секреты успеха (9 руб.). Как произвести благоприятное первое впечатление (6 руб.). Правила офиса. Сделайте быструю карьеру (5 руб.). Умейте мыслить гениально. Принцип Леонардо да Винчи (6 руб.). Стильный мужчина. Все о трубке, хорошем алкоголе, кальяне и многом другом (7 руб.).

### Набор № 3. "НАУКА ЖИТЬ СО ВКУСОМ"

**Цена набора всего лишь 35 рублей.**

Как воплотить свои сексуальные фантазии (10 руб.). Техники эротического массажа. (12 руб.). Секреты тантрического секса (9 руб.). Секс по-даосски (10 руб.). Научи женщину оргазму. (10 руб.). Позы для супернаслаждения (11 руб.). Введение в сексапильность. Только для женщин (13 руб.). Все о сексе – новое и неожиданное (11 руб.).

### Набор № 4. "ПСИХОЛОГИЯ"

**Цена набора всего лишь 20 рублей.**

Возможности гипнотического внушения. Техника гипнотических комплиментов (8 руб.). Воспитай в себе стерву (7 руб.). Как выбирать мужчин (5 руб.). Как помочь себе, если сдают нервы (6 руб.). На что западают мужчины (5 руб.). Свод распространенных человеческих заблуждений (5 руб.). Страх порождает болезни (5 руб.). Тяжелые родственнички. Советы самых опытных психологов (10 руб.). Уйти или остаться? Как принимать решение о расставании (8 руб.). Эмоциональная карта женщины (5 руб.).

### Набор № 5. "САД И ОГОРОД"

**Цена набора всего лишь 30 рублей.**

Страна советов: об огороде в вопросах-ответах (10 руб.). Война миров. Кроты, зайцы, медведка, проволочник, фитофтора больше вас не потревожат (6 руб.). Интересные элементы ландшафтного дизайна. Солнечные часы (2 вида), "Букет на ножке", живые изгороди и многое другое (12 руб.). Альпийская горка на садовом участке – красиво и необычно (12 руб.). Раста, морковка, гладкой

Универсальную, качественную, тщательно выверенную.

"Много интересного, а главное, написано доступно, без всяких умных названий, то есть интересно и даже с юмором" (Куликова А.И., Московская область).

"Я вам очень-очень благодарна за насыщенное содержание" (Самарина Ю.Д., г. Благовещенск).

"Я нашла именно то, что давно искала" (Яруллина Ж.Ш., Кировская область).

"Написанное действительно можно применять в жизни" (Андреева А.А., Псковская область).

Заказывая у нас, Вы, как всегда, экономите деньги, не платите многочисленным посредникам. Поэтому мы представляем Вам **СКИДКИ** и **ПОЧТОВЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ.**

Вы уверенно получаете только то, что Вам нужно, и платите только при получении заказа на почте.

и сладкой (7 руб.). С самого начала. Как освоить садовый участок (9 руб.). Цветник не роскошь, а потребность души (пионы, клематисы, лилии...) (10 руб.). Старые и новые любимцы. Земляника, жимолость, ирга (8 руб.). Урожай от Бога. Молитвы, правила (10 руб.).

### Набор № 6. "ДОМОВОДСТВО"

**Цена набора всего лишь 40 рублей.**

Битвы за жизненное пространство – как уютно и дешево обустроить маленькую квартиру (7 руб.). Гармония цвета и цветотерапия в интерьере дома (6 руб.). Домашний Эдем. Комнатные растения (10 руб.). Домового вызывали? Энергетика дома (7 руб.). Магическая сила зеркал. Зеркала в интерьере (7 руб.). Одежда для помещения. Современные занавеси и шторы, стильно и недорого (9 руб.). Цветочные фантазии. Советы флориста-декоратора (7 руб.).

### Набор № 7. "ДОМАШНЯЯ МАГИЯ"

**Цена набора всего лишь 30 рублей.**

Свадебные приметы. Необходимо для будущих супругов (5 руб.). Новые виды гадания (5 руб.). Энергетическая зарядка. Это вам поможет во всем (8 руб.). Мистические приметы и обряды. Самый полный сборник (12 руб.). Магические приемы защиты. Как не стать жертвой (9 руб.). Правила обращения с деньгами. Несложные правила и грандиозный успех (7 руб.). Секреты Луны. Соответствие лунных циклов деятельности человека (5 руб.). Как правильно проводить магические обряды. (5 руб.). Все о сглазе и порче (8 руб.). Энергетический вампиризм. Он встречается все чаще и бороться с ним все сложнее (10 руб.).

☒ Предоплаты НЕ делать!

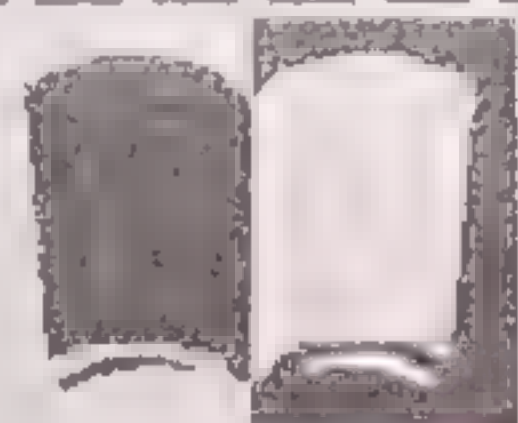
☒ Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь+».

### ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫГОДНО!

Чтобы получить скидки на приобретение изданий по **ПОЧТОВЫМ ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ**, Вам надо заказать не менее 4 (четырех) наборов изданий. **ТОЛЬКО ТОГДА** Вы получите их не по розничной, а по почтовой оптовой цене (по стоимости наборов) – **от 115 рублей!**

А если Вы закажете **полный комплект из всех 7 наборов изданий**, то он будет стоить Вам только **175 рублей!!**

Более того, заказывая полный комплект, вы выигрываете **БОНУС** – уникальное издание **"КОШКИ УМЕЮТ ЖИТЬ"!!!**



**ГЛАГОЛЬ+**

Подчеркните выбранный Вами вариант заказа и номера наборов.

Отправьте заполненный БЛАНК ЗАКАЗА по адресу:

440000,

г. Пенза,

а/я 135,

изд-во

«Глаголь+»

Почтовый индекс: (укажите обязательно!)

Подробный почтовый адрес:

Д. \_\_\_\_\_ корп. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

**БЛАНК ЗАКАЗА**

**00203**

**Я ЗАКАЗЫВАЮ:** Все издания за 175 руб.

**Я ЗАКАЗЫВАЮ:** 4 набора на сумму \_\_\_\_\_ руб.

№1 №2 №3 №4 №5 №6 №7





## Кулинарный словарь

(Продолжение.  
Начало в №№ 1, 3, 5, 7,  
9, 11 за 2003 г.,  
№№ 1, 3 за 2004 г.)

### Н

**НАЛИВНАЯ УХА.** Уха из живой рыбы, в основном из стерляди, когда молодых, только что выловленных неводом живых особей кладут в котел и заливают крутым кипятком.

**НАРДЕК.** Арбузный сок, уваренный до густоты хорошего меда и иногда называемый поэтому «арбузным медом».

**НЕКТАРИНЫ.** Плоды, помесь абрикоса и персика.

**НИГЕЛЛА.** Семена растения (цветка), называемого обычно чернушкой, ввиду их полного сходства с маком (по внешнему виду). Обладают земляничным запахом и употребляются для придания блюду или кондитерскому изделию аромата земляники.

**НОВОТ.** Виноградный сахар в форме крупных кристаллов.

**«НОРВЕЖСКИЙ СУП».** Название напитка, который вовсе не является супом, а просто жидким согревающим блюдом. «Норвежский суп» — горячая смесь молока и пива, хорошо прогревающая бронхи и освобождающая простуженную носоглотку от слизи.

**НУГА.** В нуге основной массой является тягучая смесь, составленная на основе сахарного густого сиропа с добавлением либо яичного белка, либо различных камедей (траганта, гуммиарабика, мыльного корня и т.п.). В эту смесь, когда она находится в кипящем, расплавленном состоянии, всыпают изюм, цукаты, орехи (чаще всего) и, тщательно перемешав, тотчас же выливают на смазанную маслом мраморную доску, разравнивают слоем 1-2 см,

дают застыть, режут на небольшие кусочки, пастируют в сахарной пудре или муке, дают слегка подсохнуть.

**ОКОРОК.** Бедренная или лопаточная часть туши свиньи, барана и некоторых других животных. Различают передний и задний окорок.

**ОЛИВКИ.** Плоды оливкового дерева, из которых получают масло. Зрелые и зеленые плоды маринуют или солят и используют в качестве приправы к солянкам, рассольникам. В зеленом виде они носят название оливок, зрелом — маслин.

**ОМАРЫ.** Морские раки.

**ОПАРА.** Дрожжи, слегка разведенные водой, с прибавлением сахара и муки. Приготавливается заранее как заливка для теста.

**ОРАНЖАД.** Напиток, аналогичный лимонаду, но приготовленный на апельсинах или с использованием готового апельсинового сока и цедры.

**ОРШАД.** Миндальное молоко и напиток из него.

### П

**ПАПИЛЬОТЫ.** Применяемые в ресторанах бумажные трубочки с различными вырезами и фестончиками, которыми скрывают концы костей, выступающие из мяса (свинных отбивных, котлет по-киевски). Папильоты выполняют также роль ручки, за которую можно удерживать порцию, разделявая ее на мелкие кусочки.

## Кухня народов мира

В начале 80-х, студентками, мы с подругой жили в общежитии вместе с девчонками-кубинками, Мартой и Моникой. Веселую кубинскую жизнь с шумными ночными посиделками мы выдержали год. Но подругами остались. А за год успели выучить несколько испанских слов, узнать об экзотическом тропическом растении маниока и попробовать жареные бананы. Правда, только один раз. Небогатые кубинцы быстро поняли, что выгоднее покупать картошку по 10 копеек за кило, чем бананы по 2 рубля. А вот студенческий вариант кубинского блюда со смешным для нас названием «Карапулка» мы готовили часто.



Однажды попробовав суп-харчо из пакета, Марта (изобретательный кулинар) решила, что советский заменитель национального грузинского блюда вполне подойдет для кухни кубинской. Содержимое пакета варили вместе с рисом. И мясо, и томат, и специи — не хуже современных разрекламированных бульонов! Осенью к вареному рису-«харчо» добавляли болгарский перец и помидоры. Зимой — жареную морковь. Обязательно — жареный лук. Все заливали взбитым яйцом, засыпали тертым сыром и после 10-15 мин. ожидания (пока блюдо запекалось в духовке) мгновенно съедали. Диктуя рецепты, Марта объясняла, что настоящая карапулка должна быть с мясом: жареной свининой или курицей, колбасой и ветчиной, а лучше — ассорти. Но и студенческий вариант с названием «Карапулка с запахом мяса» (ведь мясом она действительно только пахла), нам казался очень вкусным. Со стипендии и к Новому году

(это для кубинцев двойной праздник) девчонки готовили тушеную курицу «Камаро». А торт из бананов я попробовала не так давно в белорусском варианте. Похож ли он на кубинский, не знаю. Бананы в то время были экзотикой, к тому же дорогой. Потому, наверное, рецепт торта я не записала. А вот три другие блюда предлагаю вам приготовить, а затем и попробовать, мечтая о путешествии на Кубу — остров вечного лета.

### «Камаро»

На половину курицы — 2-3 средних луковицы, 500 г помидоров, 2 болгарских перца. Курицу нарезать кусочками, измельчить овощи. Все вместе тушить до готовности, посолить и посыпав по вкусу пряностями.

Для гарнира рис залить холодной водой из расчета 1:2, добавить 50-100 г сливочного масла и поставить в духовку.





Подавать на стол салат и рис обильно посыпать крупно нарезанным зеленым луком.

## «Карапулка»

Сварить рис, как в предыдущем рецепте.

Обжарить свинину (лучше ребрышки), добавить ветчину, колбасу. Все — в любых пропорциях. В мясное ассорти добавить припущенный репчатый лук, готовый рис, мелко нарубленное крутое яйцо и нарезанный ломтиками болгарский перец. Все перемешать, выложить в смазанную растительным маслом форму, залить взбитым яйцом, посыпать тертым сыром. Запекать 10 мин. в духовке на среднем огне.

## «Канья-суп»



Половину курицы сварить до полуготовности. Обжарить 100 г мелко нарезанного репчатого лука, выложить в него курицу, посолить и тушить на медленном огне с нарезанными ломтиками 250 г помидоров или 30 г томат-пасты, 100 г нарезанного дольками красного болгарско-

го перца. Отдельно отварить 150 г риса, добавить его к курице. Бульон, в котором варилась курица, надо подливать в процессе варки постепенно. В конце приготовления добавить зелень и дать супу еще раз прокипеть.

А вот не совсем обычный рецепт

## Кофе

25 г молотого кофе всыпать в мешочек из марли, сложенный втрое, и опустить в фарфоровый или фаянсовый чайник. Затем постепенно, за два-три приема влить в чайник стакан кипятка с 40-50 г сахара. Дать кофе 10-15 мин. отстояться. Поставить на слабый огонь и довести почти до кипения.

Чтобы напиток не остыл, нужно обдавать им самым маленьким кофейными чашечками — граммов по 30, налить в них напиток и пить.

Спать вам уже, наверняка, не захочется, мозг прояснится и будет работать, возможно, даже всю ночь. Ведь кофе по такому рецепту готовят действительно работоспособному человеку — Фиделю Кастро.

Валерия ШАБАНОВА,  
г. Могилев.



## «Географические» салаты



Каких только заправок не придумывают хозяйки, чтобы салат стал оригинальным и неповторимым. Я — не исключение, тем более, что мои находки порой бывают неожиданными для самой себя. Решила как-то сделать бутербродную пасту из шпротного паштета. Хозяйка я молодая, опыта пока что маловато, вот и недооценила, майонеза положила столько же, сколько было паштета. Получилось жидковато. Продукт жалко, пришлось подключать фантазию. Таким образом «изобрелся» салат

## «Латвия»

Одинаковое количество (по весу) шпротного паштета и майонеза растереть до однородной массы. Выкладывать слоями в салатник, промазывая полученной шпротной заправкой: нарезанный соломкой и обжаренный картофель, зеленый горошек, натертую на крупной терке вареную морковь, порубленный лук (по сезону: летом — зеленый, зимой — репчатый), натертые яблоки. Сверху засыпать салат измельченными вареными яйцами.

Пробовала вместо шпротного паштета брать консервы из шпрот — салат получался сочнее.

Оксана ТОЛСТЫХ,  
г. Елец Липецкой обл.



## «Сирийский»

160 г отварного мяса (колбасы, ветчины), 60 г репчатого лука, 4 яйца, 120 г моркови, 160 г свеклы, 80 г сыра, 200 г майонеза, зелень для украшения.

Овощи сварить, натереть на крупной терке, мясо нарезать соломкой, лук измельчить. На блюде расположить слоями: мясо, лук (лучше замаринованный в уксусе), измельченные белки яиц, морковь, половину нормы майонеза, тертые желтки, сыр, свеклу, остальной майонез. Украсить зеленью и фигурками из овощей.

Людмила НОВИКОВА,  
г. Львов Курской обл.



## «Парижский»

2-3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 свекла, 50 г стручковой фасоли, 50 г сухой фасоли, 1 банка рыбных консервов в масле, майонез, 1 яйцо, 30 г твердого сыра, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Отдельно отварить морковь, корень сельдерея, свеклу, стручковую и сухую фасоль. Готовые овощи нарезать мелкими кубиками, добавить измельченные рыбные консервы, тщательно размешать и заправить майонезом.

Салат украсить кружочками яйца, сваренного вкрутую, сыром, нарезанным ромбиками, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Людмила ГЛЕЧНИКОВА,  
г. Смоленск.

## «Бангладеш»

На большое плоское блюдо слоями уложить: растертые белки 6 вареных яиц, 150 г тертого сыра, размятые вилкой рыбные консервы (1 банка), порезанный репчатый лук, предварительно на полчаса замоченный в холодной воде, 0,5 банки майонеза, 100 г натертого на терке сливочного масла, 4 растертых желтка, 0,5 банки майонеза, 2 растертых желтка.

Слой и состав продуктов в этом салате можно варьировать, неизменными остаются рыбные консервы и майонез.

Валентина ЗБЕНЯКОВА,  
г. Орел.



# ЭЛЕКТРОВИБРОМАССАЖЕР, ЧТО ЭТО?

**Чудо, избавление от недуга или эффективный метод лечения?**



**Массаж — простейший метод врачевания, известный с глубокой древности. Систематический массаж рекомендуется мужчинам и женщинам всех возрастов и профессий для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний.**

Массаж — не только удовольствие, но и весьма эффективный метод лечения и предупреждения многих недугов, расстройств и дисфункций, таких как бессонница, болезнь Паркинсона, болезнь сердца и венечных артерий, боль в коленных суставах, боль в спине и плечах, боль в шейном позвонке, бронхит, варикозное расширение вен, гипертония, гипертония, головокружение, жидкий стул, запор и геморрой, инсульт и его последствия, ката-

ракта, климактерический период, ломота в ногах и пояснице, грыжа поясничного позвонка, мастопатия, мигрень, миома матки, невралгия седалищного нерва, ожирение и снижение веса, паралич лицевого нерва, пищеварительная язва, подагра, похмелье, простатит, простуда, ринологические заболевания, сахарный диабет, снижение половых функций, хронический гастрит, хроническое воспаление мочеиспускательного канала и др.

Для профилактики и лечения вышеперечисленных болезней необходимо периодически обращаться к услугам профессиональных массажистов. Однако это удовольствие не из дешевых, и к тому же не всегда хватает времени на заботу о своем здоровье, тем более, в то время, когда мы молоды, и нас ничего не беспокоит. Для таких или для многих из нас совсем недавно специалисты фирмы «Медикал Технолоджи Продактс, Инк» США разработали и внедрили в производство массажный аппарат. Вот, что говорит об этом аппарате профессиональный массажист со стажем А. А. Кожемякин

— **Александр Анатольевич, что представляет собой этот аппарат?**

— Полное название: аппарат массажный (электровибромассажер) — магнитный вибромассажер (ОР-185). Он состоит из пояса (для крепления на участках тела), рукоятки (для массажа

различных участков тела), магнитов, и 313 микрошипов. Работает от двух батареек 1,5 В. В самом аппарате предусмотрено гнездо для сетевого питания. Аппарат массажный имеет два режима работы для легкого и интенсивного массажа. Микрошипы воздействуют

на биологически активные точки на теле человека, увеличивают кровообращение, насыщают клетки кислородом, что помогает противостоять различным болезням и избыточному весу. Четыре встроенных магнита создают слабое магнитное поле, которое оказывает благо-

приятное и омолаживающее воздействие на общее состояние организма.

— **Александр Анатольевич, а он может заменить руки массажиста?**

— Конечно, живые руки массажиста нельзя заменить, но аппарат массажный в первую очередь можно использовать в любом месте, в любое время всей семьей что, например, невозможно во время дальних поездок и командировок, при скользящем графике работы, пожилым людям дома и во время поездок на дачу. Еще раз подчеркну: аппарат работает автономно, то есть где бы вы ни находились, аппарат массажный всегда у вас под рукой.

— **Александр Анатольевич, а Вы им пользовались?**

— Да. Мое знакомство с аппаратом массажным состоялось по рекомендации моего друга и коллеги. Дело в том, что у меня радикулит, и я регулярно делаю массаж. Однажды в день моего рождения друг подарил мне этот аппарат, и с тех пор я постоянно и с большим удовольствием им пользуюсь и рекомендую своим клиентам.

**В заключение приведем лишь некоторые отзывы наших покупателей.**

**Р.Ф. Спиридонова, г. Смоленск, 64 года.**

Много лет болею, часто лечусь, но врачи ссылались на то, что уже старая — ничего не сделаешь. Болело все: голова, поясница, немели руки, вся спина, даже временами не могла ходить. Вся жизнь надоела. Записалась на сеанс массажа, но ни времени, ни средств на все не хватает. По совету приобрела магнитный вибромассажер (ОР-185). Уже после первой недели применения аппарата почувствовала, что все развязывается. По истечению месяца все развязалось, что не давало мне такого движения. Теперь применяю аппарат в целях профилактики. Рекомендую всем больным.

**О. Н. Румянцев, Ростовская область, 48 лет.**

Я начал использовать аппарат, когда мое здоровье было в плачевном состоянии. Быстро уставал, мышцы были слабые и дряблые, болело сердце и ноги, а позвоночник, надорван на раскорчевке деревьев на даче. Теперь же я радуюсь жизни. Давно я так хорошо себя не чувствовал.

**Г. А. Митрофанов, Красноярский край, 61 год.**

Я водитель с 27-летним стажем. Остеохондроз, радикулит, простатит, геморрой — это весь список профессиональных заболеваний. Лекарства замучили. Не верил ни во что, пока не купил магнитный вибромассажер (ОР-185). Вот уже месяц как пользуюсь. Чувствую себя намного лучше. Благодаря батарейкам пользуюсь аппаратом на работе, на даче, на рыбалке, дома в любое удобное время.

**Мария, 29 лет, домохозяйка.**

У меня избыточный вес. Страдаю уже несколько лет. Ди-

еты, гербалайф снижали вес, но ненадолго. Месяц назад на день рождения мамы я подарила ей магнитный вибромассажер (ОР-185). Ей прописали делать массаж раз в полгода. В инструкции прочитала, что можно сбросить, пользуясь им, лишние килограммы. Теперь я с ним не расстанусь. Вес снижается, хотя есть не стала меньше.

Пользуйтесь магнитным вибромассажером (ОР-185) после консультации с лечащим врачом и при отсутствии противопоказаний к массажу.

Приобрести аппарат можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302043 г. Орел, а/я 23(ОР), отдел «Медицинские приборы». В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппарата 1498 руб. + 8 % почтовые расходы. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: 8 (0862) 36-90-35, 8 (0862) 49-50-77 с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней.

**Всем заказавшим магнитный вибромассажер (ОР-185) до 15.06.2004 г. — сетевой блок питания (адаптер) к массажеру в подарок!**

**Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ аппарат у НАС.**

Регистрационное удостоверение: МЗМПР № 96/668 от 16 сентября 1996г



## Идет подписка

на издания Издательского дома «Толока». Надеемся и верим, что каждый из вас уже позаботился о том, чтобы любимая газета или брошюра приходила к вам и во втором полугодии. Ежели кто еще не успел это сделать, то сейчас — самое время сходить в ближайшее почтовое отделение связи и оформить подписку. А чтобы немножко ускорить и упростить это процесс, предлагаем заполнить бланк, опубликованный на этой страничке, указать индекс и название интересующего вас издания или комплекта, а также свои Ф.И.О и полный домашний адрес. Останется только вырезать заполненный бланк, занести на почту и оплатить подписку.

Чтобы легче было ориентироваться, напомним подписные индексы наших изданий (зеленый цвет — по каталогу «Пресса России», красный — по каталогу агентства «Роспечать»).

«Наша кухня» — 63248, 35727  
«Народный доктор» — 63247, 35726  
«Толока в России» — 41878, 35728  
«Делаем сами» — 63246, 35730  
«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 63165, 35731

«Воскресная газета» — 63244, 35729  
«Волшебный ключик» — 15359, 35872  
«Цветок» — 15360, 35869

«Зооохобби» — 44109, 25602

«Домашняя энциклопедия здоровья» — 15361, 81337

«Самобранка» — 15362, 81335

«Мастерская на дому» — 15363, 81334

«Усадьба» — 15364, 81336

Комплект «Наша кухня» + «Самобранка» — 83491

Комплект «Народный доктор» + «Домашняя энциклопедия здоровья» — 83490

## Спасибо за неравнодушие!

Большое спасибо всем, кто принял участие в нашем анкетировании. Судовольствием читали ваши предложения и пожелания. Очень многие из них взяли на вооружение. Например, вы, наверное, заметили, что мы начали рассказывать не только о приготовлении блюд, но и об их украшении, помещенная в сегодняшнем номере таблица калорийности продуктов — тоже выполненная ваша просьба, и тема нового конкурса «Быстрый рецепт» была предложена вами же.

Иногда в анкетах встречались предложения посвятить одну страничку для публикации содержания номера. Но тогда нам придется дать меньше полезной информации. Вера Мельник из г. Шахты Ростовской обл., прочитывая газету, делает пометки рецептов, которые ей понравились, а потом переносит в блокнот. Например: «Блинчатый пирог с крабовыми палочками — №2, 2004 год, стр.7» Рецепт найти в подшивке становится очень легко.

Многие были недовольны рекламой. Но все же большая часть читателей к размещению рекламы в

«Нашей кухне» относится с пониманием. За что огромное им спасибо. Доходы от рекламы покрывают расходы на печать тех 16-ти страниц, которые мы дополнительно включаем в наши нечетные номера.

Анатолий Кузьменко из Новосибирска сетовал на то, что призы, подготовленные для первых пятидесяти участников анкетирования, достались жителям ближайших к редакции регионов. Поэтому мы

решили выслать наши небольшие сувенирчики не только первым пятидесяти участникам, но и выбрать из остальных писем еще 150 и тоже вручить их авторам симпатичные календарики от «Нашей кухни».

А теперь информация специально для наших подписчиков. Хотите стать участником розыгрыша призов от «Нашей кухни»? Для этого вам нужно оформить подписку на второе полугодие 2004 года, подписные квитанции сохранить, а в октябре прислать их нам в редакцию. Читатели, оформившие подписку ранее на весь год, также могут принять участие в розыгрыше. В предновогоднем декабрьском номере мы опубликуем имена счастливых обладателей призов.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО! Присылая письма в редакцию, не забывайте указывать свои паспортные данные и номер страхового свидетельства. Без них мы не сможем выслать вам гонорар за публикацию, а участники и победители конкурсов не получат призы.**

5 СР-1

### АБОНЕМЕНТ

на газету  
журнал

(индекс издания)

На 2004 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда:

(почтовый адрес)

(адрес)

Кому:

(фамилия, инициалы)

### ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету  
журнал

(индекс издания)

Стоимость	по каталогу	руб.	Количество комплектов
	за доставку	руб.	

На 2004 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(Фамилия, инициалы)



# Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

## ПОХУДЕЛА НА 23 КГ

### Благодаря средству для похудения Beauton-C

рег. № 004177.И.251.06.2002



Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

- Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограммов;
- Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения;
- Если ожирением Вы страдаете с детства;
- Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особым;
- Если Вы набрали лишний вес после родов;

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про Beauton-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц - на 8 кг! Сейчас я вешу 49 кг и уже несколько месяцев не поправляюсь".

● Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограммов, и Вы уже ни во что не верите. Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C. Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там \$92 за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

#### Принципы действия.

Этот природный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса

BEAUTON-C снижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами. Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина увеличивает его эффективность на 87%.

Препарат абсолютно безопасен и безвреден, поэтому Минздрав рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные исследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в

связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата. При правильном приеме Beauton-C согласно инструкции Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи! С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

#### Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть Вы сможете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 граммов лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы теряете 800 граммов каждый день.

Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даем Вам письменную гарантию!

#### Гарантия!

В случае "нулевого" результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

#### Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон - заказ.

Реквизиты для оплаты:  
р/с 40702810100001112700 в  
МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК",  
г. Москва, кор. счет:  
30101810400000000342,  
БИК 044585342,  
ООО "МЕД КОМПЛЕКС",  
ОКПО 58115897,  
ИНН 7703303322.



Надпись на фото:  
"Большое спасибо "Beauton-C".  
Для меня это новый виток  
в моей жизни!"  
Петра Шпёрляйн.

КУПОН - ЗАКАЗ Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, 000 "МЕД КОМПЛЕКС"

☐ Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

Я заказываю:

☐ 1-й курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)

☐ 2-й курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849 руб. (2 упаковки)

☐ 3-й курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

Ф.И.О. ....

Адрес: индекс .....

Обл. ....

район. ....

город/село. ....

ул. ....

дом № ..... кв № .....

Тел. ....

Подпись .....

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20 %.

05-2004\_145/5



на 50 куриных или 45 утиных, или 20 гусиных яиц

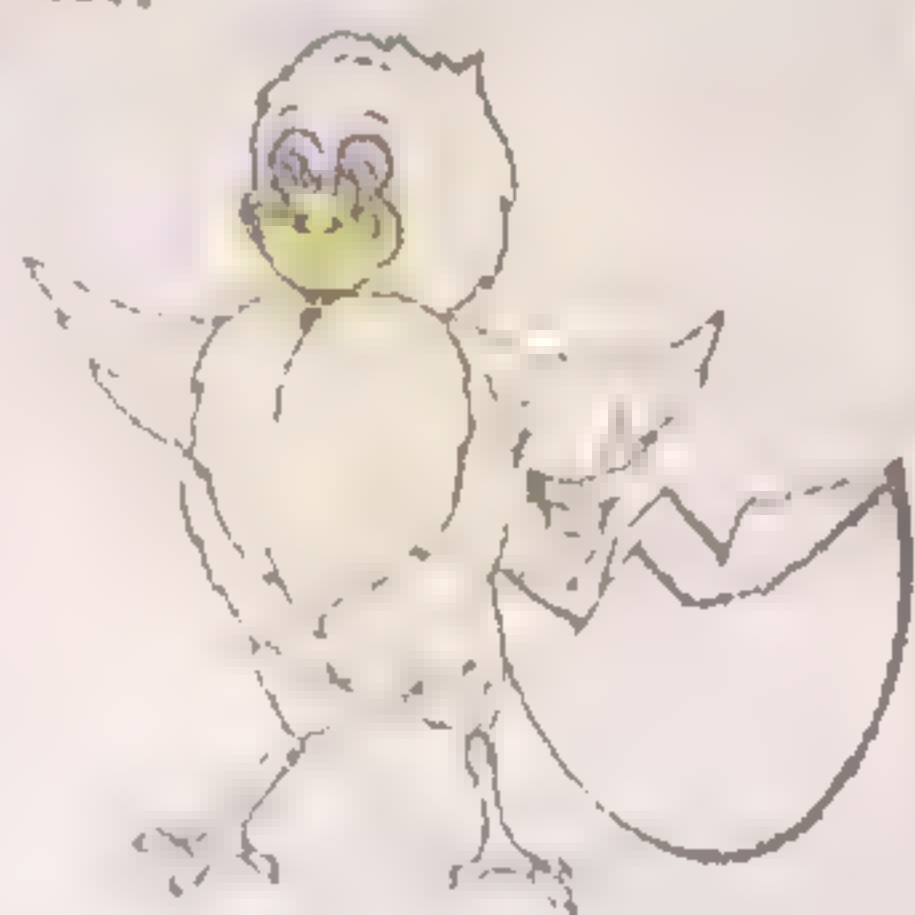
# ИНКУБАТОРЫ

Высылаем почтой. Цена 880 руб с пересылкой налож. платежом.

Также предлагаем.

- ОВОСКОП (220 В) — 180 руб.
- ТЕРМОРЕГУЛЯТОР — 320 руб.
- ВЫСОКОТОЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (0,1°C) — 350 руб.

Гарантийный срок 20 мес  
Инструкции прилагаются



**ВЫПИСЫВАЙТЕ:**

460000, Оренбург, ул. Гусева, д. 32-Г, «Инкубатор».  
Расходы по пересылке включены в цену.

## ЗНАМЕНИТЫЕ

### ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

(серые, темные; квадрат стороной 120-160 см; 1400, 1700, 2000, 2600 р.), **ПАУТИНИКИ** (белые, (темно-) серые; квадрат стороной 120-160 см; 900, 1300, 1800, 2200, 2600 р.), **ПАЛАНТИНЫ** (белые, (темно-) серые; длина 120-160 см, шир. 50 см; 500, 700, 1000, 1300, 1600 р.), **ПАЛАНТИНЫ** фабричная (козий пух, белая, серая 100%, 200 г — 250 р.) наложенным платежом.

Просьба заявки направлять по адресу:

Оренбургский пуховый комбинат,  
а/я 2060, Оренбург, 460052

## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит  
хорошую жизнь  
и черную икру!

Корпорация  
«Восток-Запад»

## ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом;  
обработка корреспонденции; сборка авторучек и фло-  
мастеров; склеивание конвертов; сортировка и упаковы-  
вание семян; изготовление плитки; сборка бус; вырезание  
этикеток; шитье белья; подсобную, сезонную, с команди-  
ровками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

**Предложим работу всем написавшим.**

Более 50000 вакансий,

зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:

**«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»**

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

## Вы хотите быть красивой?

**Чудо-аппарат Невотон создан для вас!**

**Он сделает вашу кожу упругой, здоровой, красивой и привлекательной.**

Позволит вам в домашних условиях осуществить следующие косме-  
тические процедуры:

- устранение целлюлита
- удаление мелких и разглаживание глубоких морщин лица, век, шеи
- омоложение стареющей кожи,
- увлажнение сухой кожи
- уход за жирной кожей (удаление избытка кожного сала)
- очищение лица от угревой сыпи
- отбеливание пигментных пятен
- удаление куперозной (капиллярной) сеточки на коже
- снятие отечности лица
- удаление «кругов» под глазами
- ионофорез, повышающий упругость кожи
- размягчение и удаление рубцов
- улучшение упругости кожи груди, рук, шеи и лица
- подтяжки контура лица, век, шеи

**С Невотоном вы всегда молоды, свободны и красивы**

### Особенности

#### проведения процедур

Аппарат на порядок превы-  
шает эффективность примене-  
ния косметических средств.

Например, с помощью ап-  
парата Невотон и обычного со-  
дового раствора вы сможете  
дома самостоятельно изба-  
виться от угревой сыпи уже пос-  
ле 1-й процедуры. На это вам  
понадобится всего 15-20 минут.

Необходимые препараты  
вы легко найдете в любом кос-  
метическом магазине, аптеке.  
Целый тюбик, рассчитанный на  
10-15 процедур, обойдется вам

по цене одной процедуры в са-  
лоне. Вы можете приготовить  
себе их и самостоятельно —  
водный раствор ромашки, др.  
трав, огуречный раствор или  
кашицу, различные соки и мас-  
ки из свежих овощей и фруктов  
и т. п. Способы применения ос-  
новных препаратов подробно  
описаны в инструкции аппара-  
та. Заметный косметический  
эффект достигается уже после  
первой процедуры!

**А если применять все эти  
средства без прибора?**

Эффект будет. Но активные  
питательные вещества, просто

нанесенные на поверхность  
кожи, проникают сквозь рого-  
вой слой всего на 0,1 мм, пита-  
ют лишь ее поверхность. А под  
действием аппарата Невотон  
эта величина возрастает до 5  
мм, чем достигается питание  
новых развивающихся клеток,  
находящихся в глубоких слоях  
кожи. Поэтому даже самая «не-  
благодарная» кожа активно на-  
сыщается питательными веще-  
ствами.

При использовании аппа-  
рата происходит регенера-  
ция (возрождение) кожи, чего  
невозможно достичь при ис-  
пользовании любых космети-  
ческих средств, которые лишь  
увлажняют ее, не восстанавли-  
вая, не обновляя ее клеток.

Таким же образом устраня-  
ется целлюлит — под воздей-  
ствием микротока улучшается  
кровообращение подкожной  
жировой клетчатки, усиливает-  
ся проникновение под кожу пи-  
тательных веществ, и тем са-  
мым многократно увеличивает-  
ся эффект применяемых вами



**Гарантия — 2 года**

**Габариты корпуса  
60x120x34 мм**

антицеллюлитных косметичес-  
ких средств.

Пользоваться аппаратом  
удобно и приятно. Он легкий и  
компактный. Работает от бата-  
реи типа «Крона». Поэтому вы  
всегда можете иметь его под  
рукой.

Теперь вы имеете воз-  
можность осуществлять эф-  
фективный уход за своей ко-  
жей дома, не тратя на это  
много времени, сил и  
средств, сидя на диване пе-  
ред телевизором.

Цена аппарата равна сто-  
имости посещения одного кур-  
са косметических сеансов у  
косметолога. Оплата при по-  
лучении на почте — 1870 руб.

**Заказать Невотон**

**вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 30-01-71.**

**Или, написав заявку, по адресу:**

**610014, г. Киров, а/я 665**



## Экологически чистый пикник

Наконец земелька более-менее прогрелась, травушка-муравушка зазеленела. Уже планируются ближайшие выходные и набор необходимых продуктов и инвентаря для приготовления блюд на воздухе.

И здесь просто необходима «Наша кухня», предлагающая провести пикник вместе. В ней вы найдете массу интересных и доступных рецептов походных яств. К тому же, «Наша кухня» всегда была и остается сторонником «экологически чистого отдыха». Если вы — тоже, то присоединяйтесь! Мы будем благодарны вам за рекомендации, советы по обеспечению чистоты и порядка в местах активного общения с природой. Расскажите, что вы делаете для того, чтобы выходы в лес (рощу, сквер и т.п.) не обернулись экологической катастрофой для всего человечества.

Традиционные майские пикники ежегодно будоражат фантазию и желание в «этот раз» организовать такое мероприятие, которое не просто запомнится на весь год, но и даст заряд стремлению вновь отправиться подальше от цивилизации, поближе к нетронутой природе. Что ж, если однодневный пикник с трапезой на свежем воздухе вы «переросли», самое время задуматься о походе. А поход — это уже туризм, правда, туризм пешеходный. Еще туризм бывает велосипедный, горный, водный, автомобильный, мотоциклетный и даже самолетный. Каким туристом стать — выбирать вам, но, думаем, для начала совсем нелишними окажутся подсказки туриста с 30-летним стажем, чемпиона СССР 1983 года по туризму в классе горных путешествий V категории сложности Анатолия Федоровича ТОЛКАЧЕВА.

## Лучше пикника

## может быть только поход

— Лучше всего в многодневный поход идти группами не менее 6 человек. Обязательно должен быть руководитель, который хорошо знает маршрут. Он возглавляет цепочку идущих. Последним должен идти тоже человек опытный. Его миссия — следить за тем, чтобы никто не отстал. Очень важно выбрать хорошего завхоза, который будет полностью отвечать за питание. Кстати, информация для желающих похудеть: во время горных походов затраты энергии не покрываются калориями, получаемыми из пищи, поэтому за 10 дней можно стать легче на 6 и более килограммов.

— **Каков режим питания в походе? Ведь не зря есть поговорка: «Как полопаешь, так и потопашешь».**

— Прежде, чем двинуться в путь, нужен калорийный завтрак. Обычно это каша с тушенкой и чай. К сожалению, тушенку, которую сейчас продают в магазинах, тушенкой

назвать можно весьма условно. В большинстве своем она сделана из сои, что хорошо для сидящих на диете, но никак не для туристов. Поэтому мы тушенку делаем сами: режем мясо (лучше свинину) небольшими кусочками, посолив и поперчив, жарим на сковороде до готовности, перекладываем в банки, заливаем жиром и даем ему застыть. Главное, чтобы жир покрывал мясо полностью. Герметической укупорки не требуется, такая самодельная тушенка не испортится в течение всего похода.

Полноценно пообедать туристам обычно не удается, поэтому обед — это, скорее, перекус из консервов, сала с хлебом, конфет, орехов, изюма. Обязательно берем с собой лук и чеснок, с ними так же, как и с горчицей, хреном, кетчупом, однообразная пища становится намного вкуснее.

Праздник живота у тури-

стов начинается вечером. Ужин состоит из трех блюд: суп с тушенкой или уха из выловленной рыбы, каша и компот или чай.

Еду готовят двое дежурных, дежурят обычно по суткам.

— **А как накормить участников похода, если идет дождь?**

— Лучше всего носить с собой немного сухой бересты, бумаги в рюкзаке, чтобы в случае непогоды было чем разжечь костер. А еще туристы перед походом прибегают к такой хитрости: пеньковую веревку окунают в расплавленный парафин и дают ему застыть. Такая запарафиненная веревка может долго гореть, успевая просушить ветки для костра. Очень важно, особенно для участников водных походов, защитить от влаги спички. Для этого их можно обмакнуть в парафин или в лак для ногтей. Но проще положить коробок в воздушный ша-

● Отправляясь на лоно природы, приготовьте жидкость, которая придется не по вкусу комарам и мошкам. 5 г гвоздики залить 1 ст. воды, прокипятить 15 минут. 10 капель отвара смешать с 1 ст.л. любого одеколора и протереть открытые участки тела. Два часа можно гулять спокойно: комары и мошки будут облетать вас стороной.



рик. Удобная непромокаемая тара для сыпучих продуктов (крупы, сахара, мелкой вермишели) — полиэтиленовая бутылка из-под напитков.

И еще очень важный совет: воду для питья в походе нужно обязательно кипятить, и не есть незнакомых ягод, трав и грибов.

— **Большое спасибо за подсказки. А не поделитесь ли своим фирменным походным рецептом с нашими читателями?**

— С удовольствием. Однажды в день моего дежурства нам посчастливилось поймать несколько щук. Я их почистил, выпотрошил, порезал кусочками и уложил в котелок, переславив нарезанными морковью, луком, приправами и, конечно, подсаливая каждый слой. Накрыв котелок крышкой и повесив над костром. Воду не добавлял! Щука томилась в собственном соку. Через 1,5 часа блюдо было готово. Вкусно необыкновенно. Попробуйте!

Беседовала  
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.  
Фото Анатолия ТОЛКАЧЕВА.



● Некоторые продвинутые повара, маринуя мясо для шашлыка, добавляют в маринад боржоми. Природные соли и минеральные вещества, растворенные в этой воде, размягчают волокна мяса, и оно становится нежнее.



Иногда не знаешь, что взять с собой в дорогу, чтобы и вкусно было, и сытно, и места немного занимало, и руки во время еды не испачкало.

## Большой бутерброд

Белую большую булку разрезать вдоль и вынуть мякиш, оставив стенки толщиной 1 см. Приготовить бутербродную массу, нарезав мякиш кубиками и обжарив его в сливочном масле до хрустящих гренков. Перемешать гренки с тертым сыром, измельченными вареными яйцами, порезанной кубиками колбасой, майонезом, мягким сливочным маслом и порубленной зеленью. Масса должна быть вязкой. Заполнить ею половинки булки, сложить их, чтобы булка была как целая, завернуть в фольгу или целлофан и положить в холодильник.

Начинку можно делать и рыбную, и грибную, и овощную. А брать такой бутерброд удобно не только в дорогу, но и на работу, в школу.

Людмила ШАРАХОВСКАЯ,  
г. Могилев.

● Неповторимый вкус жареной на костре пищи объясняется тем, что сверху под действием огня образуется румяная корочка, а внутри сохраняется вкусный ароматный сок. При готовке на костре необходимо соблюдать такое правило: чем больше кусок мяса, тем выше его нужно держать над углями. Он должен прожариваться постепенно, чтобы отдельные его части не подгорали.



## Семейная традиция

Моя мама с друзьями в юности каждую весну отправлялась в поход на турбазу. Компаний там собиралось много, все, конечно, жарили шашлыки. А мангал был большой и один для всех. Пока мама с друзьями отвлеклась, накрывая стол, их шашлыки сгорели. Было ужасно досадно, но ребята из соседней компании пригласили неудачников к своему столу. В процессе поглощения шашлыков молодые люди раззнакомились, а чуть позже мама вышла замуж за одного из гостеприимных ребят. Конечно, теперь, как только растает снег, мы всей семьей отправляемся в лес.

### Шашлык куриный

Цыпленка (1-1,2 кг) порезать на куски, посолить, поперчить, пере-

мешать с нарезанными кольцами 3-4 луковицами и залить 0,5 л красного сухого вина. Мариновать 6 часов. Жарить над углями, подавать с мелко порезанным чесноком.

### Хороший улов

## Рыба в опилках

Мы с друзьями часто ходим на рыбалку, нередко бывает хороший улов. Есть у нас и свой фирменный рецепт приготовления рыбы.

Рыбу всякую, какую наловим, чистим, моем. Солим ее тут же. А с собой берем ведро с крышкой. В ведро насыпаем опилки на 5-7 см высотой. Подвешиваем его над костром без воды, с опилками. А вот крышку переворачиваем и за ушко привязываем нанизанную на нитку рыбу. Чтобы опилки сильно не горели можно слегка сбрызнуть их водой. Пока суд да дело — рыба и поспела. Закоптили и съели.

Владимир ДРОН,  
с. Знаменка Красноярского края.



## Из свинины

1 кг свинины порезать кусочками, посолить, поперчить, залить 1 л кефира и мариновать 12 часов. 3-4 луковицы порезать кольцами, замариновать в 3%-ном уксусе. Жарить мясо над углями, отдельно пожарить лук и кружочки помидоров. Готовые шашлыки перемешать с запеченными овощами.

## Из телятины

Телятину порезать кусочками, натереть солью и перцем, перемешать с кольцами лука и сбрызнуть уксусом. Мариновать 6 часов, жарить шашлык над углями. Подать с соусом.

Для соуса в 200 г сметаны добавить очень мелко порезанные луковицу, 2-3 маринованных огурца, очищенных от кожицы, если есть — порубленные маринованные грибы.

Елена РЫБАЧЕНКО,  
г. Губаха Пермской обл.  
Фото автора.



● Тип костра выбирают в зависимости от цели. Для приготовления пищи лучше сложить «колодец». Такой костер даст сильный жар. «Шалаш» дает хорошее освещение, поэтому такой костер разжигают в вечернее время. Три толстых сложенных бревна (два в основании, одно — сверху) — костер «таежный», который будет гореть тихим пламенем всю ночь.



# Книга почтой

Дорогие читатели!

На пороге лето, а с ним и хлопоты. Как сохранить то, что выращено, чем удивить и порадовать своих близких. Мы предлагаем вашему вниманию книги, которые станут помощниками в консервировании, подготовке праздничного стола или сервировке романтического ужина. Но помните и о своем здоровье. Простые средства помогут вам его сохранить.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236, Санкт-Петербург а/я 300(К), ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки.

Почтовые расходы составят 35% от розничной цены.

Книги высылаются наложенным платежом.

Заказы принимаются на сумму от 68 рублей.

## КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_, регион \_\_\_\_\_

район \_\_\_\_\_, нас.пункт \_\_\_\_\_,

ул. \_\_\_\_\_, дом \_\_\_\_\_ корп. \_\_\_\_\_, кв. \_\_\_\_\_

Лот	Автор, наименование книги	Цена	Экз.
3714	Семенова А. Полное очищение: исцеление тела, души, жизни	66 р.	
4595	Неумывакин И. Перекись водорода. Мифы и реальность	35 р.	
4629	Неумывакин И. Эндозкология здоровья	91 р.	
5103	Кородецкий А. Золотой ус против 100 болезней. Домашний женьшень	34 р.	
3860	Агеева О. Беседы с ангелами-хранителями	40 р.	
4062	Агеева О. Уроки общения с ангелом	40 р.	
3783	Семенова А. Целительные свойства синего йода	38 р.	
3757	Савельева . Здоровье женщины	40 р.	
3706	Малахов Г. Очищение организма и здоровье	38 р.	
4291	Алешина С. Романтический ужин	38 р.	
3876	Алешина С. Необычные соленья	38 р.	
4114	Алешина С. Необычная выпечка	36 р.	
3870	Алешина С. Необычные заготовки	36 р.	
3639	Алешина С. Необычные варенья	32 р.	
Книги в твердом переплете			
6471	Поскребышева Г. Большая кулинарная энциклопедия. 22X29см, цв. ил.	188 р.	
6472	Поскребышева Г. Энциклопедия домашних заготовок. 22X29 см, цв. ил.	164 р.	
6473	Сучкова Е. Праздничные торты	55 р.	

Цены действительны до 1 июля 2004 года.

Подумаем?!

# Кулинарная ВИКТОРИНА

Дорогие друзья! Приглашаем вас стать участниками нашей викторины, которая будет проходить в два этапа. На каждом этапе (в сегодняшнем и следующем номерах газеты) вам будут заданы по 5 вопросов. За каждый правильный ответ вы получаете по одному баллу. Фамилии участников, набравших максимальное количество баллов, будут объявлены в августовском номере и награждены кулинарными книгами.

1. Даже самый обыкновенный бутерброд может сделать повара всемирно знаменитым. В 1955 году некий мистер Рей Крок попробовал великолепные бутерброды с овощами, приготовленные братьями Моррисом и Ричардом. Контракт был заключен немедленно, а фамилию этих братьев теперь знает весь мир. Назовите эту фамилию.

2. Арабский путешественник XI века Ибн-Фадлан писал, что у русичей существует обычай при заключении мирного договора готовить некое блюдо со своими бывшими врагами и есть вместе в знак примирения. Как вы думаете, что это за блюдо?

3. Этот продукт держат в рассолах, бурдюках, деревянных бочках, известковых ямах, ларях с овсяной мукой, горных пещерах с особым климатом... По цвету он бывает белым, желтым, коричневым, серым, зеленоватым, красно-коричневым, палевым с прожилками, в коричневую крапчатку и даже синим. По форме — квадратным,

прямоугольным, круглым, овальным, цилиндрическим и конусообразным. О каком продукте идет речь?

4. До XIX века этот овощ играл на Руси ту же роль, что теперь картофель и наряду с хлебом и крупами был основным продуктом питания. Называли его «зеленая лепешка», а по поводу неприхотливости и урожайности народ даже сложил такую поговорку: «В землю крошки, а из земли лепешки». Причем и богатые, и бедные ежедневно включали блюда из этого овоща в свое меню. Что это за овощ?

5. Как утверждают археологи, эта специя одна из самых древних. Первой надписью на русском языке, сделанной на территории Руси, считается нацарапанное на глиняном кувшине слово — название этой специи. Готовят ее из зерен, которые бывают белые, желтые, черные и коричневые. Чем зерна светлее, тем они менее жгучие. Что это за специя?

Ждем ваших писем на адрес редакции с пометкой «Кулинарная викторина», 1-й этап.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Волшебный ключик», «Народный доктор», «Воскресная газета», «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 8 июня 2004 г.

## "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" № 5

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ЛИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, д.4 «А»  
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.  
Тел./факс 64-75-47.  
Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 488.

Распространитель —

ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

Цена свободная.

Подписано в печать 4.05.2004 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 986570 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский

полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 8570

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».

E-Mail: nk@toloka.com

Издается с марта 1996 г.



Июнь  
2004 г.  
№ 6 (100)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 961800 экз. Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

## Толока

## Время ягод пришло

### Черешневый компот

При стерилизации черешневый компот теряет окраску, поэтому использовать лучше темную черешню, чем светлую. У черешни удалить плодоножки, перебрать и промыть. Червивые ягоды нужно замочить на 1 час в теплой воде с добавлением соли (1 ч.л. соли на 1 л воды), чтобы всплыли личинки. Затем черешню ополоснуть, всыпать в стеклянные банки и немного утрясти, чтобы ягод вошло как можно больше.

Черешню залить горячей заливкой, приготовленной из 1 л воды и 350 г сахара, и стерилизовать поллитровые банки 20 мин., литровые — 25-30 мин. Закатать, укутать.

Марина ПЛОТНИКОВА,  
г. Самара.



### Землянично-коньячный напиток

5 л кипяченой воды, 1,5 кг сахара, 2 ст.л. лимонной кислоты, 2,5 кг земляники, 100 г изюма, 0,5 бутылки коньяка.

В большую бутылку положить сахар, влить кипяченую воду, добавить лимонную кислоту, землянику, изюм, коньяк. Все хорошенько перемешать. Оставить настаиваться при комнатной температуре. Брожение будет бурным (это надо учесть при выборе посуды). Через 6 дней можно попробовать. Если понадобится, добавить сахар. Напиток профильтровать, разлить в литровые бутылки, плотно закрыть, хранить в прохладном месте.

Елена БЫКОВСКАЯ,  
г. Минск.



О других черешнево-земляничных  
напитках и заготовках на зиму  
читайте на стр. 2-3, 13.



## Дорогие хозяйки!

Наступило лето, а с ним новый сезон заготовок на зиму. Приглашаем поделиться на страницах газеты своими самыми любимыми и вкусными рецептами консерваций. Расскажите, как попал к вам этот рецепт: попробовали у соседки, придумали сами, а может быть, усовершенствовали прочитанный в журнале. Почему именно этот рецепт считаете самым лучшим: может быть, он самый сытный, может — самый скоростной, а может быть, более экзотической заготовки вы никогда прежде не пробовали. Как всегда, авторам самых оригинальных зимних заготовок мы вручим призы, поэтому не забывайте указывать в письмах свои паспортные данные, полные Ф.И.О., домашний адрес и номер страхового свидетельства. Пишите на адрес редакции:

214000  
г. Смоленск,  
главпочтамт,  
а/я 488.  
«Наша кухня»

## Сладости впрок



### Варенье из детства

Кулинарные книги утверждают, что для варенья можно использовать белую и красную черешню. Не знаю насчет красной, у нас в Баку, где прошло мое детство, из нее варенье не готовили, а вот из белой черешни моя мама варила варенье каждый год, и я все лето, облизываясь, поглядывал на тщательно закупоренные банки. Надо сказать, что это варенье до сих пор осталось одним из самых моих любимых.

Варенье варить достаточно просто. Главное, иметь терпение, поскольку процесс этот долгий. Количество черешни зависит от того, в каком количестве будете варить варенье. Но нужно соблюдать одно главное правило: пропорция ягод и сахара — 1:1. При этом ягоды должны быть крепкими снаружи. Черешню перебрать, удалив испорченные ягоды и вымыть. Еще понадобятся половинка лимона или же на кончике ножа лимонная кислота, ванилин или кардамон также на кончике ножа. После того, как ягоды перебраны и вымыты, удалить из них косточки (моя мама это делала булавкой). И вот теперь начинается самое интересное. Чтобы придать варенью незабываемый вкус, нужно положить в каждую ягоду маленький кусочек грецкого ореха. Потом пересыпать сахаром и оставить на 5-6 часов. Варенье нужно варить на слабом огне в 3 приема по 6-8 мин., выстаивая по 5-6 часов между варками. В самом конце варки добавить лимонный сок и ванилин. Приятного аппетита!

Александр ЛИПСИЦ,  
г. Нью-Йорк, США.



### Полезные советы

Кроме того, что это просто вкусная ягода, она еще и полезна! В народной медицине сок и отвар из черешни пьют для улучшения аппетита и пищеварения. А еще компот и отвар спасают от кашля.

♦ На рынке при выборе черешни обращайте внимание на плодоножки: у свежих ягод они зеленые, а не желтые. Желтые плодоножки говорят о перезревании.

♦ Есть два основных типа черешни: гини (у этих ягод нежные, сочные, скорее даже водянистые, сладкие плоды); и бигарро (у них упругая хрящеватая мякоть, которая при тепловой обработке практически не разваривается). Гини лучше съесть сразу, а бигарро — заготовить на зиму.

Подготовила  
Ангела БОРТНИК.



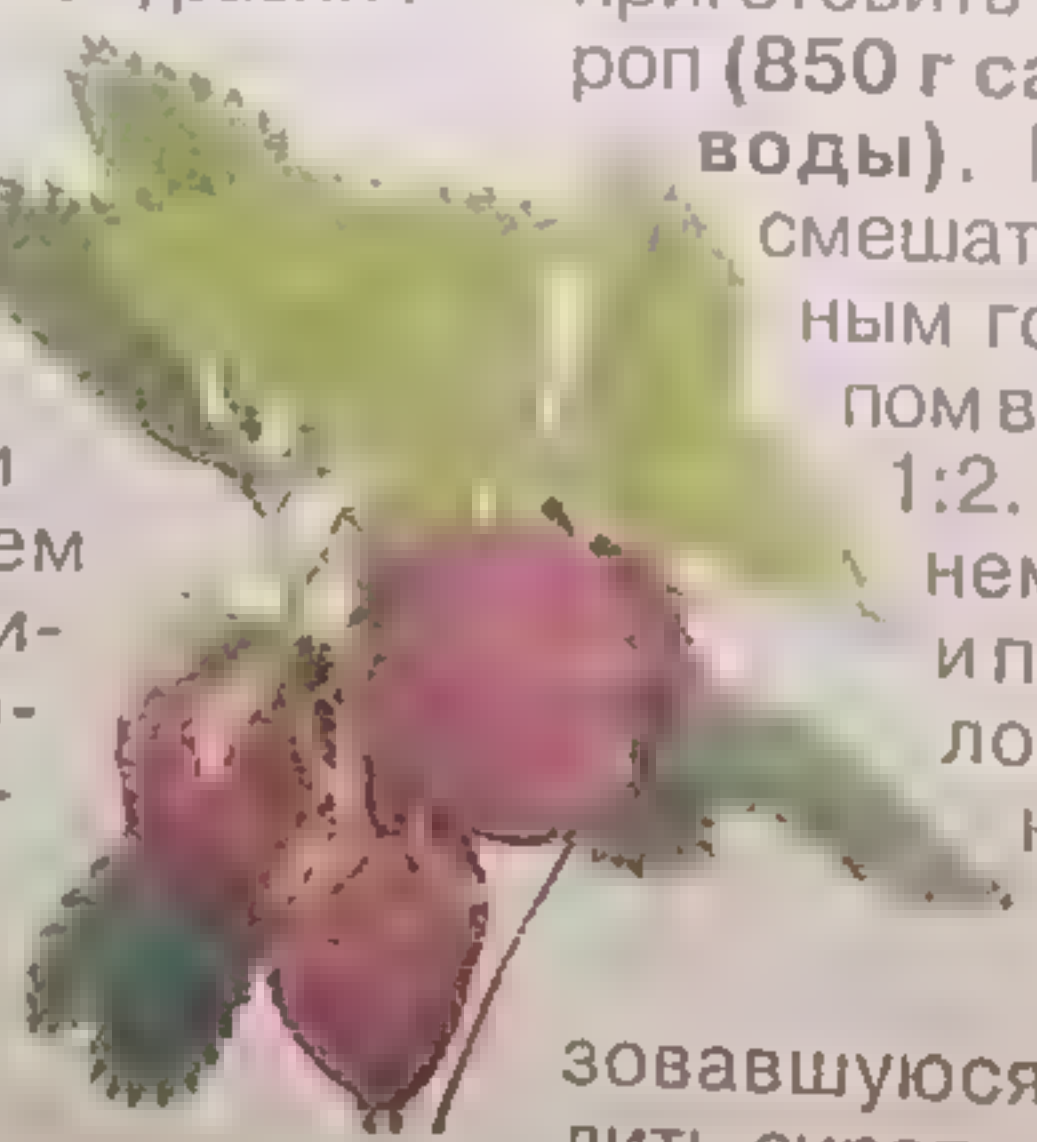
### Земляничный сироп

Он понадобится для приготовления желе, кремов, киселей, различных напитков, подойдет к творогу, мороженому, выпечке и придаст всем этим изделиям неповторимый аромат и вкус свежих земляничных ягод.

Хорошо со-

Обычно землянику используют на варенье, повидло, джемы, компоты. Способов приготовления заготовок множество, и их несложно найти в любой справочной литературе или узнать у друзей. Поэтому приведу лишь малоизвестные рецепты.

зревшие красные ягоды ополоснуть, дать стечь воде и измельчить деревянным пестиком в эмалированной посуде. Отжать сок. Одновременно с этим приготовить сахарный сироп (850 г сахара и 250 г воды). Готовый сок смешать с процеженным горячим сиропом в соотношении 1:2. Дать сиропу немного остыть и поставить в холодильник на несколько часов. Затем снять образовавшуюся пену и разлить сироп в простерилизованные бутылки. Под



пробку налить несколько капель спирта и закрыть. Корковые пробки предварительно нужно обернуть пергаментной бумагой, пропитанной спиртом. Сверху пробки залить парафином, сургучом или смолкой.

### Сок

Ягоды пересыпать сахаром в соотношении 1:1 и оставить на 1-2 дня. Затем осторожно слить сок в банки или бутылки, простерилизовать и закатать. Ягоды после получения сока-самотека отжать и полученный сок консервировать отдельно. Мезгу залить водой и вскипятить. Этот отвар можно использовать для самых разных заготовок, например, компотов, варенья.

Ирина ИСАЕВА,  
доктор с-х наук, г. Москва.



## Вяленая земляника

Начинают поспевать ягоды, фрукты. Предлагаю сохранить урожай, подвяливая плоды. Этот опыт я переняла от своей бабушки. А теперь уже и дочери мои, внуки помогают.

Высокая температура и ее недлительное воздействие помогают сохранить питательные вещества, аромат и вкус. Для вяления беру свежесобранные плоды, тщательно мою. Кастрюли — только эмалированные, ножи, ложки, дуршлаг и др. инвентарь — из нержавеющей стали. Еще понадобится сетчатый противень по размеру духовки с ячейками 3х3 мм, его можно сделать самим. И деревянная решетка для подсушивания плодов. В частном доме можно подсушить ягоды и на печке.

мерно 90 град., не давая закипеть, выдерживаю 7 мин. Затем накрываю крышкой и остужаю до 60 град. Сироп сливаю в стерилизованные банки, закатываю. Ягоды при такой обработке остаются целыми, не развариваются. Выкладываю их на сито или в дуршлаг, даю сиропу полностью стечь. Затем перекладываю в два слоя на сетчатый противень и ставлю на полчаса в духовку, нагретую до 85 град. После этого даю ягодам полностью остыть, немножко ворошу их лопаточкой. Затем еще дважды прогреваю ягоды в духовке в течение 25 мин. при температуре 70-75 град. Для соблюдения точной температуры я пользуюсь термометром со шкалой до 150 град.

Остывшие ягоды высыпаю на деревянную решетку, застеленную марлей, и досушиваю примерно при 30 град. (на печке) в течение 6-8 часов, периодически перемешивая. Затем ягоды сыпаю в бумажные пакеты и оставляю в комнате на 4-6 дней для испарения оставшейся влаги. Готовые ягоды пересыпаю в стеклянные банки и плотно закрываю. Из 1 кг свежих ягод получается 300 г вяленых.

Так же можно вялить и морошку. Весь процесс может показаться сложным, но на самом деле это почти то же самое, что и варка варенья. У меня вяление проходит, как бы «между делом».

Лидия ИОЛОВА,  
г.Харабили  
Астраханской обл.

## Овощи впрок

### Маринованный редис

Достоинство этого рецепта в том, что можно использовать не только молоденькую сочную редиску, но и уже старую, с жесткой кожурой, суховатую внутри.

1,5 кг редиса порезать кружками толщиной 1,5 см, 3 пучка зелени петрушки и 0,5 кг зеленого лука измельчить, все перемешать. Можно, кроме зеленого, добавить нарезанный кольцами репчатый лук.

Для маринада нагреть 1 л воды, всыпать 40 г соли, немного горького перца, можно добавить молотую гвоздику, базилик, майоран. Кипятить 10 мин. Дать немного остыть, после чего добавить 100 г 6%-ного уксуса. На дно чистых простерилизованных банок налить предварительно прогретое подсолнечное масло (по 3 ст. л. в каждую поллитровую банку), затем плотно уложить овощную смесь и залить горячим маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 15-20 мин., закатать.

Варвара ВЕДЕРНИКОВА,  
г.Новосибирск.

### Острый ревень

750 г черешков ревеня, 250 мл 2-3%-ного уксуса для маринования, 125 г сахара, соль — по вкусу, 1 лавровый лист, кусочек корицы, по 1 апельсину и лимону.

Ревень очистить, порезать на кусочки длиной по 2 см. Довести до кипения уксус, сахар, соль, пряности, нарезанные тонкими кружками апельсин и лимон, варить 5 мин., добавить ревень, на слабом огне варить 5 мин., постоянно осторожно перемешивая. Горячую массу выложить в стерилизованные банки, закатать. Хранить в прохладном месте. Маринованный ревень очень вкусен с отбивными, котлетами, жареной птицей, паштетами.

Марина АРХИПОВА,  
г.Пинск Брестской обл.

Знаете ли вы, что капусту надо шинковать именно в мужской день на растущей Луне? Слышали ли вы, что огурцы — не только прекрасная закуска, но и отличное косметическое средство, которое сделает вас моложе? Знаете ли вы способ, как можно приготовить зеленый горошек на несколько лет вперед, при этом сохранив красивый цвет, вкусовые и полезные качества?

Обо всем этом вы прочтете в брошюре «ОСЕНЬ В БАНКЕ», которая выйдет в июле. Здесь же множество рецептов солений и маринований, квашений и консерваций на любой вкус, главное достоинство которых — максимальное сохранение витаминов и полезных веществ овощей. Огурцы и помидоры, кабачки и баклажаны, перцы и капуста, лук и чеснок и даже грибы... Все это будет настоящим украшением зимнего стола, если вы воспользуетесь рецептами, советами и рекомендациями из брошюры «ОСЕНЬ В БАНКЕ», девиз которой: здоровая пища — здоровая семья.



# ЛЕТО НА ДАЧЕ

Вот и дождались мы летней поры! Солнышко, птички, бабочки! Эх, здорово! А как прекрасно сейчас в деревне, на даче! Поутру можно пройтись по грядкам, нарвать зеленого лучка и укропчика, вытянуть красненькую редисочку, а если есть парник или теплица, то, конечно же, сорвать 2-3 ароматных огурчика. Вот вам и салат к завтраку. Останется только заправить его маслом, сметаной или майонезом — как душа пожелает. А если такой трапезы покажется недостаточно, то «НК» с рецептами читателей поможет разнообразить ваше дачное меню. Пользуйтесь на здоровье!



Это наше национальное лезгинское блюдо, утоляющее жажду. Обычно его едят в холодном виде, не подогревая.

## Суп «Дэуга»

1 л кефира, 0,5 л воды, 1 ст. риса, 2 яйца, мята, укроп и соль — по вкусу. Кефир смешать с водой до однородной массы, налить ее в алюминиевую или никелированную кастрюлю, вбить яйца, добавить рис, мелко нарезанные мяту, укроп и соль. Варить на медленном огне, непрерывно помешивая, до кипения, а после помешивать периодически. Суп будет готов, когда сварится рис.

Зульфия РАМАЗАНОВА,  
г. Махачкала, Дигестан.



Самые популярные дачные блюда те, которые приготовлены из выращенных продуктов. В ближайшей деревне мы берем молоко и яйца, поэтому сварить вкуснейшую дачную похлебку, рецептом которой со мной поделилась соседка, трудности не составляет.

## Дачная похлебка

Очистить 7-8 средних картофелин и сварить в 2,5 л подсоленной воды. Воду слить, но не выливать, картофель размять, залить 1 ст. кипящего молока и хорошо перемешать. Влить картофельный отвар, перемешать, поставить на медлен-

ный огонь, чтобы похлебка кипела.

Отдельно приготовить **тесто для клецек**: взбить яйцо с 0,5 ст. молока, чуть посолить, всыпать 1,5 ст. муки, перемешать. Тесто не должно быть слишком крутым или жидким. Взятое чайной ложкой, намоченной в холодной воде, оно должно сохранить форму шарика. Аккуратно опуская клецки в кипящее растительное масло, обжарить до румяности. Готовые клецки опустить в кипящую похлебку, варить 8-10 мин. Подавая, посыпать зеленью.

Римма ШОСТАК,  
г. Минск.

## Щи из щавеля по-деревенски

6-7 картофелин отварить до готовности в 3-х л воды. Картофель вынуть и остудить, а отвар процедить. 200 г щавеля перебрать, хорошо промыть, нарезать, добавить мелко порезанные головку репчатого лука и петрушку, 5-6 ст. л. картофельного отвара, маргарин или сливочное масло и потушить все 5-7 минут. Отваренный картофель, порезанный кубиками, также слегка обжарить. Смешать щавель, картофельный отвар, картофель, довести до кипения и поварить несколько минут.

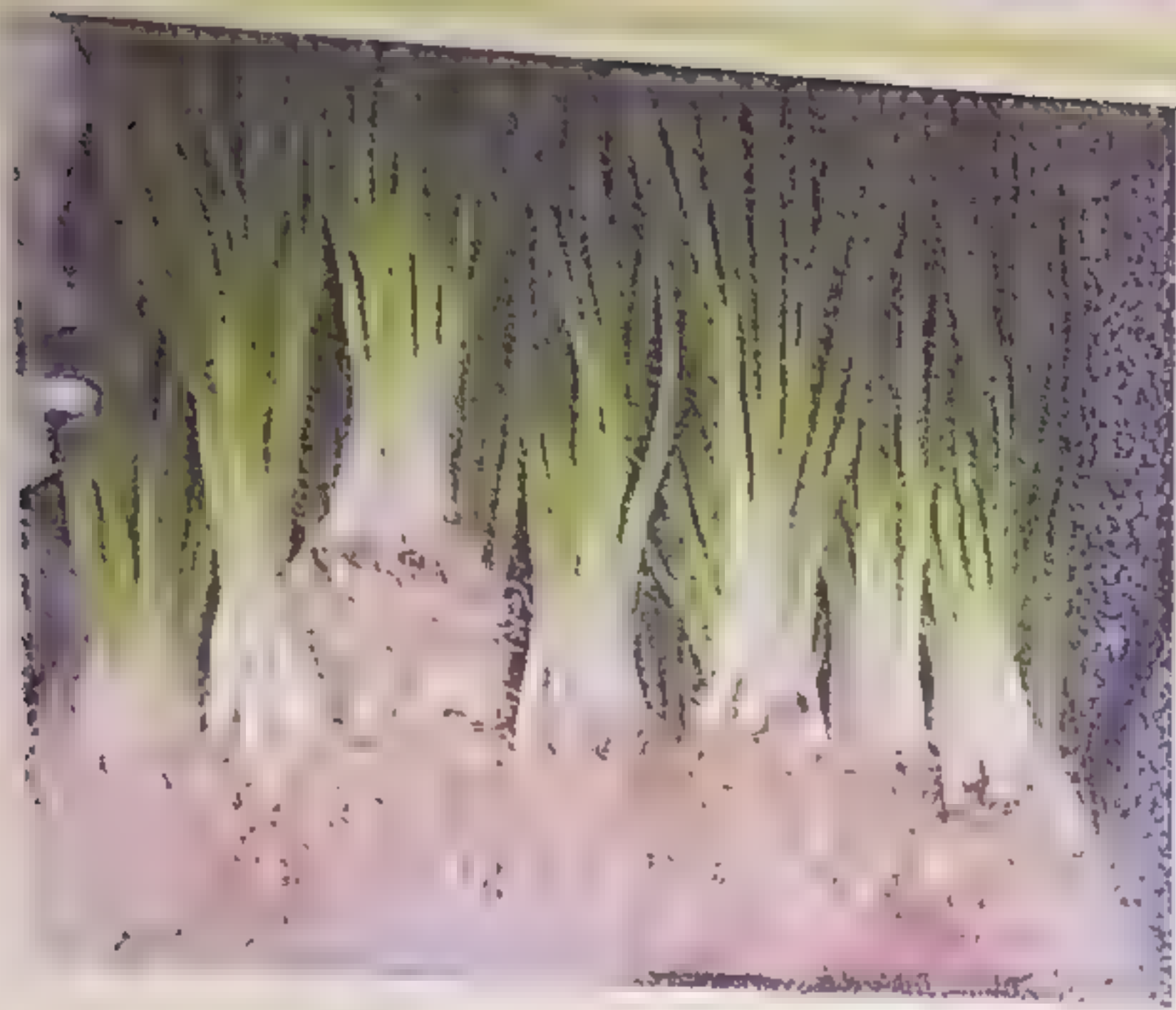


Особенно вкусны такие щи, если их приготовить в чугунном горшочке в духовке. Разливая щи по тарелкам, в каждую положите дольки сваренных вкрутую яиц, сметану и свежую зелень укропа и петрушки.

Елена КУЗЬМИНА, г. Могилев.







## «Зеленые» котлеты



Однажды соседка по дачному участку Алла угостила меня котлетами из зеленого лука. Сперва я хотела отказаться, потому что лук не любила. Алла говорит: «Мой сын тоже лук не ест, а попробовал котлеты и сказал, что в следующем году весь участок луком засеет». И она была права, даже моему внуку понравились такие необычные зеленые котлеты. Готовить их просто: порезать **лук**, **посолить по вкусу** и немного размять. Добавить **яйцо** и **немного муки** или манки, чтобы тесто получилось вязким.

Лук был быстро срезан со всего участка, так как испечь луковые котлеты мои домочадцы просили очень часто. Я попробовала добавить «для массы» укроп, потом петрушку... И пошло-поехало! В дело пошла вся зелень: щавель, ботва свеклы, мангольда, моркови (в разумных пределах), скорцонеры, горчица, бедренец, даже сныть. Конечно, лук должен быть все-таки основным компонентом.

Угостила я котлетами свою подругу, она говорит, что последнюю делили на всех, чтобы не обидно было. Массу для котлет можно сделать более жидкой или более густой, пожарить тонкие с корочкой блины или потушить толстые оладьи, есть их со сметаной или с майонезом. Теперь лука у меня на даче растет очень много, но самый лучший для котлет — слизун, он не горький, сочный и быстро отрастает, использую и шнитт-лук.

Галина КАПУСТИНА,  
г. Могилев.

● Если зелень подвяла, положите ее в воду, чуть-чуть подкисленную уксусом. Зелень снова станет свежей и упругой, будто только что сорванной с грядки.

Мария ВАРТАНЯНЦ,  
г. Владикавказ.

## Голубцы без капусты



Это блюдо я приготовила, когда капуста еще не выросла, а вот свекольная ботва вымахала такой большой и красивой, что просто грех ее было выбрасывать.

Листья выбрала покрупнее, срезала черешки и утолщения и залила на 2-3 мин. кипятком. Варить ботву не нужно, она слишком нежная.

Из отваренного риса (можно взять вчерашний плов), обжаренных в растительном масле измельченных лука и моркови и натертого на крупной терке сыра приготовила фарш. Выложила его на свекольные листья и свернула конвертиком. Голубцы, конечно, получились несколько меньше, чем обычно, размера, но это было даже интересней. Сложила их в кастрюлю, **посолила**, залила **сметаной**, посыпала **зеленью** и потушила на небольшом огне 20 мин.

Виктория СЕРКО,  
г. Армавир.



В нашей семье все любят фасоль и в первых, и во вторых блюдах. Поэтому молодую стручковую фасоль замораживаем на зиму, а созревшие бобы идут на первое. Предлагаю один из «быстрых» рецептов.

## «Фасолевое блаженство»

Стручковую молодую фасоль отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, остудить, порезать на кусочки. Порезанный **репчатый лук** слегка обжарить в растительном масле, добавить подготовленную фасоль. **Яйца** взбить с **молоком**, вылить на сковороду, накрыть крышкой.

Готовое блюдо посыпать нарезанной свежей зеленью **петрушки**, **укропа**.

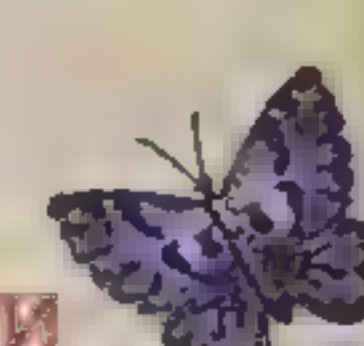
Станислава  
АЛЕКСАНДРОВА,  
г. Абинск  
Краснодарского края.

## НА КОНКУРС

### «ЧАСТУШКА»

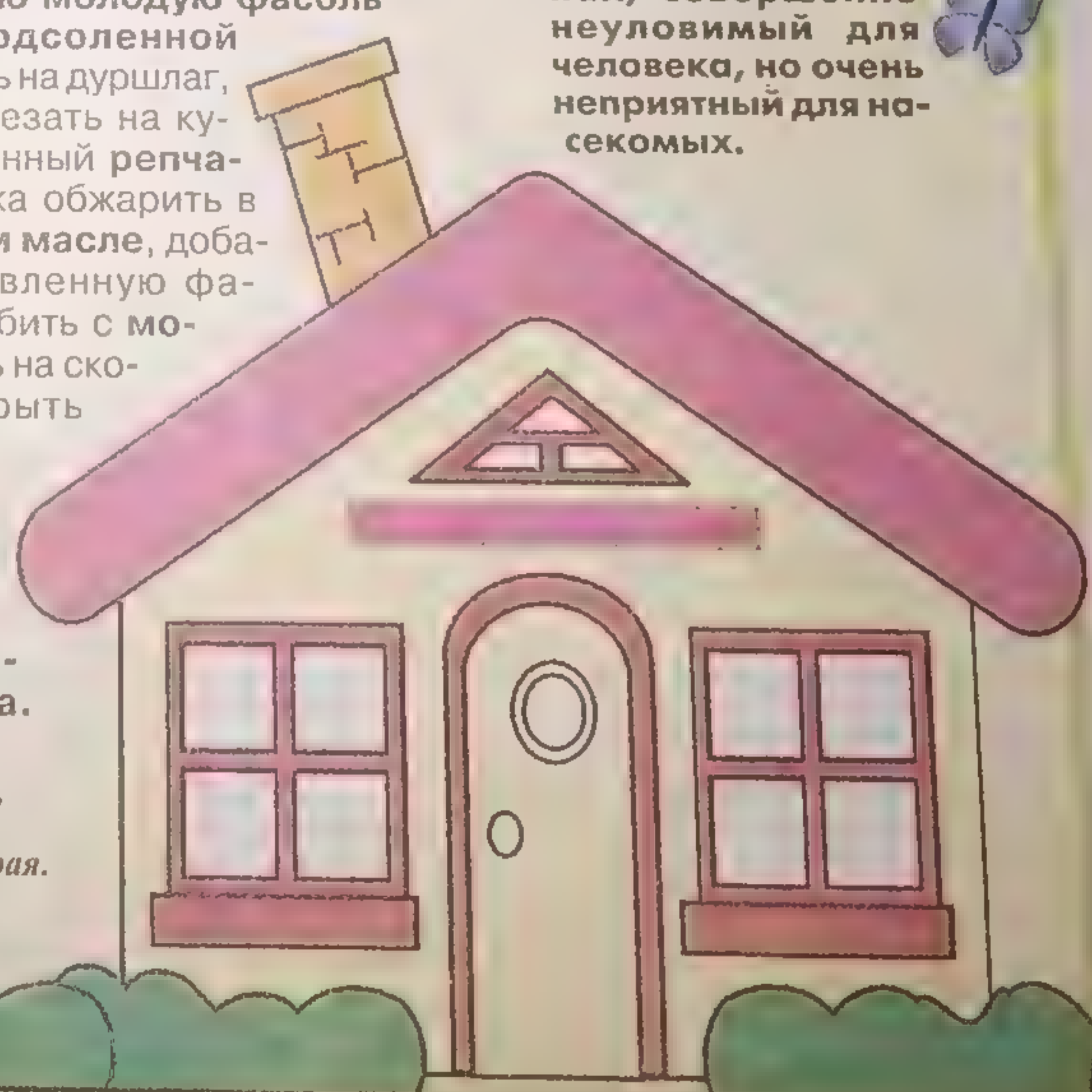
За советом  
кулинарным  
Я к соседке не хожу.  
Все, что мне  
необходимо,  
В «Нашей кухне»  
нахожу.

Ксения ИЛЬИНА,  
ст. Успенская  
Краснодарского края.



### О КСТАТИ

Унять зуд от комариных укусов поможет свежая зелень петрушки, стоит лишь потереть ею болезненное место. Воспользуйтесь эффективным средством от комаров: 3 раза в день принимайте по 4 таблетки (0,45 г каждая) пивных дрожжей. Они в изобилии содержат витамины группы В, благодаря которым от вашей кожи начнет исходить запах, совершенно неуловимый для человека, но очень неприятный для насекомых.





В редакционном портфеле собралось множество писем с пометкой: на конкурс. Мы продолжаем публиковать лучшие, на наш взгляд, рецепты и советы, пришедшие на конкурс «Быстрый рецепт». Как и было заявлено (см. № 4), авторы лучших из лучших получают призы. Результаты будут объявлены в августовском номере «Нашей кухни», потому уже сейчас позаботьтесь о подписке на 2-е полугодие (подробнее — на стр. 10). Прием писем на конкурс уже завершен. И сегодня мы знакомим вас с очередными претендентами на победу.



## Быстрый суп для постного стола

1 баночка горошка, 1 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. томатной пасты, соль — по вкусу.

Вареную картошку порезать соломкой, залить водой и поставить на огонь. Мелко порубить лук, обжарить в растительном масле 3 мин. Добавить натертые на крупной терке морковь и петрушку и все вместе обжаривать еще 3 мин. Положить томат-пасту и тушить еще 2-3 мин. Туше-

ные овощи выложить в кипящий бульон. Слить сок из баночки с консервированным горошком и влить в бульон. Отдельно растереть в пюре горошек. Соединить горошек с кипящим бульоном, довести до кипения и проварить несколько минут.

Надежда БУДУКИНА,  
с. Стрельцы Рязанской обл.



На конкурс посылаю блюдо, которое готовится очень быстро из продуктов, что есть под рукой у каждой хозяйки, и может насытить очень большую семью.

## Окрошка по-деревенски

В кастрюле толочь до выделения сока мелко нарезанные лук и крапиву с солью. Залить квасом, настоянным на хмеле, или рассолом. Добавить отварные и натертые на крупной терке яйца и картофель. Если есть, можно добавить порезанный свежий огурец.

Юлия ЧЕРКЕСОВА,  
х. Шарашенский Волгоградской обл.



Очень люблю готовить, а «Наша кухня» помогает в этом. Муж посоветовал мне поучаствовать в конкурсе. У нас две маленькие дочки, поэтому времени долго кулинарить не хватает. Приходится изобретать быстрые рецепты. Например, всего за 1 час можно приготовить полноценный

## Обед из трех блюд

Курицу или окорочка опалить, хорошо промыть. Разделить на порции. Посолить, поперчить, уложить плотно на противень. Смазать майонезом и поставить в разогретую духовку.

Пока мясо запекается, можно приготовить суп и гарнир к курице.

Для супа очистить несколько картофелин, 1 морковь средней величины и 1 маленькую луковицу. Вскипятить в кастрюльке 1,5 л воды. Пока вода нагреется, мелко нарезать лук, натереть

на мелкой терке морковь, на сковороде распустить 1 ст.л. сливочного масла, всыпать лук, слегка спассеровать, добавить натертую морковь, перемешать. Дать слегка поджариться. Все переложить в кипящую воду. Всыпать нарезанный кубиками картофель, посолить по вкусу. Варить суп на сильном огне. В конце варки можно добавить нарезанную зелень. Готовому супу дать постоять под крышкой 10-15 мин. Подавать со сметаной.

Пока суп доходит, мож-

но приступать к гарниру. Промытый рис отварить в подсоленной воде до готовности, жидкость слить, а рис хорошо промыть проточной водой. Дать стечь лишней жидкости. Пока рис варится, очистить 2 средних моркови, 1 большую луковицу.

На большой сковороде в 100-150 г сливочного масла спассеровать мелко нарезанный лук до готовности, всыпать натертую на мелкой терке морковь, все еще раз спассеровать, выложить подготовленный рис и хорошо перемешать. Прогреть на слабом огне, постоянно помешивая. Рис получается рассыпчатым и вкусным.

Рис выложить горкой на середину плоского блюда, по краям уложить кусочки курицы.

Светлана ТАРАКАНОВА,  
г. Курск.

## НА КОНКУРС



"Нашей кухней"

все довольны,

Взрослые и детвора.

Научила нас газета

Суп варить из топора.

Екатерина ШЕРСТЕНИКОВА,  
д. Наумиха  
Вологодской обл.

● Как можно приготовить быстро мясной суп? Вот что я придумала. Если сырое мясо пропустить через мясорубку и приготовить из фарша фрикадельки, опустить их в воду вместо большого куска мяса, бульон сварится гораздо быстрее.

Наталья СИНЕЛЬНИКОВА,  
с. Воронцовка Воронежской обл.



## Суп «Некогда»

1 сосиска, 2 картофелины, 1 луковица, 2 пакетика лапши быстрого приготовления, растительное масло. Для жарки мелко нарезать сосиску и лук, обжарить на сковороде в растительном масле до готовности. Налить в кастрюлю 1 л воды, опустить очищенный, нарезанный небольшими ломтиками картофель, и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить лапшу быстрого приготовления, жаренку, специи из пакетиков. Огонь выключить, оставить кастрюлю, накрыв крышкой, на плите еще на 5 мин.

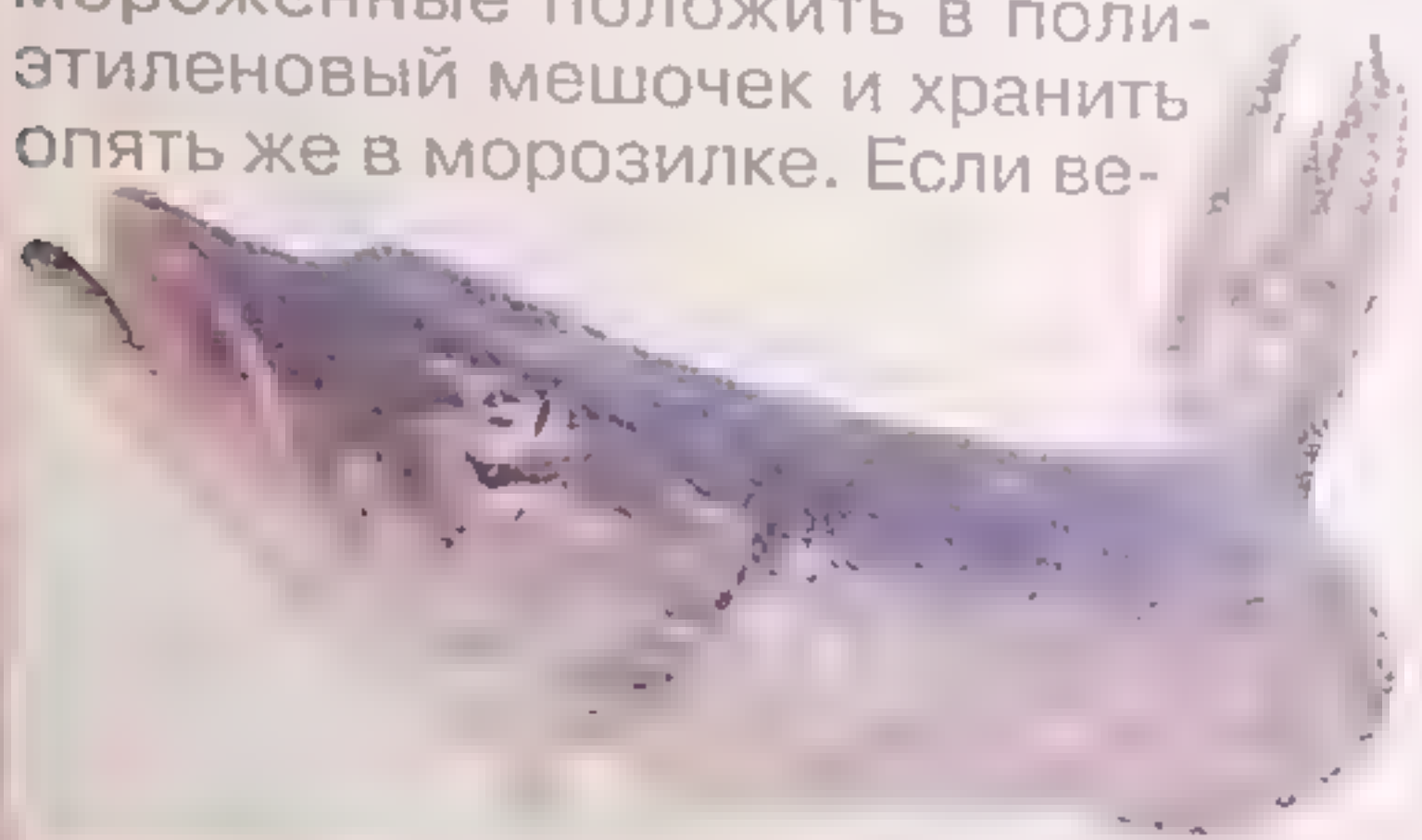
Александр ПУЦКО,  
г. Глухов, Украина.



Замечу, что блюдо мы выбираем для себя или для гостей не только по доступности или скорости приготовления. Это, как популярная телепередача — сегодня рейтинг высок и она идет, рейтинг упал — и ее уже нет. Я, увя, не любитель стоять у плиты, поэтому предпочитаю только те блюда, которые можно приготовить быстро. Тем не менее рейтинг их достаточно высок и в нашей семье, и у гостей.

## «Щука малосольная» — закуска к пиву

Рыба по этому рецепту готовится быстро и просто и отличается хорошими вкусовыми качествами. **Щуку** (от 500 г) выпотрошить, тушку нарезать ломтиками в мизинец толщиной. На 1 кг кусочков взять **0,5 ч.л. соли** и просолить рыбу сутки, после чего выложить ломтики на блюдо и заморозить в морозильнике. Уже замороженные положить в полиэтиленовый мешочек и хранить опять же в морозилке. Если ве-



то не случайно. Пиво стимулирует выделительную систему, соленая рыба тормозит, что приводит к дисбалансу обменных процессов (отложению жира, «пивному животу»). Надеюсь, что при сохранении атрибутов застолья данная закуска принесет только пользу.

## Уха из налима

Налима выпотрошить и отделать печень и филе. Все остальное (кишки выбросить, конечно) опустить в кипящую **подсоленную** воду и варить 20 мин. Горячий бульон профильтровать через мокрую марлю, долить водой и довести до кипения. Положить филе и печень, добавить порезанную **луковицу** и нарезанную кубиками **морковь**. Варить до готовности овощей. Специи, особенно лавровый лист, в этой ухе не нужны, они портят вкус и аромат блюда. Мясо у налима очень нежное и готовится практически мгновенно. После пятиминутного настаивания под крышкой можно разливать в тарелки.

Юрий МЕЛЕШЕНКО,  
г. Мозырь Гомельской обл.

Я надеюсь из нового конкурса почерпнуть для себя что-нибудь быстрое и интересное. В свою очередь, поделюсь быстрым и дешевым рецептом, который мы с подругами за его стоимость назвали

## «Десять центов»

Пачку вермишели быстрого приготовления со вкусом бекона или сыра заварить **1 ст. кипятка** (специи не добавлять). Через 2 мин. откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Выложить в миску, добавить **специи, 2 зубка чеснока**, пропущенных через чесночницу, **майонез**, хорошо перемешать. Эту закуску можно накладывать на ломтики хлеба и подавать как бутерброды. Пока не раскроешь секрет, все уверены, что эта закуска приготовлена из сыра.

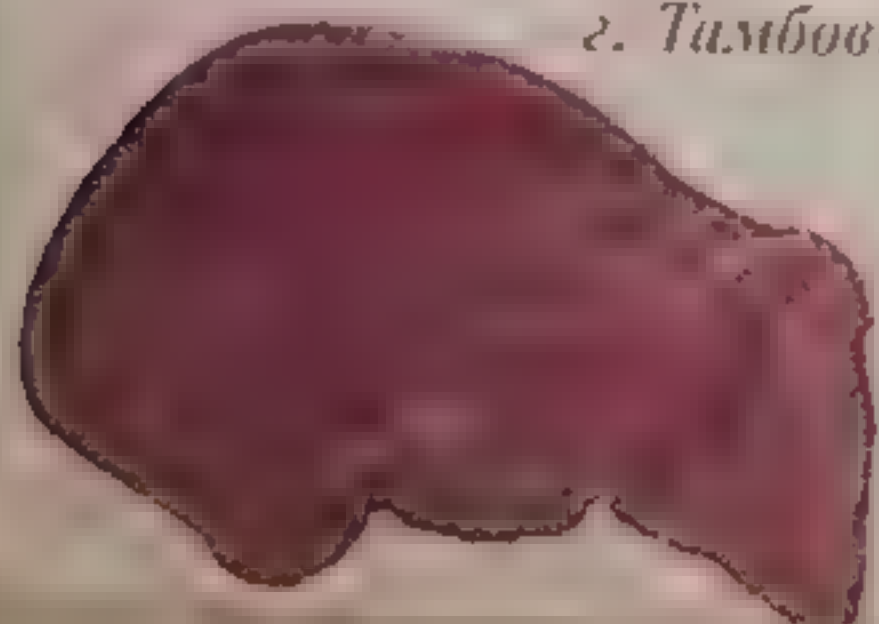
Ольга БУКАЕВА,  
г. Волгоград.

## Печень, запеченная в горшочке

**300 г печени, 5 средних картофелин, 3 средние луковицы, 300 г сметаны, 3 ст.л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.**

Печенку нарезать кусочками, быстро обжарить в масле на сильном огне и разложить в три керамических горшочка. Добавить сверху картофель, нарезанный кубиками, измельченный репчатый лук, сметану и поставить в духовку для запекания на 25-30 минут.

Светлана ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов.



Как и всем работающим женщинам, мне катастрофически не хватает времени, а так хочется вкусно и сытно накормить семью. У меня есть несколько «дежурных» рецептов, а какой лучше — судить вам.

## Оладьи «Обалденно вкусные»

Сначала нужно приготовить начинку или, как правильно называют, припек: **свежую капусту** на 1-2 мин. опустить в кипящую воду. Достать и мелко нарезать, добавить **лук** (если есть — мясной фарш, грибы или мелко нарезанную колбасу), **поперчить** и обжарить в **растительном масле** 10 мин. Пока жарится припек, можно заняться тестом. **0,5 л нежирного кефира** подогреть, чтобы он стал горячим. Добавить **0,5 ч.л. соды**. Кефир забурлит и поднимется пеной. Всыпать **1 ст.л. сахара, соль — по вкусу, муку** и замесить тесто консистенции густой сметаны.



ны. На разогретую сковороду налить растительное масло, положить ложкой тесто, на тесто — припек и сверху еще раз тесто. Когда нижняя сторона подрумянится, быстро перевернуть и жарить на маленьком огоньке под крышкой до готовности. Оладьи получаются пышными и тают во рту. К тому же очень сытные.

## Пицца по-белорусски

**4-5 сырых картофелин** среднего размера почистить, натереть на крупной терке. Выложить половину картошки на сковородку, смазанную **растительным маслом**, **1-2 сосиски** порезать кружочками, выложить на слой картошки. Можно добавить порезанный кольцами **лук**. Закрыть оставшейся тертой картошкой, **посолить**, накрыть крышкой и жарить на сильном огне. Через пару минут аккуратно перевернуть и обжарить другую сторону до хрустящей корочки. Приготовление и жарка занимают 10-15 мин.

Елена СЕРПИЛКО,  
г. Олеськи Витебской обл.



## Подводим итоги

Вот и подошел к концу конкурс кулинарных воспоминаний — «Семейный альбом». Нам было очень приятно получать письма с теплыми словами благодарности за то, что конкурс заставил вас перелистать старые альбомы, дал возможность еще раз пережить счастливые моменты жизни. Объявляя такой сложный, затрагивающий очень личные душевные переживания конкурс, мы понимали, что нам будет трудно выбирать победителей. Поэтому жюри призывало в помощники болельщиков-дегустаторов, которые за свой труд тоже должны были стать участниками розыгрыша призов. Но... Призы болельщикам оказались не нужны, а сложную миссию выбора лучших пришлось выполнять нам.

Итак, электромиксер достается Надежде ГАВРИЛЯК из с.Быканово Курской обл., скатерть — Елене РЫЧКОВОЙ из г.Златоуст Челябинской обл., кухонный рушник — Наталье ЛУБОВОЙ из с.Бердяш Челябинской обл., фотоальбомы — Людмиле ТУМАНОВОЙ из р.п.Елань Волгоградской обл., Альбине ЦЫРУЛЬНИКОВОЙ из с.Кайсарово Ульяновской обл., Марии ДЬЯЧКОВОЙ из с.Успенское Краснодарского края и Нине ГРАНКИНОЙ из Перми.

Поздравляем!



Когда я была маленькой и были живы дедушка с бабушкой, к нам часто заходили гости. И никто не отказывался испробовать дедово-бабушкину стряпню. Мой дед был очень хорошим рыбаком, поэтому и блюда готовили в основном рыбные. Все любили фирменный дедов борщ с карасями и бабушкин рыбный рулет. Я храню эти рецепты в своей записной книжке и предлагаю попробовать и вам эти удивительные блюда.

### Борщ с жареными карасями

Нашинковать свежую капусту, свеклу, лук и обжарить в растительном масле до размягчения. Развести 1 ст.л. муки 3 ст.л. воды (обязательно горячей) и добавить в овощную смесь. Пассеровать еще 10 мин. на медленном огне. Из мелкой рыбы сварить бульон, процедить через марлю (после этого рыба не понадобится). Как только бульон закипит, положить в

него овощи. Карасей очистить, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить в растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 мин. до окончания варки, влить 1 ст.л. 3%-ного уксуса, посолить. Подавая, в тарелку с борщом положить сметану и рубленую зелень.

### Рыбный рулет

Слабосоленые сельдь и семгу очистить от костей (чтобы филе осталось цельным), немного отбить. На филе семги положить

листья салата, потом — филе селетки и дольки свежего огурца. Свернуть в рулет. Рулет можно обвязать ниткой, а можно завернуть в пленку. Убрать в холодильник. Сделать овощной салат из свежей капусты, сладкого перца и зелени. Заправить растительным маслом, добавив щепотку сухой горчицы, посолить. Салат выложить в тарелку. Рулет порезать на ломтики и разложить их поверх салата. Свежий помидор нарезать кружочками и положить на каждый кружок рулета кружок помидора. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Елена РЫЧКОВА,  
г. Златоуст Челябинской обл.

На фото — золотая свадьба моих бабушки с дедушкой.



Дедушка — участник Гражданской, Финской и Отечественной войн, а бабушка, хоть и была почти неграмотной, слыла знатной мастерицей. Умела шить, вязать, прясть, но особенно славилась бабушкина стряпня. Многому с детства я обучилась, принимая участие в приготовлении пищи. Поэтому рецепты мои нигде не записаны — они навсегда отпечатались в памяти.

### «Черная икра»

Сушеные грибы обычно черного цвета, потому и икра из них черная.

Грибы замочить и отварить в подсоленной воде, затем воду слить, а

грибы мелко-мелко порубить в корытце сечкой, добавить репчатый лук и тоже мелко порубить. Подсолить, если нужно, мелкой солью. Заправить растительным маслом, выложить в салатник, украсить цветами из овощей.

На Урале, откуда я родом, и сейчас многие по-старин-

### Шоколадная паста

3 ст.л. муки, 2 ст. сахара, 2-3 ст.л. какао, 1,5-2 ст. молотых орехов (любых), 3 ст.л. крахмала. Все смешать, влить тонкой струйкой, помешивая, чтобы не образовывалось комочков, 2 ст. молока и поставить варить на слабый огонь. Варить, все время помешивая, 10-15 мин. Добавить 200 г сливочного масла, поварить еще чуть-чуть, чтобы масло полностью разошлось. Остудить. Хранить пасту в холодильнике.

Мария ДЬЯЧКОВА,  
с.Успенское Краснодарского края.





Прочитала о конкурсе «Семейный альбом», и что-то так заболела душа. Два года назад полностью сгорел наш дом и, к сожалению, все семейные альбомы тоже, а вот эту фотографию (это был последний снимок в том доме, где вся семья вместе) отдали нам друзья. Сейчас смотрю на нее и вновь переживаю счастливые моменты своей жизни. Я очень люблю тот дом, словно живое существо. Для наших детей он был гнездом, надежно спрятанным в родном дворе, окруженный черемухой, яблонями и цветами. К праздникам мы с дочками (у меня их — трое) творили чудеса. И сейчас, глядя на это фото, я вспоминаю неповторимый вкус и аромат блюд, приготовленных нашими руками.

## Салат-паста «Форшмак»

Его намазывали на хлеб и «уплетали» с большим аппетитом!

2 вареных яйца, баночка рыбных консервов в масле, 2 плавленых сырка, 2 средние луковицы, 1 банка майонеза.

На мелкой терке натереть яйца и сырки, добавить измельченные рыбные консервы и майонез. Все тщательно перемешать.

Очень оригинально смотрятся

## «Бочоночки»

Вареную колбасу порезать очень тонко. В колбасу завернуть салат из натертого на мелкой терке сыра с майонезом и измельченным чесноком и закрепить колеч-

ком лука.

Дочки (одна сейчас живет в Казахстане, другая — в Германии, а третья — в России) очень любят печь торты.

## «Муравьиная ореха»

Замесить тесто из 2 ст. муки, 1 пачки маргарина, 1 ст. сахара, 0,5 ст. молока, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом. Пропустить его через мясорубку. Выложить на противень и выпекать до золотистого цвета. Затем поломать на мелкие кусочки, добавить 1 ст. мелко рубленых орехов, 1 банку сгущенки (предварительно ее в закрытом виде нужно варить 2 часа). Выложить на блюдо и поставить в холодильник. Когда остынет, можно есть.

## Хе из судака

Вечером судака освободить от костей и шкурки. Филе замариновать (полить уксусом, посолить и поставить под гнет). Утром морковь порезать соломкой, посолить и оставить на полчаса. Моркови должно быть больше, чем рыбы.

На блюдо положить филе судака, на него — лук, порезанный соломкой, залить раскаленным подсолнечным маслом, добавить отжатую морковь, мелко нарезанный чеснок, соль, черный и красный перец и соевый соус. Попробовать, если

мало уксуса или соли, то немного добавить. Дать пропитаться часа полтора и тогда хе из судака готово!

Конечно, обо всех наших приготовлениях не напишешь, но пока писала, и душа перестала болеть, как будто опять вместе с детьми готовила в нашем доме.

Надежда ГАВРИЛЯК,  
с.Быканово Курской обл.



Конкурс «Семейный альбом» разбередил мою душу, доставил много очень волнительных минут. Мне уже 62 года, а я вспомнила дорогих людей, хоть их нет уже с нами, но жива память о них. Спасибо, дорогие, что не даете сердцу очерстветь, а памяти — умереть.

Со слезами (очень светлыми) перебирала тетради свои и мамыны. И решила послать на конкурс 2 рецепта.

## Папины булочки

Их стряпала мама для папы, он очень эти булочки любил. Теперь и я стряпаю: иногда в дни памяти, иногда просто так. И всегда вспоминаю родные лица, слышу родные голоса.

1 ст. сметаны, 1 ст. са-

хара, 1 ст. муки, 1 яйцо, 1 ст.л. растопленного сливочного масла, 0,5 ч.л. соды, 0,5 ст. сахара для обкатки.

Замесить тесто, скатать шарики-булочки и обкатать их в сахаре, дать постоять 30 мин. и печь в не очень горячей духовке на противне, смазанном жиром. Все очень просто и дешево.

200 г майонеза, 150 г размягченного маргарина, 1 яйцо, 0,5 ч.л. соды, 1 ст.л. 6%-ного уксуса, 2 ст. муки.

Смешать все компоненты до однородной массы. Густота теста должна быть такая, чтобы можно было «накатать» шарики размером со сливу. Обвалять их в сахаре, уложить на противень, смазанный маргарином. Печь до желтого цвета в духовке при средней температуре.

Хранить эти шарики можно в жестяной баночке. Не сохнут!

Нина ГРАНКИНА,  
г. Пермь.

Вот и завершился наш конкурс. Но это вовсе не значит, что ваших интересных писем с рассказами о семье и вкусными рецептами мы уже не ждем. Напротив, «Наша кухня» всегда рада подобным письмам, лучшие из которых будут опубликованы в газете, но уже за рамками конкурса. Так что мы не прощаемся с «Семейным альбомом».



Затверждено: Лицензия Минюста, № 42/2001-0675-0479 от 22.10.2001г.



## Надо узнать, как меню рассчитать

Из прошлой публикации мы узнали энергетическую ценность наиболее часто употребляемых продуктов. Теперь можно приступить к составлению меню.

К примеру, если ваш рост равен 165 см, значит оптимальный для вас вес  $(165-100=65\pm 5\%)$   $65\text{ кг}\pm 3\text{ кг}$ . Для поддержания вашего оптимального веса требуется  $65\text{ кг} \times 25\text{ (30) ккал} = 1625\text{ (1950) ккал}$  в сутки. Согласно полученной цифре и рассчитывайте свое меню. При этом важно учесть, что на завтрак приходится 20% от общего числа необходимых килокалорий, на обед — 40%, полдник — 10% и на ужин — 30%. Будет просто замечательно, если вечерняя трапеза состоится не позднее 18 часов, а перед сном вы выпьете стакан кефира или нежирного йогурта. Бесперебойная работа кишечника, равно как и регулярные посильные физические нагрузки, тоже послужит гарантом стабильного снижения веса.

## И на закуску — рассказ о разгрузке

Даже после того, как вы при помощи диеты достигли желаемого веса, устраивайте себе время от времени разгрузочный день, который к тому же позволит вам насладиться праздничным ужином. Причем, неважно, будете вы во время разгрузочной диеты питаться только овощами или фруктами или только творогом и кефиром, главное, чтобы в этот день проявилось чувство голода. Лучше всего разгрузочный день планировать на выходной. Ведь вполне возможно, что у вас появятся раздражение, легкая головная боль или сонливость.

Каждый разгрузочный

# ДОКАЖИ СЕБЕ САМ

(Окончание. Начало в №№ 3-5).

день обязательно нужно начинать с обычного завтрака, в котором должно быть не менее 200-300 ккал. Завтрак должен содержать много углеводов и балластных веществ. Тогда организм получит достаточную энергию. Лучше всего для завтрака подойдет кусочек хлеба из муки грубого помола с отрубями, намазанный тонким слоем сливочного масла или майонеза. Перед фруктово-ягодным разгрузочным днем на завтрак обязательно съешьте яйцо всмятку. В этот день следует выпить минимум 2 л жидкости. Самые подходящие напитки для разгрузочного дня — минеральная вода, зеленый чай или фруктовый компот без сахара.

### ● Овощной день

**Завтрак:** салат из 200 г сырых овощей.

**Обед:** 700 г овощей, тушенных в овощном бульоне.

**Полдник:** 200 г сырых овощей.

**Ужин:** 400 г овощей тушенных или запеченных.

### ● Капустный день

**Завтрак:** яйцо всмятку и стакан овощного сока.

**2-й завтрак:** маленький банан.

**Обед:** 300 г тушеной квашеной капусты и 150 г отварного картофеля.

**Полдник:** 150 г квашеной капусты, перемешанной с половиной натертого яблока, 150 г винограда.

**Ужин:** салат из 150 г квашеной капусты и половины натертого яблока.

### ● Виноградный день

2 кг не очень сладкого винограда разделить на 5 приемов. На обед допол-

нительно — один небольшой банан.

Виноград действует послабляюще, поэтому такую разгрузку лучше планировать на субботу.



### ● Рисово-яблочный день

В этот день придется отказаться от обычного завтрака, зато обед можно дополнить сваренным всмятку яйцом. 500 г яблок нарезать дольками, припустить в небольшом количе-

стве воды и протереть через сито. Сварить без соли 100 г сухого риса, перемешать с яблочным пюре, можно добавить бескалорийный подсластитель, корицу. Разделить блюдо на три порции по 200 г — для завтрака, обеда и ужина и на две порции по 100 г — для второго завтрака и полдника.

### ● Творожно-кефирный день

**Завтрак:** обычный завтрак плюс 100 г творога.

**2-й завтрак:** стакан кефира.

**Обед:** 200 г творога, растертого со 100 мл обезжиренного молока, 100 г картофеля, сваренного в мундире.

**Полдник:** стакан кефира.

**Ужин:** 200 г творога, растертого со 100 мл обезжиренного молока, приправленного солью и рубленой зеленью.

Разгрузочные дни можно устраивать не более двух подряд. Причем, для каждого дня выберите разные диеты, чтобы обеспечить сбалансированное питание.

## Полдник: съешьте 100 «лишних» килокалорий:

работа с лопатой на даче	15 мин.
езда на велосипеде	20 мин.
прогулка пешком	50 мин.
прогулка на лыжах	9 мин.
бег трусцой и танцы	15 мин.
аэробика	10 мин.
уборка пылесосом	26 мин.
мойка окон	23 мин.
мытье пола	19 мин.
стояние	100 мин.
сидение	80 мин.
лежание	2 часа.

## КСТАТИ

Вопреки сложившемуся убеждению, что есть нужно только три раза в день, диетологи считают оптимальной систему пятиразового питания. Позавтракать и поужинать можно дома, а вот если вы проводите на работе 6-8 часов и еще час-полтора в дороге, перерывов для приема пищи должно быть целых три! Так, работа во многих офисах Великобритании приостанавливается на время первого ланча (для нас — второй завтрак), ланча (обеда) и полдника.



# Сундучок с секретом

Сундучки можно выпечь любого размера, все зависит от вашего желания и количества теста.

Разделить тесто на 2 части и раскатать толщиной 0,5 см. Вырезать 2 круга — поменьше и побольше. На противень, смоченный водой (никакого масла не нужно), положить меньший круг и наколоть его вилкой, чтобы при выпечке тесто не вздулось.

1. Белую бумагу нарезать тонкими лентами и свернуть в рыхлый шар. Завернуть шар в такую же бумагу и положить на тесто, края которого смазать яйцом, взбитым с 1 ч.л. молока.

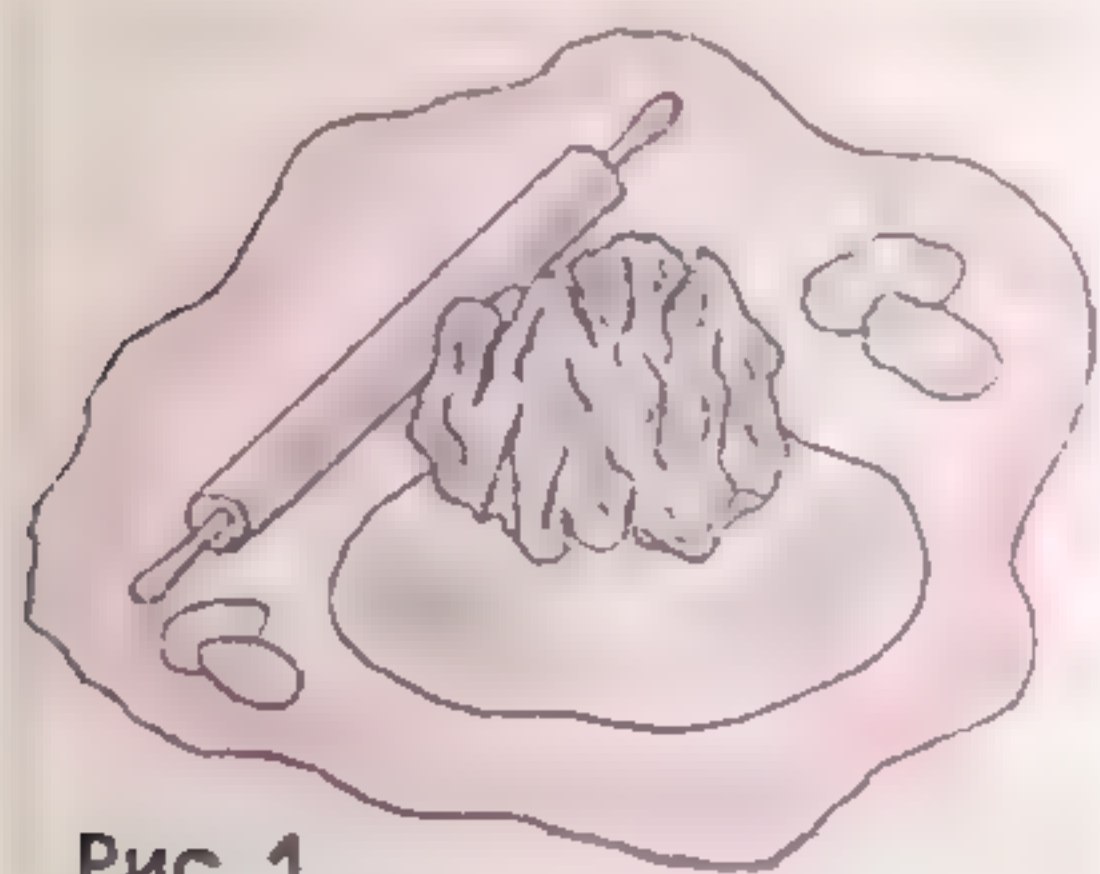


Рис. 1

2. Накрыть шар большим кругом из теста, края скрепить зубчиками вилки. Из обрезков теста вырезать украшения, уложить их на тесто, смазать сундучок взбитым яйцом. В нескольких местах проколоть вилкой. Выпекать полчаса в предварительно нагретой до 200 град. духовке.

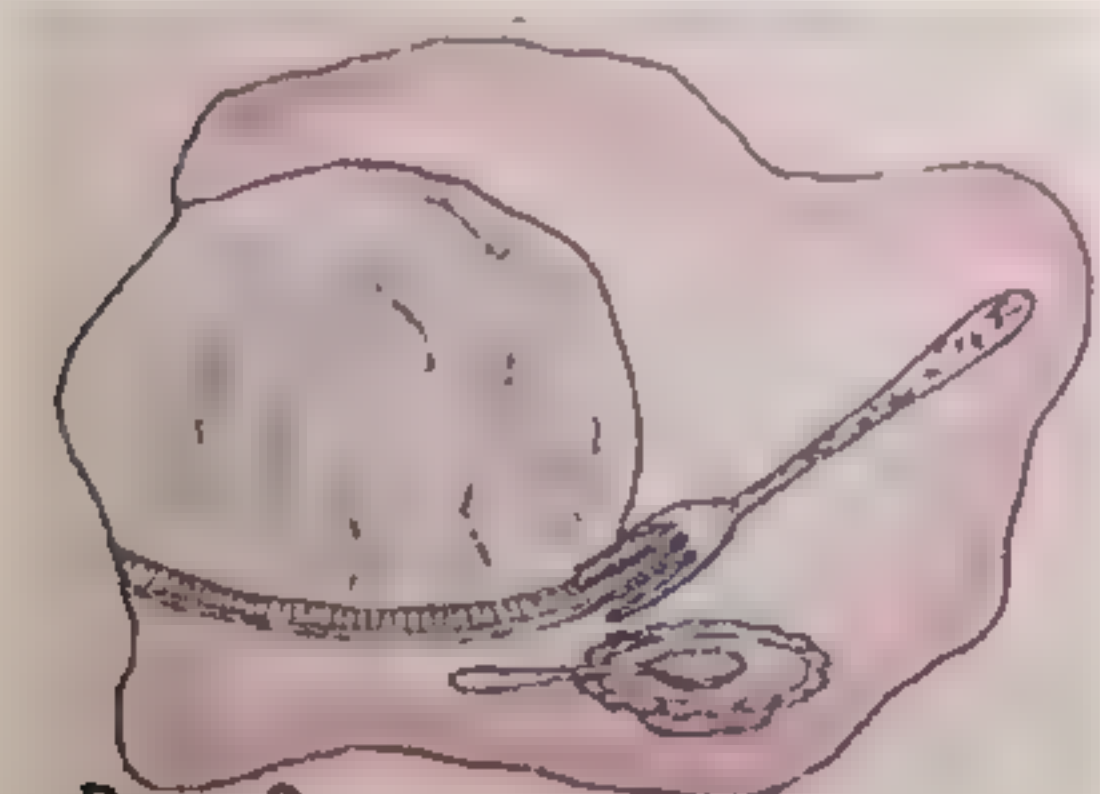


Рис. 2

3. Чуть остывший сундучок надрезать сверху, снимая крышечку, и через отверстие аккуратно вынуть бумагу.

4. В остывший сундучок положить салат.

*Хочу рассказать о своей необычной праздничной посуде. Салаты в торжественные дни я подаю не в салатниках, а в выпеченных сундучках. Времени на их приготовление уходит совсем немного, ведь слоеное тесто я покупаю готовое, но можно и приготовить самостоятельно по любому рецепту слоеного теста.*



Я в сундучке обычно подаю

## Салат «Кольский»

200 г твердого сыра, 200 г полукопченой колбасы, 0,5 ст. отваренной фасоли, 1 луковица, омлет, приготовленный из двух яиц с мелко рубленной зеленью петрушки, майонез.

Сыр и колбасу натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Омлет нарезать тонкой длинной соломкой, перемешать с фасолью, колбасой, сыром и луком. Заправить майонезом.

Екатерина ВДОВИНА,  
д. Интенсив Омской обл.

Рисунки автора,  
фото  
Геннадия КАРЧЕВСКОГО.



Рис. 3

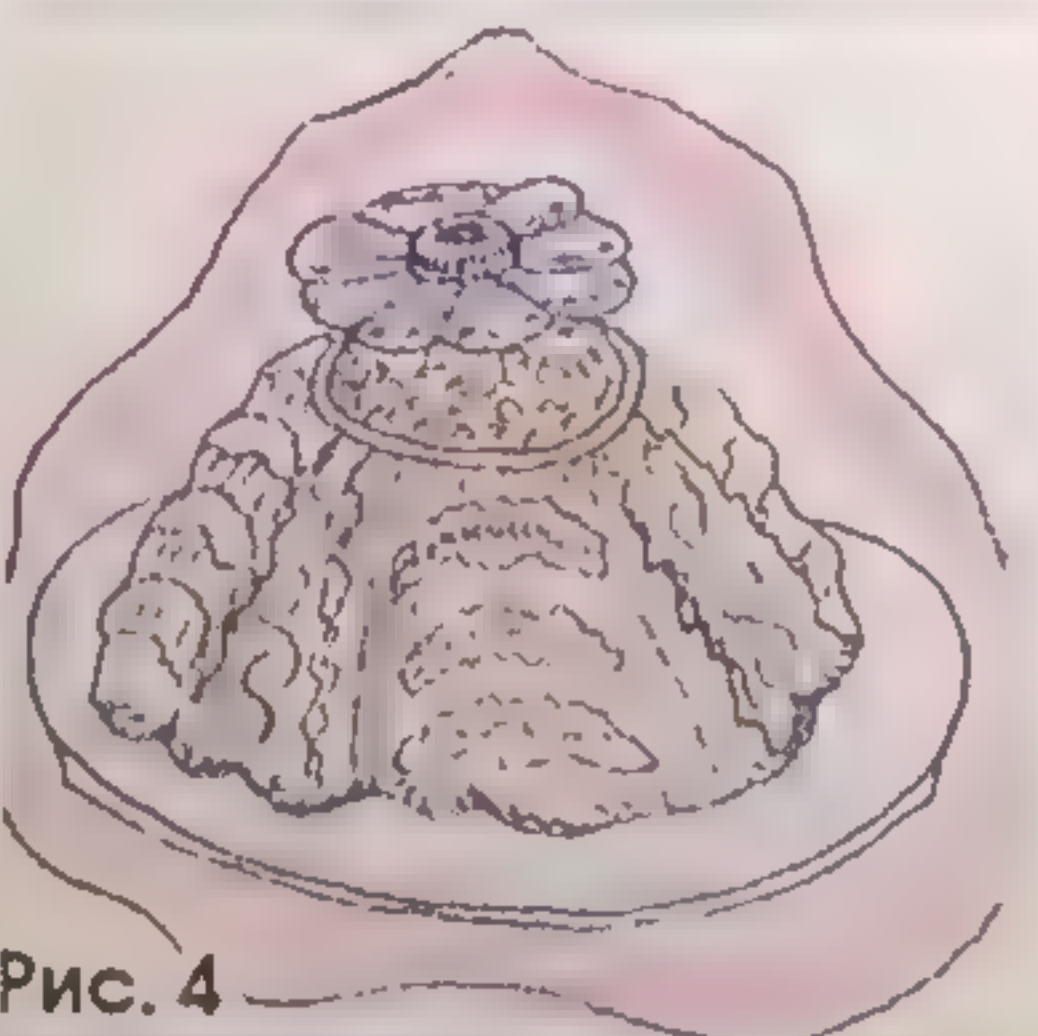


Рис. 4

## Дельный совет

● В новую чугунную сковороду насыпьте крупную соль, прокалите ее и протрите солью дно и стенки. Затем налейте в сковороду растительное масло (толщина масляного слоя — 2-3 см) и тоже прокалите. Чтобы масло не разбрызгивалось, насыпьте в него немного соли.

● Больше всего энергии вы экономите благодаря плотно закрываемой крышке. Без крышки расход энергии может увеличиться вчетверо.

● Самые удобные — крышки из стекла; так, при готовке с небольшим количеством жидкости вам не надо постоянно поднимать крышку для контроля.

● Дно кастрюли должно быть того же размера, что и конфорка, или немного больше, но ни в коем случае не меньше. Иначе энергия растрачивается впустую, а сбежавшая еда мгновенно пригорает.

● Чтобы голубцы, уложенные в кастрюлю для тушения, не пригорели, положите на дно крышку меньшего размера ушком вверх. На крышку — капустные листья, а на них — слой за слоем — голубцы.

● Температура воды при замачивании бобовых должна быть не выше 15 градусов, иначе они закиснут и будут плохо развариваться.

● Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду добавьте уксус или кислый квас, или лимонную кислоту, или лимонный сок.

**Совет от тест-группы «НК»:** выложенный в сундучок салат крышечкой можно не накрывать, смотрится тоже очень нарядно. А если все же задумали сундучок сделать с крышечкой, то ее лучше выпечь отдельно, вырезав из теста в форме цветка или звездочки.



На грядках уже спеет душистая земляника... Первые ягоды, конечно, мы съедим сразу, без какой бы то ни было кулинарной обработки, свеженькими. А вот когда все уже «отъелись» досыта, тогда я и приготовлю очень оригинальные блюда, которым научилась в г.Киеве, у шеф-повара дегустационного зала «Массандра-Киев» Сергея НЕКРАШЕВИЧА.

## Свинина с земляникой

200 г свиной вырезки, 200 г свежей земляники, 1 ч.л. жира для жарки, 2 ст.л. сливок (35%-ной жирности), 3 ст.л. сахара, перец, соль, душица — по вкусу.

Мясо отбить, приправить солью, перцем, душицей и обжарить на хорошо разогретой сковороде до готовности. Оставить пару ягод, а остальную землянику протереть через сито, добавить сахар, сложить в кастрюлю и довести до кипения. Затем уменьшить огонь, влить сливки и варить на медленном огне, пока масса не уменьшится втрое.

Выложить отбивную на тарелку, полить земляничным соусом, украсить оставшимися ягодами. На гарнир можно подать отварной рис.

## Вареники

150 г земляники, 3,5 ст. муки, 1 яйцо, 1 ст. молока, 1 ст.л. сахара, соль — по вкусу.

В просеянную муку добавить теплое молоко, яйцо, соль, сахар, замесить тесто и оставить его на 30-40 мин. Вымытую просушенную

землянику и защипать края.

Налить в большую кастрюлю воду, слегка посолить и довести до кипения. Опустить туда вареники и варить их 5-7 мин. Подавать на стол со сметаной, вареньем, различными сладкими соусами или сахарной пудрой.

## В шоколаде

250 г свежей земляники, 100 г белого шоколада, 100 г черного шоколада, 2 ч.л. сливочного масла.

Вымыть и просушить землянику. Подготовить две кастрюли с водяной баней. В первой растопить белый шоколад, во второй — черный. В каждую добавлять по 1 ч.л. сливочного масла.

Опускать одну ягоду в белый шоколад, а другую — в черный и выкладывать на лист пергаментной бумаги. Когда все ягоды остынут, поставить их в холодильник на час.

Александра МАЛЬКО,  
п/о Мозоль Минской обл.

## ПОБЕДИТЕЛЬ МЕСЯЦА ЧАСТУШКА

Замуж вышла,  
и не знала,  
Чем свекрови угодить.  
На "Нашу кухню"  
подписалась —  
Стала в "доченьках"  
ходить.

Вера МЫСОВСКАЯ,  
ст. Павлодольская,  
Северная Осетия.

● Существует очень простой приворот, связанный с земляникой. Для этого надо найти среди ягод «двойную», у которой две ягоды срослись в один плод. И съесть этот каприз природы, предварительно разрезав на две части, с лицом противоположного пола. Это самое лицо влюбится в вас по уши.

## Ликер

1 кг ягод земляники залить 0,5 л водки. Выдержать три дня, потом процедить, ягоды отжать, добавить 1 кг сахара, 1 ст. воды и несколько капель лимонного сока. Разлить в бутылки.

Владимир ИВАНОВ,  
д. Бибирево Тверской обл.

## Зефир

Перетереть

250 г земляники с 0,5 ст. сахара и, помешивая, проварить до загустения. 0,5 ст. жирных сливок и 3 белка, охладив, взбить по-отдельности, соединить, ввести 2 ст.л. замоченного в 1/4 ст. воды и растворенного желатина, смешать все с земляникой, выложить на посыпанный сахарной пудрой лист, охладить.

Галина  
РООТ,  
с.Луковка  
Алтайского  
края.

## Учимся у мастера

Мастер-класс от шеф-повара московского ресторана «Солдис-прим» Виктора БАЗАРОВА.

## Урок 3-й. Клубничка во фраке

Июнь — самый разгар клубничного сезона. Попробуйте таким необычным способом украсить собранные с грядки ягоды и подать их как самостоятельное блюдо, как дополнение к десерту или украшение к выпечке и десертам.

Вам понадобится плитка темного шоколада (лучше горький шоколад), полплитки белого шоколада, кисточка для рисования или кондитерский мешок.

Растопить шоколад (можно заменить глазу-

рю) на водяной бане, дать немного остыть. Затем кисточкой или с помощью кондитерского мешка (подойдет и кулек из кальки или пакета), нарисовать на клубничке белым шоколадом треугольные манишки.



Дать шоколаду застыть и нарисовать темным шоколадом фрак, пуговицы и бабочку. Оставить клубнички в холодильнике для застывания.



Предлагаем вам приобрести

интересные и полезные БРОШЮРЫ:

- Православная кухня
- Домашнее вино
- Домашние колбасы
- Рецепты от Буренки
- Сладкие заготовки

Перечислите почтовым переводом нужную сумму (стоимость одной брошюры — 24 руб., простыми листами — 26 руб. — заказным) на адрес:

ООО «Толока в России»,  
214000 г. Смоленск, ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к.с. 30101810600000000757,  
БИК 046614757, ИНН 6729013577.

На бланке почтового перевода указать: «Для письменного сообщения» обязательно указать название нужной брошюры, полные контактные данные и Ф.И.О.

Тел. для справок в Смоленске:  
(8-0812) 64-75-05, 61-19-90, 64-75-05

**ВНИМАНИЕ!** Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты.

Заказы на брошюры выполняются в течение 30 дней с момента получения почтового перевода (дата на почтовом штампе).

Высылаем новые сборники издательства «Радар» (Москва, 2004 г. изд.)

**“Как открыть своё дело”:**

- Одному (70 вариантов) - ц. 90р
- Семье, коллективу (85 вариантов) - ц. 110р.
- В селе, частном доме, на даче (80 вариантов) - ц. 80р
- За счет фирм (филиал, Вы-их представитель, лизинг, бизнес под ключ и т.п. - 510 предложений фирм) - ц. 120р.
- Оборудование для малого бизнеса (542 вида от бытовых до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц. 110р.
- С чего начать (регистрация, лицензия, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц. 80р.

Содержат планы (не “голые” идеи), затраты, доход, все адреса, телефоны. Рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения.

Цена полного комплекта - 350 руб. Всем - подарок - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, автомобиль и др.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр “Алмаз”, отдел 10-6

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки - 7 руб + 5% от цены заказа.

Доход  
10-250 тыс.р. в месяц

Интернет -  
www.icalmaz.ru

Начальные затраты -  
нет или минимальны

## Книга для здоровья

### Очищение организма

Все способы очищения

- K101 “Очищение желудка, суставов и крови”  
Полный справочник. 192 стр. цв. обл.
- K102 “Очищение кожи, органов чувств, зубов, горла, биополей.” Полный справочник  
256 стр. цв. обл.
- K103 “Очищение кишечника, печени, желчного пузыря”. Полный справочник  
192 стр. Цв. об.

Стоимость одной книги составляет 65 руб. (вкл. почт. расходы)  
Заказ 3 книг - скидка 15 руб. Оплата при получении.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ  
И ПРОФИЛАКТИКИ  
**Народный доктор**  
Том 4

Соль и лук — пожалуй, самые популярные продукты в кулинарии. Они входят в состав огромного числа блюд. Кроме этого, ими можно... лечить волосы. Как? Об этом читайте в «Народном докторе» № 11.

В помощь родителям

## ПРЫГУНКИ

Наступает время, когда каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретая развивающий тренажер “Прыгунки” для детей от 4 мес. до 1,5 года. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с возрастом ребенка, а в сложенном виде помещается в пакет.

Адрес: 454052 г. Челябинск, а/я 4945, «Н-К»

Цена 320 рублей + почтовые расходы.

Наложенным платежом изделия

### ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

- паутинки: 100x160 см — 1200 руб., 120x120 см — 800 руб., 100x100 см — 600 руб. (цвета — белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- платочки: 160x70 см — 820 руб. (белый, серый, голубой, зеленый, сиреневый);
- платки: 100x120 см — 730 руб. (цвет — серый) и 540 руб. (цвета — белый, серый);
- платки пуховые с кистями: 120x120 см — 2500 руб., 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, св. серый);
- джемперы пуховые мужские, размер 48-58 — 1000 руб.

460036 г. Оренбург, а/я 2416.

## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ



- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Незаменима для молодой семьи, пенсионера, дачника, туриста!
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при использовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Ультразвуком отпугивает мышей и крыс, навсегда избавляя от них помещение!
- Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 9. Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.





Раки известны прекрасными поварскими способностями. Их вечная проблема заключается в

переедании, и усиливается этот процесс в период умственного напряжения или эмоционального возбуждения. Желудок и пищеварительный тракт — самые слабые места в конституции Рака. Нельзя их перетруждать.

Необходимо избегать избытка сахара, крахмалистых веществ, жира. Основной диеты должны стать протеин и продукты моря, обеспечивающие наличие необходимого количества йода. Кроме того, Ракам следует разнообразить свое питание за счет фрук-

тов, овощей и листовой зелени. Витамины B<sub>2</sub>, C и E нужно регулярно принимать в любом виде.

Минеральная соль Рака — фторид кальция. Его недостаток может вызвать варикозное расширение вен, ослабление мышц, разрушение зубов и ослабление зрения. Наилучшие источники этого минерала — молоко, сыр, йогурт, капуста (в том числе савойская и красная), кресс, тыква, лук, апельсины, лимоны, желтки яиц, изюм и ржаной хлеб.

## Тефтели из рыбы



500 г рыбы, 2 ломтика белого хлеба, 2 луковицы, 2 ст.л. муки, 300 г сметанного соуса, молотый перец, соль — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Филе рыбы без кожи вместе с луком, зеленью и хлебом, замоченным в молоке, пропустить через мясорубку. Из приготовленной массы сделать шарики, обвалить в муке, обжарить в масле в глубокой сковороде, залить сметанным соусом и тушить 10-15 мин.

### Сметанный соус

На 1 ст. сметаны — по 1 ст.л. муки и сливочного масла.

Муку поджарить в масле, развести 1 ст. мясного бульона или овощного отвара, добавить сметану и варить на слабом огне 5-10 мин. По окончании варки в соус прибавить еще 1 ст. л. сливочного масла, соль и перемешать.

Людмила БУДНИК,  
д.Снедин Гомельской обл.

## Блирброд «Оригинальный»



1 банка шпрот, 0,5 буханки ржаного хлеба, 2-3 моркови среднего размера, 3 вареных яичных желтка, 1 ст.л. майонеза, 1/3 ст. растительного масла, 2 средних дольки чеснока.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и поджарить в растительном масле с обеих сторон, морковь и чеснок натереть на мелкой терке, смешать с растертыми желтками и майонезом.

Полученную смесь намазать на обжаренный хлеб, сверху уложить шпроты.

Людмила НОВИКОВА,  
г.Богой Курской обл.

## Цыпленок с фруктами

1 цыпленок, 2 апельсина, 4 яблока, 30 г миндальных орехов, 30 г изюма, 100 г сливочного масла, 100 г коньяка, соль — по вкусу.

Цыпленка вымыть, обсушить, посолить. В гусятнице разогреть масло и обжарить цыпленка со всех сторон. Залить его коньяком, добавить изюм, очищенные орехи, немного воды и жарить еще 15 мин. Очистить апельсины, нарезать их кружочками. Яблоки нарезать крупными кусками. Цыпленка в гусятнице обложить фруктами и тушить до мягкости.

Елена ПОСТОЛ,  
г.Кондрова Калужской обл.

## НА КОНКУРС



Кулинарный гороскоп В "Нашей кухне"

поместили,  
По нему чтоб ели,  
пили  
И здоровье сохранили.

Александр ГЛОТОВ,  
с.Калманка Алтайского края.

## Рисовые котлеты с изюмом



В готовую рисовую кашу добавить изюм, предварительно вымытый и ошпаренный кипятком, 100 г творога, 1-2 сырых яйца. Тщательно перемешать, разделить на котлеты и обжарить в сливочном или растительном масле. Подавать с вареньем или молоком.

Наталья КАТАЛЕВИЧ,  
п. Мирный,  
Башкортостан.

## Ржаной пудинг



1 ст. на терке черствого ржаного хлеба перемешать с 2 ст.л. размягченного сливочного масла, добавить 6 ч.л. сметаны. Отделить белки от желтков у 6 яиц, желтки растереть со 100 г сахара, а белки взбить в крепкую пену. Все аккуратно соединить, выложить в смазанную сливочным маслом форму и варить на водяной бане в течение часа.

Анна ДЮЖИЦ,  
г.Болхов Орловской обл.



## Наш пикник

Шашлык на пикнике — это, конечно, здорово. Но для нас главное блюдо на природе — уха. Способ ее приготовления особых сложностей не вызывает даже у начинающих рыбаков, главное, чтобы рыба была свеженькая, только что выловленная.

### Природа манит

## Наш пикник

Шашлык на пикнике — это, конечно, здорово. Но для нас главное блюдо на природе — уха. Способ ее приготовления особых сложностей не вызывает даже у начинающих рыбаков, главное, чтобы рыба была свеженькая, только что выловленная.

А ночью наступает самый интересный процесс ловли раков. Вдоль берега озера мы ходим по мелководью и возле самой воды светим фонариком. На свет из своих укрытий выползают раки, и в этот момент мы накрываем их ведром без дна.

Утром из раков варим просто потрясающего вкуса суп. В кипящую подсоленную воду опускаем живых раков и варим до готовности. Вынимаем раков из бульона (их мы потом съедим с пивом) и опускаем в него порезанный кубиками картофель, кружочками — морковь; лавровый лист, перец и соль добавляем по вкусу.

За 5-10 мин. до готовности всыпаем немного макарон, заправляем кетчупом, а уже в готовый суп добавляем измельченные репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа.

А еще очень вкусный «пикниковый» десерт — печенье на углях яблоки. Нанизываем кислые яблоки на толстые прутья и жарим над раскаленными углями, как шашлык. Кожица станет светло-коричневой, а яблоки — мягкими (спичка легко прокалывает мякоть на 2-3 см).

Наталья ШМУЛЬ,  
г. Брест.

## Совет бывалого

В походе очень долго можно хранить хлеб. Для этого нужно положить его в полиэтиленовый пакет и укупорить так, чтобы не было доступа воздуха, а вовнутрь положить антиплесневую ампулу. Она представляет собой простую бутылочку из-под таблеток, в которую нужно положить ватку с тремя каплями йода, а другой ваткой закупорить. Атмосфера внутри пакета насыщается йодом, и ничего не плесневеет. Открыв пакет, дать хлебу полежать 5 мин. на свежем воздухе. Свежим такой хлеб, конечно, уже не назовешь, зато он не черствеет и не плесневеет.

Яков МИЩУК,  
г. Луганск, Украина.

### Подумаем!

## Кулинарная викторина

### Подумаем!

## Кулинарная викторина

Конкурс эрудитов продолжается! Сегодня мы предлагаем ответить на последние пять вопросов завершающего этапа викторины, прислать в редакцию ответы с пометкой «Кулинарная викторина». А потом ждать выхода августовского номера, где мы не только назовем правильные ответы, но и опубликуем имена победителей, которые получат в подарок призы от «Нашей кухни».

1. На Руси существовал старинный обычай испытания жениха. Во время сватовства и смотрин родители невесты обязательно угощали его разносолами с хреном. Что должен был сделать жених, чтобы не получить отказ?

2. В начале прошлого века один американский фермер закрепил на кривошипно-шатунном механизме мутовку, опустил ее в ведро, а механизм присоединил к креслу-качалке. Что за аппарат получился в итоге, и какой пищевой продукт хозяйкам стало готовить гораздо проще?

3. В Европе XIX века обои «под мрамор» изготавливали штамповкой. Штампом служил разрезанный поперек овощ. Что это за овощ?

4. Любимым блюдом Григория Распутина была уха. Он с аппетитом вкушал любую: раковую, карасевую, сборную, налимом, стерляжью... Говорили, что водку он пил

ведрами. А на самом деле водку Распутин не пил совсем, предпочитая совершенно другой напиток, которого выпить мог до шести литров за обед. Что это за напиток?

5. В сельских школах на юге России существовал веселый обычай. При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу горшки с блюдом, которое вместе доедали, затем на прощанье с остающимися в младшем классе разбивали горшки. Что за блюдо находилось в этих горшках?

Ответы на вопросы викторины отправляйте не позднее 10 июля (по почтовому штемпелю). Присылая письма с ответами на адрес редакции с пометкой «Кулинарная викторина, 2-й этап», не забывайте указывать свои паспортные данные, номер страхового свидетельства по пенсионному фонду. Без них мы не сможем вручить победителям призы.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Волшебный ключик», «Народный доктор», «Воскресная газета».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 13 июля 2004 г.

### "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" № 6

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор  
Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «Толока»  
Свидетельство  
о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А»  
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.

Тел./факс 64-75-47.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 488.

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

СП «АиФ Казахстан»

Отдел распространения в Казахстане:  
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.

E-Mail: toloka@aif.kz

Отдел подписки в Казахстане:  
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770.

E-Mail: toloka@aif.kz

Цена свободная.

Подписано в печать 1.06.2004 г.  
Время подписания в печать — 16.00

Тираж 961 800 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский  
полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 8571

Газета набрана и сверстана  
в компьютерном центре «Толоки».

E-Mail: nk@toloka.com

Издается с марта 1996 г.



## Природа манит

# Наш пикник

Шашлык на пикнике — это, конечно, здорово. Но для нас главное блюдо на природе — уха. Способ ее приготовления особых сложностей не вызывает даже у начинающих рыбаков, главное, чтобы рыба была свеженькая, только что выловленная.

А ночью наступает самый интересный процесс ловли раков. Вдоль берега озера мы ходим по мелководью и возле самой воды светим фонариком. На свет из своих укрытий выползают раки, и в этот момент мы накрываем их ведром без дна.

Утром из раков варим просто потрясающего вкуса суп. В кипящую подсоленную воду опускаем живых раков и варим до готовности. Вынимаем раков из бульона (их мы потом съедим с пивом) и опускаем в него порезанный кубиками картофель, кружочками — морковь; лавровый лист, перец и соль добавляем по вкусу.

За 5-10 мин. до готовности всыпаем немного макарон, заправляем кетчупом, а уже в готовый суп добавляем измельченные репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа.

А еще очень вкусный «пикниковый» десерт — печенье на углях яблоки. Нанизываем кислые яблоки на толстые прутья и жарим над раскаленными углями, как шашлык. Кожица станет светло-коричневой, а яблоки — мягкими (спичка легко прокалывает мякоть на 2-3 см)

Наталья ШМУЛЬ,  
г. Брест.

## Совет бывалого

В походе очень долго можно хранить хлеб. Для этого нужно положить его в полиэтиленовый пакет и укупорить так, чтобы не было доступа воздуха, а вовнутрь положить антиплесневую ампулу. Она представляет собой простую бутылочку из-под таблеток, в которую нужно положить ватку с тремя каплями йода, а другой ваткой закупорить. Атмосфера внутри пакета насыщается йодом, и ничего не плесневеет. Открыв пакет, дать хлебу полежать 5 мин. на свежем воздухе. Свежим такой хлеб, конечно, уже не назовешь, зато он не черствеет и не плесневеет.

Яков МИЩУК,  
г. Луганск, Украина.

## Подумаем!

# Кулинарная ВИКТОРИНА

Конкурс эрудитов продолжается! Сегодня мы предлагаем ответить на последние пять вопросов завершающего этапа викторины, прислать в редакцию ответы с пометкой «Кулинарная викторина». А потом ждать выхода августовского номера, где мы не только назовем правильные ответы, но и опубликуем имена победителей, которые получат в подарок призы от «Нашей кухни».

1. На Руси существовал старинный обычай испытания жениха. Во время сватовства и смотрин родители невесты обязательно угощали его разносолами с хреном. Что должен был сделать жених, чтобы не получить отказ?

ведрами. А на самом деле водку Распутин не пил совсем, предпочитая совершенно другой напиток, которого выпить мог до шести литров за обед. Что это за напиток?

2. В начале прошлого века один американский фермер закрепил на кривошипно-шатунном механизме мутовку, опустил ее в ведро, а механизм присоединил к креслу-качалке. Что за аппарат получился в итоге, и какой пищевой продукт хозяйкам стало готовить гораздо проще?

5. В сельских школах на юге России существовал веселый обычай. При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу горшки с блюдом, которое вместе доедали, затем на прощанье с остающимися в младшем классе разбивали горшки. Что за блюдо находилось в этих горшках?

3. В Европе XIX века обои «под мрамор» изготавливали штамповкой. Штампом служил разрезанный поперек овощ. Что это за овощ?

4. Любимым блюдом Григория Распутина была уха. Он с аппетитом вкушал любую: раковую, карасевую, сборную, налимом, стерляжью... Говорили, что водку он пил

Ответы на вопросы викторины отправляйте не позднее 10 июля (по почтовому штемпелю). Присылая письма с ответами на адрес редакции с пометкой «Кулинарная викторина, 2-й этап», не забывайте указывать свои паспортные данные, номер страхового свидетельства по пенсионному фонду. Без них мы не сможем вручить победителям призы.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Волшебный ключик», «Народный доктор», «Воскресная газета».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 13 июля 2004 г.

### "ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 6

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации РИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4 «А»

Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.

Тел./факс 64-75-47.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

СП «АиФ Казахстан»

Отдел распространения в Казахстане:

8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.

E-Mail: toloka@aif.kz

Отдел подписки в Казахстане:

8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770.

E-Mail: toloka@aif.kz

Цена свободная.

Подписано в печать 1.06.2004 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 961 800 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 8571

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

E-Mail: nk@toloka.com

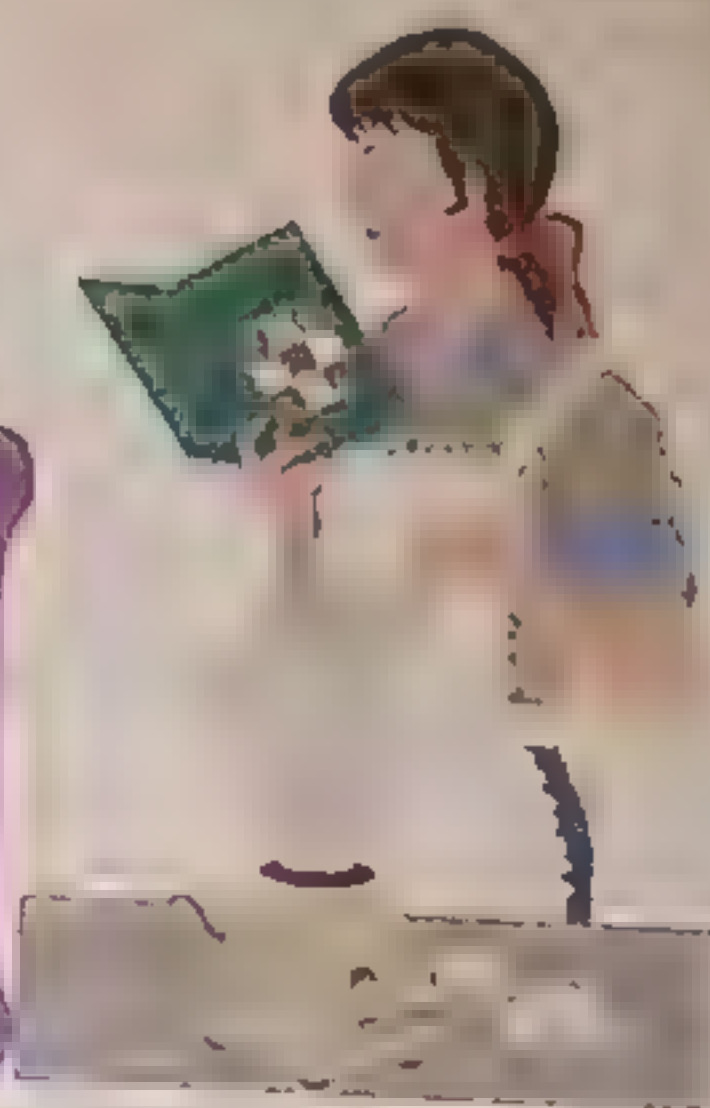
Издается с марта 1996 г.



Август  
2004 г.  
№ 8 (102)

КУЛИНАРНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ



Тираж 834900 экз. Подписные индексы:  
63248 (кат. «Пресса России»)  
35727 (кат. агент. «Роспечать»)

## Толока

# ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОГИ

В яблочный сезон я часто пеку пироги, их очень любят и мой муж, и трое моих детей. В зависимости от настроения и времени, которым я располагаю, пироги пеку тремя способами: из дрожжевого, из песочного и из бисквитного теста.

**1-ый способ.** Замесить безопарное дрожжевое тесто из 1 ст. молока, 3 ст. муки, 15 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 2 яиц, 2 ст. л. подсолнечного масла.

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить яйца, сахар, соль, постепенно всыпать всю муку и мешать до тех пор, пока тесто не перестанет приставать к рукам. Добавить подсолнечное масло. Поставить тесто в теплое место и дать ему подняться 2 раза. Затем раскатать пласт, положить его на смазанный подсолнечным маслом противень, выложить начинку. Чтобы начинка не вытекала, на пироге нужно сделать бортики. Верх пирога украсить колосками и цветочками из теста, смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром. Готовый пирог можно посыпать молотой корицей.

**Начинка:** 5-6 яблок очистить, порезать дольками, посыпать 2 ст. л. сахара и, подлив немного воды, подварить до размягчения.

**2-ой способ.** Приготовить песочное тесто из 320 г муки, 80 г сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 4 яиц, 100 г сметаны, щепотки соды.

2/3 теста раскатать и выложить на противень, смазанный подсолнечным маслом, испечь до полуготовности, слегка охладить, выложить мелко нарезанные яблоки (5-6 шт.) Оставшееся

тесто нагреть на крупной терке, прикрыв им слой яблок. Допечь до готовности.

**3-ий способ (самый быстрый).** Взбить 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. муки и вылить на 3 нарезанных дольками яблока, которые предварительно разложить в смазанной подсолнечным маслом сковородке. Выпечь в духовке. Достать из сковороды пирог охлажденным, верх можно посыпать сахарной пудрой или корицей.

Ольга ГЛАДКОВА,  
г. Могилев.

Фото  
Геннадия КАРЧЕВСКОГО.



## "КОНСЕРВИРУЕМ" ЛЕТО

стр. 2-3, 7-9, 12



Казалось,  
еще совсем недавно  
началось лето.  
Как же хочется  
продлить  
оставшиеся  
летние денечки  
хотя бы на чуть-чуть!

Как бы  
ни утверждали,  
что «у природы  
нет плохой погоды»,  
все же большинство  
из нас испытывает  
особую любовь  
именно  
к летнему периоду.

Что же,  
мы не в силах менять  
ход календаря.  
Но вот продлить  
ощущение лета  
в душе и теле  
вполне можем.

Как?  
Секрет прост.  
Соберите лето  
в банку!  
И тогда в любое  
иное время года  
тепло, аромат и вкус  
прекрасных  
солнечных дней  
будут с вами.  
«Наша кухня»  
поможет  
всем желающим.  
Так что, выбирайте  
рецепты лета.

## Кабачки дольками

2,5 кг кабачков очистить, удалить семена и нарезать дольками, добавить 1 ст. сахара, 1 ст. подсолнечного масла, 200 г 9%-ного уксуса. Все перемешать и оставить. Через 4 часа разложить в чистые поллитровые банки и стерилизовать 20 мин. Закатать. Очень вкусно.

Луция БЫЛИНСКАЯ,  
д. Дайнава, Литва.



## Спасибо всем!

Лето прошлого года было очень жарким, поэтому урожай мы сняли хороший, заготовок на зиму я сделала много. Большую часть из них — по рецептам «Нашей кухни». Особенно вкусными получились салаты из перца С.Царьковой г.Тамбов (№ 8, 2001 г.), салат с капустой Е.Постол, г.Кондрово (№ 10, 2001 г.) зеленый горошек «Мой вариант» А.Панасович, г.Орша (№ 7, 2002 г.), огурцы маринованные хрустящие С.Дерябиной, с.Ножовка Пермской обл., сладкие Е.Гридневской, г.Белорецк (№ 7, 2003 г.), вяленая дыня Л.Поповой, г.Харабали (№ 8, 2003 г.), салат «Витаминный» А.Швец, п.Борисовка Белгородской обл., свекла «Люди подсказали» Т.Артимовской, г.Гродно, томатный сок по-украински В.Афанасьева, г.Петрозаводск (№ 9, 2003 г.)

Большое спасибо авторам. Консервы замечательные!

Зоя МАКСИМОВА,  
г.И.Серги Свердловской обл.

## Овощные заготовки

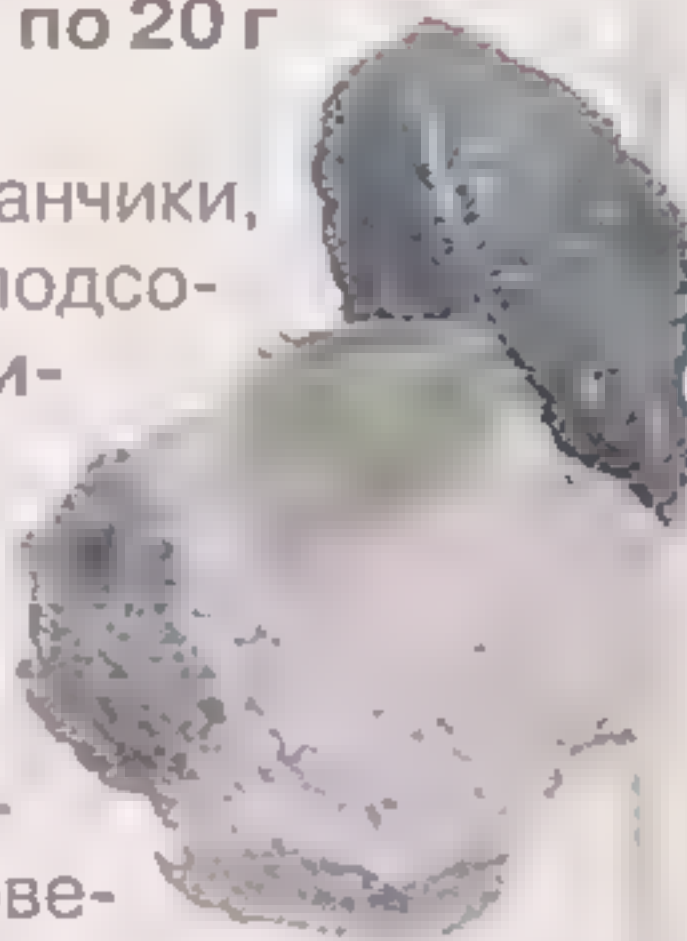


### Капуста цветная в томатном соке

1 кг капусты, 750 г помидоров, по 20 г соли и сахара.

Цветную капусту разрезать на кочанчики, пробланшировать 2 мин. в кипящей подсоленной и подкисленной воде (1 г лимонной кислоты и 10 г соли на 1 л воды), сразу остудить в холодной воде, уложить в литровые банки. Порезанные помидоры довести до кипения, протереть через сито. В полученный сок добавить соль, сахар, довести до кипения, залить банки с капустой и пастеризовать при 90 град. полчаса. Закатать.

Людмила ШАРАХОВСКАЯ,  
г.Могилев.



### Аджансандали

5 шт. баклажанов, 2-3 стручка сладкого перца, 200-400 г репчатого лука, 500-700 г помидоров, 2 дольки чеснока, 100-150 г растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Нарезать на небольшие кусочки баклажаны, посыпать солью, оставить на 30-40 мин., а потом отжать рукой. Мелко нарезать лук, потушить до мягкости в растительном масле, добавить баклажаны, затем порезанные помидоры (по желанию можно снять с них кожицу) и сладкий перец и тушить до загустения. За 5 мин. до готовности добавить измельченный чеснок, соль, перец по вкусу.

В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

Галина ПРОКОПЬЕВА,  
г.Великий Устюг Вологодской обл.

## НА КОНКУРС

### «ЧАСТУШКА»

Летом щедро  
«Наша кухня»  
Заготовки раздает.  
Ты вникай в ее  
советы —  
Сытым будешь  
круглый год!

Светлана НОСАЧЕВА,  
с.Кудея Пермской обл.

## Помидорки «в одежке»

Кочан капусты надрезать у кочерыжки, опустить в кипящую воду на 1-2 мин., вынуть и разобрать на листья.

Для начинки помидоров приготовить фарш: корень сельдерея и моркови натереть на крупной терке, припустить до полуготовности, перемешать с измельченной зеленью укропа, петрушки и базилика, мелко порубленным чесноком, посолить и поперчить по вкусу. Можно добавить нарезанный маленькими кубиками разноцветный сладкий перец. Пропорции компонентов произвольные, но сельдерея и морковь должны доминировать.

Крепкие небольшие помидоры (я обычно беру Сливку) вымыть, надрезать сбоку, вложить в надрез фарш. Положить каждую помидорку на капустный лист и свернуть, как голубец. Сложить помидоры в листьях в литровые банки, не уплотняя. Залить кипящим маринадом и стерилизовать 45 мин. Закатать, укутать.

Для маринада: на 3 л воды по 1 ст. крупной соли, сахара, 6%-ного уксуса и растительного масла.

Можно таким же образом готовить в «одежке» и баклажаны. Плоды нужно отбирать небольшие, предварительно их очистить от кожицы и отварить до полуготовности.

Виктория АЛИЕВА,  
п.Таманский  
Краснодарского края.



## Перец фаршированный

У перцев удалить сердцевину, чашечки положить в большую кастрюлю, залить водой, закипятить.

**Начинка:** капусту мелко нашинковать, морковь измельчить на терке, лук и чеснок порубить ножом, добавить измельченную петрушку, посолить по вкусу. Начинить чашечки перцев, сложить в литровые банки.

**Рассол:** на 1 л воды — 200 г сахара, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г растительного масла, 2-3 ст. л. меда, 1 ст. л. соли.

Залить банки с перцем кипящим рассолом и стерилизовать 7-10 мин. Закатать.

Получается очень вкусно — капуста хрустящая, перцы ароматные.

Алла ЛЯХОВА,  
г. Шклов Могилевской обл.

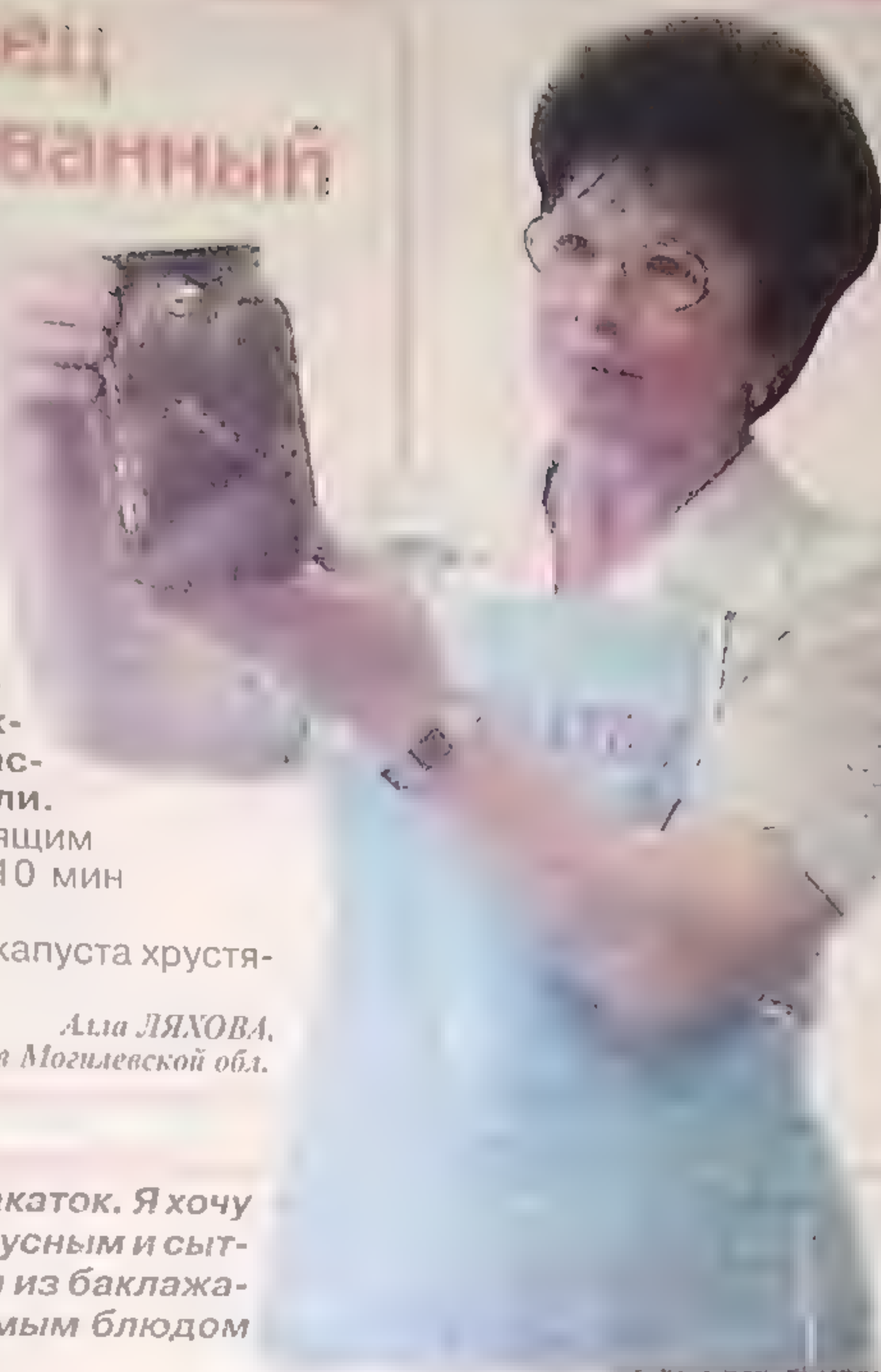


Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

Настало время закаток. Я хочу поделиться самым вкусным и сытным овощным салатом из баклажанов, который стал любимым блюдом всей семьи.

## Салат из баклажанов «С колесиками»

1,5 кг баклажанов, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 1 кг помидоров (а лучше 0,5 кг помидоров красных, 0,5 кг сладкого перца и 2 больших яблока (Антоновки), 1,5 ст. подсолнечного масла, 2 ст. л. соли, 3-4 ст. л. сахара, 1 ст. отварного риса.

Баклажаны вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать колесиками по 2 см, посыпать солью и оставить на 15-20 мин., чтобы вышла горечь, отжать, обжарить в подсолнечном масле до золотистой корочки. Морковь натереть на крупной терке, лук порезать мелко, помидоры — дольками, перец и яблоко — соломкой.

Морковь и лук отдельно обжарить в подсолнечном масле, сложить в кастрюлю, добавить помидоры, перец, яблоко, «колесики», влить оставшееся масло, довести овощи до кипения, всыпать соль, сахар и тушить до готовности 40-45 мин. За 10 мин. до конца варки добавить рис. Разложить в литровые стерилизованные банки и закатать.

А зимой из салата «с колесиками» я готовлю пиццу «Очарование». На ее аромат «лжегрибов» сбегаются все соседи.

## Пицца «Очарование»

Для теста: 1 сладкий творожный сырок или

полпачки творога, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соды, соль — по вкусу, 5 ст. л. молока, 4 ст. л. растительного масла, муки — сколько возьмет тесто (примерно 1 ст.). Тесто вымесить (оно должно быть тугим) и положить на час в холодильник.

Выложить на предварительно раскатанное тесто салат «с колесиками», а сверху залить омлетной массой: 1 яйцо взбить с 3-4 ст. л. молока и 1 ст. л. майонеза. Поставить пиццу в горячую духовку на 20-25 мин.

Елена ПОПОВА,  
г. Минск.



Как уже сообщалось, в России объявлена досрочная подписка на 1-е полугодие 2005 года. До 31 августа вы можете подписаться на газету «Наша кухня» (подписной индекс по каталогу «Пресса России» 63248), брошюры серии «Самобранка» (индекс 15362) или комплект «Наша кухня» + брошюры (индекс 83491), а также на другие издания, выходящие с логотипом «Толока».

А теперь — о плюсах досрочной подписки:

- подписавшись летом на 1-е полугодие 2005 года, не нужно будет хлопотать о подписке в осенние дни;

- сейчас многие горожане выезжают на дачу, потому в городских отделениях связи гораздо пустыннее, вам не нужно выжидать своей очереди;

- летом дни длиннее и, чтобы отлучиться на почту, некоторые дела по дому можно отложить на более поздний срок, что в сумрачные осенние дни сделать сложнее;

- и, наконец, главное: цена подписки и доставки наших изданий остается на уровне 2-го полугодия текущего года. Так что экономьте!

К тому же все досрочно подписавшиеся имеют возможность участвовать в конкурсе подписчиков, который будет объявлен с началом основной подписной кампании-2005.

Те, кто еще не знаком со всеми изданиями «Толоки», могут заглянуть на наш сайт в Интернете [www.toloka.com](http://www.toloka.com)





Очень люблю готовить и всегда стараюсь, чтобы на торжестве или празднике было на столе какое-нибудь новое блюдо. Наша семья из Чечни уехала в разгар войны, живем в общежитии, все соседи говорят, что я очень вкусно готовлю, а мне нравится всех удивлять.

## Картофельные орешки

Когда копаем картофель, я выбираю самый мелкий, величиной с орех, чтобы был почти весь одинаковый. Тщательно мою щеточкой, не чищу. Протираю вилкой со всех сторон, т.е. делаю полосы вилкой, солю, затем обжариваю в большом количестве кипящего подсолнечного масла. Складываю в каст-

рюльку слой картофеля, на него выдавливаю 1 зубчик чеснока и так до конца. Заливаю маслом, в котором обжаривала, и на слабом огне тушу 5-8 мин. Очень вкусны «орешки» горячими, к ним можно подать любое мясо, котлету, колбасу.

Валентина ЧИХИЧНА,  
г. Тихорецк  
Краснодарского края.



## Сотэ из баклажанов

1 кг баклажанов вымыть, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посыпать солью и оставить на 1 час. За это время приготовить пропитку: мелко нарезать помидоры и несколько долек чеснока, добавить мелко нарезанную зелень и тщательно перемешать. Баклажаны промыть в холодной воде, обсушить салфеткой и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. На блюдо выложить слой баклажанов, слой пропитки, оставить на 1 час. Посыпать зеленью и подавать на стол.



ДУХОВКА

1-2 окорочка, 4 баклажана, 2 моркови, 1 кг капусты, 4-5 клубней картофеля, 4-5 стручков сладкого перца, 2-3 луковицы, помидоров столько, чтобы закрыть в казане поверхность овощей, соль и перец — по вкусу, 3/4 ст. растительного масла, зелень для посыпки.

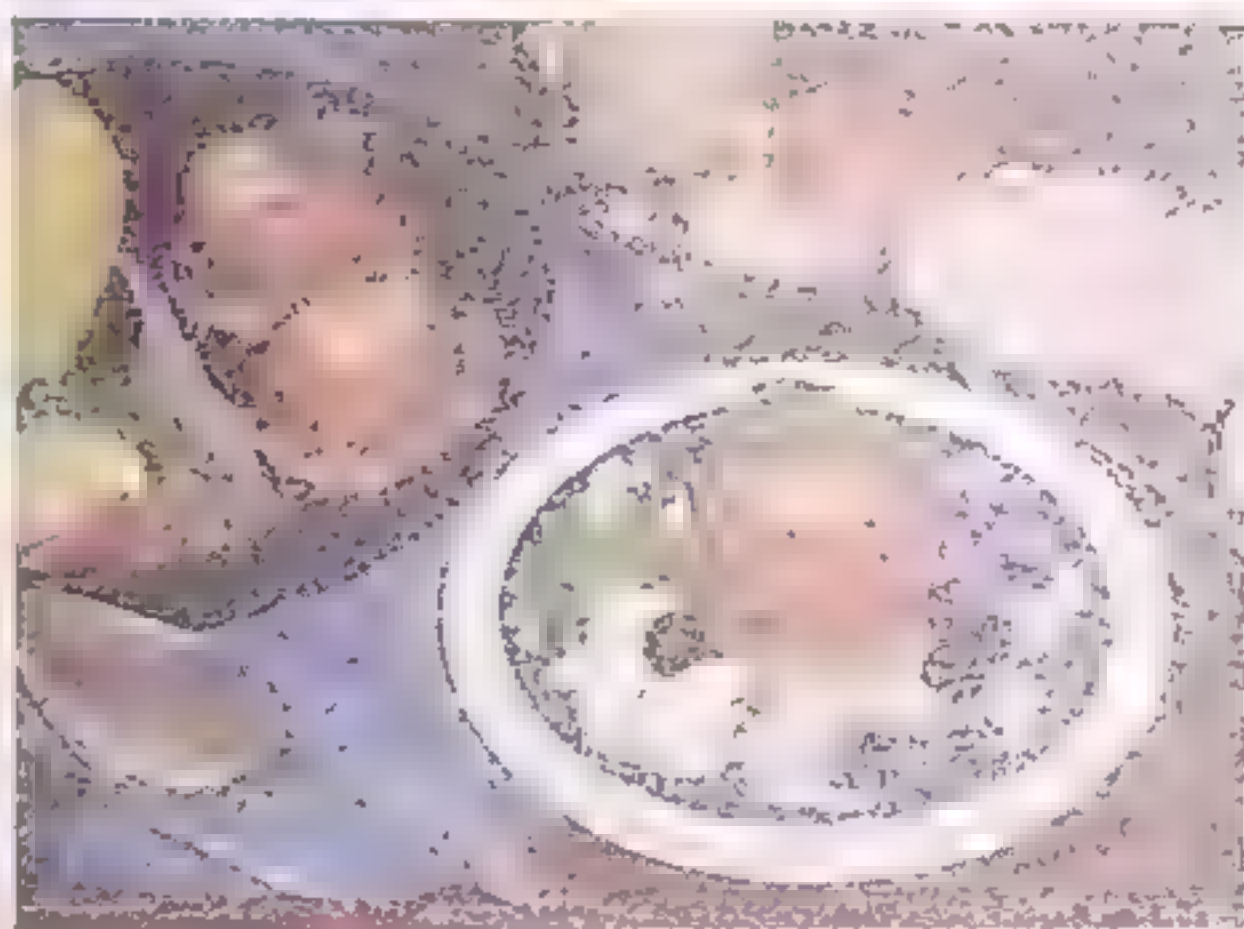
Прокалить масло и обжарить в нем кусочки куриного мяса и нарезанный лук. На дно казана выложить поджарку, а сверху слоями — нарезанные кубиками овощи: морковь, картофель, баклажаны, перец, капусту и помидоры. Посолить, поперчить по вкусу. Поставить на сильный огонь на 5-10 мин., а затем убавить до минимума и тушить 1,5-2 часа до готовности. Не перемешивать! Получается очень вкусно. А если тушить в духовке — то еще вкуснее.

Евгения ПАРФЕНТЬЕВА,  
ст. Канютино Смоленской обл.



## Яйца, запеченные в помидорах

Помидоры вымыть, срезать сверху крышечку, осторожно вынуть сердцевину. Помидоры сложить в плоскую неглубокую кастрюлю, в которой растоплено немного маргарина. В каждый помидор разбить одно свежее яйцо, посолить. Запечь в духовке. Посыпать помидоры мелко нарезанным луком и



подать на листьях салата.

Светлана ШАРОЙКИНА,  
д. Передовик Гомельской обл.



## «Мустафа»

На дно формы налить немного воды и уложить слой любого мяса, порезанного небольшими кусочками (можно сырого фарша), посолить, поперчить, слегка присыпать чесноком. Следующий слой — сырой картофель, порезанный соломкой, затем — слой лука, нарезанного полукольцами, слой чернослива без косточек, слой свежих баклажанов, предварительно просоленных и промытых (чтобы ушла горечь). Вместо баклажанов можно взять отварные грибы. И последний слой — свежие помидоры, нарезанные кружками и уложенные внахлест друг на друга. Каждый слой, кроме верхнего, смазать майонезом. Запекать в духовке 1 час. Чтобы не сгорели помидоры, сверху прикрыть фольгой.

Ольга ПОЛЕЖАЕВА,  
ст. Архангельская Краснодарского края.

## Дачные случайности!

Ушибы и синяки, небольшие порезы и ссадины — типичные летние неприятности. Хотите поскорее от них избавиться? Приложите к ушибленному месту свежую тертую мякоть яблока, прибинтуйте ее и оставьте на несколько часов.

Ссадины и порезы заживут быстрее, если промокнуть их ваткой, смоченной в чайной заварке.



## Тыквенный пирог

Сырую тыкву натереть на мелкой терке, чтобы получилось 0,5 л жидкой массы. Проварить на слабом огне, остудить. Добавить 4 ст.л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ч.л. соли и 25 г дрожжей. Муки всыпать столько, чтобы получилось обычное дрожжевое тесто. Дать ему подойти, сформовать пирог и выпечь в духовке.

Лидия ШЕВЧУК,  
г. Минск.



## Август — время Спасов

- 14 августа — МЕДОВЫЙ
- 19 августа — ЯБЛОЧНЫЙ
- 29 августа — ОРЕХОВЫЙ (ХЛЕБНЫЙ)

## Из чего медок?

Как правило, выбирая мед, мы обращаем внимание на его натуральность. Никто не хочет, чтобы покупаемый продукт оказался переработанным сахаром. И все-таки, если даже вкус или внешний вид меда не понравился, это не значит, что мед фальшивый. Все зависит от времени и места выгона пчел.

Прежде, чем покупать мед, надо определиться, какие качества этого продукта вам больше всего нравятся. Попробую помочь разобраться.

● Наиболее распространенные цветочные меды.

**Липовый** — с приятным ароматом, специфическим вкусом и светло-желтым или светло-янтарным цветом. В жидком виде он прозрачно-водянистый, кристаллы мелкозернистые или крупнозернистые.

**Кипрейный** характеризуется нежным вкусом и ароматом. В жидком виде водянистый, в закристаллизованном — белый. Кристаллизуется очень быстро.

**Гречишный** — с приятным специфическим вкусом и ароматом. В жидком виде темно-красный или коричневый, а в закристаллизованном — коричневый или темно-желтый.

**Вересковый** имеет сильный аромат и приятный вкус. В жидком виде он темно-янтарный, иногда с красноватым оттенком. Откачивается из сот с большим трудом или не откачивается вовсе.

**Мед с белой акации** светлый и прозрачный, имеет тонкий аромат и прият-

ный вкус.

**Каштановый и табачный** — светлые и немного горьковатые на вкус, поэтому их употребляют в основном в пищевой промышленности.

● Еще мед различают по способу добытия.

**Сотовый** — это мед, который продают в сотах как гнездовых рамок, так и полурамок, при условии, что пчелы не выводили в них расплода.

**Секциевый** — это сотовый мед, заключенный в специальные секции со стенками из пищевой пластмассы или фанеры.

**Прессованный мед** получают только в том случае, когда не представляется возможным откачать его на медогонке, например, мед вересковый.

**Центробежный** — это мед, откачанный из сот на медогонке. Свойства меда, его запах и вкус при этом не изменяются.

Иван КУРАКЕВИЧ,  
г. Минск.

## Мусс медовый

На 1 ст. меда — 4 яйца, 2 ч.л. тертого шоколада, 2 ч.л. измельченных грецких орехов.

Растереть желтки, постепенно добавить мед. Проварить на слабом огне, постепенно помешивая, пока не загустеет. Белки взбить в пену и соединить с желтками и медом. Пе-

реложить мусс в бокалы и охладить. Когда остынет — посыпать шоколадом и орехами.

Оксана АТРОШКИНА,  
г.п. Коханово  
Витебской обл.

## Яблочно-маковые пирожки

2 пачки (по 250 г) творога, 2-3 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 2-3 яблока (антоновка), 2-3 ст.л. мака, 1 ч.л. соды, соль — по вкусу.

В творог вбить яйца, влить сметану, всыпать соду, соль, сахар, хорошо размешать. Замесить тесто, подмешивая муку. Нарезать яблоки, обсыпать маком. Тесто раскатать, вырезать стаканом кружочки. На них насыпать по 1 ч.л. сахара, наверх положить яблоки,

края защипать.

Если смешать сахар с яблоками, то выделится сок и края будут плохо защипываться. Выпекать пирожки в подсолнечном масле.

Галина БЕЛЬКЕВИЧ,  
г.п. Бобр Минской обл.

## Кстати

Пектин, содержащийся в яблоках, способен удалять из организма все лишнее, в том числе и избыток холестерина. Для профилактики атеросклероза достаточно 15 г пектина в день, а такое его количество содержится в двух яблоках средней величины.

Ирина ХАРИТОНИК,  
г.п. Вороново Гродненской обл.

## Блюда из хлеба

Народная мудрость гласит «хлеб в доме — господин, в работе — друг, в дороге — товарищ». Пожалуй, ни один другой продукт не пользуется у нас таким глубоким уважением, как хлеб. Это уважение воспитывалось у нашего народа веками. Оно не только дань неповторимому вкусу и аромату хлеба, но, прежде всего, преклонение перед трудом, который в него вложен.

## Яичный каравай

400 г черствого белого хлеба натереть на терке, залить 1,5 ст. кипящего молока и дать постоять 50 мин. Размешать, добавить 50 г сли-

вочного масла, 0,5 ст. сахара, 4 яйца, еще раз размешать, выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму и поставить в горячую духовку на 30 мин. Готовый каравай можно посыпать сахарной пудрой. Подавать с молоком.

Антонина КУЗНЕЦОВА,  
г. Северск Томской обл.

P.S. В следующем номере «Нашей кухни» мы продолжим «хлебную» тему. А пока — собирайте зерновые. Хороших вам урожаев!



Когда совсем нет времени, а есть очень хочется, выручит сверхскоростная

## «Ленишка»

1 пачку вермишели «Роллтон» измельчить и на 2 мин. залить кипятком, затем воду слить, в вермишель добавить специи, 0,5 ч.л. сливочного масла, 1 измельченную луковицу, 200 г нарезанной кубиками вареной колбасы, побольше зеленого лука и вбить 2-3 яйца. Все хорошо перемешать, выложить на разогретую сковороду и обжарить с двух сторон. Готовую «ленишку» можно полить сметаной.

Наталья ШМУЛЬ,  
г. Брест.

## Оладушки «Миг»

2 яйца, 200 г муки, 2 вареных картофелины, 500 г вареной свинины или говядины (можно взять вареную колбасу), большая луковица, вода, соль, перец — по вкусу, зелень.

Замесить из яиц, муки и воды тесто консистенции густой сметаны. Картофель и мясо (колбасу) нарезать соломкой, лук — полукольцами и перемешать их с тестом. Выкладывать на разогретую сковороду с растительным маслом по одной столовой ложке смеси и жарить, как оладушки с двух сторон. Уложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Оксана КУТКИНА,  
г. Мценск Орловской обл.



## Зеленый горошек в соусе

Открыть баночку с зеленым горошком и слить жидкость в какую-либо емкость. В глубокой сковороде поджарить (без масла) 2 ст.л. муки (из расчета на 1 ст. жидкости) и, непрерывно помешивая, постепенно влить жидкость в муку, пока соус не загустеет. В соус добавить 2 ч.л. сливочного масла, 2 ст.л. сметаны или молока, после этого всыпать весь горошек из банки и, помешивая, довести до кипения.

Такое блюдо можно подавать как гарнир к мясу или как самостоятельное, посыпав сверху мелко нарубленной зеленью.

Людмила КУШПЕТЮК,  
г. Ковров Владимирской обл.

## Философия быстрой, радостной, здоровой кухни

Один рецепт «быстросытной» разработки, как говорится, погоды не сделает, поэтому предлагаю несколько принципов быстрого приготовления пищи.

1. Разработать меню (ориентировочное) на неделю, повесить его на кухне. Тем самым вы освободите свой ум от мыслей типа «что же мне сегодня приготовить?»

2. Составить график дежурства по кухне, чтобы, кроме вас, готовить могли и муж, и дети или хотя бы помогали вам. А вы тем самым поможете им развить самостоятельность, творчество, научите заботиться и думать о других людях.

3. Приучать каждого члена семьи мыть посуду, хотя бы за собой (тарелку, ложку и т.п.) и убирать стол после еды сразу же.

4. При приготовлении пищи никогда и никуда не торопиться, сохранять спокойствие, тогда все получится быстро.

5. Варить всегда на небольшом (умеренном) огне, даже тихом, тогда пища не подгорит, а вы в это время можете спокойно заняться другим делом и не думать о ней. Все продукты кладите в кипящую воду.

6. Оставшиеся от обеда каши-гарниры вечером или утром можно подать как сладкие блюда, сварив в молоке, или испечь из них оладьи, блины, запеканки.

7. Сшить грелку-«бабу» и обзавестись большим термосом. В термосе прекрасно получаются травяные напитки: заварил, дал настояться и все — напиток готов.

Проварив пищу минут 15, поставить ее в грелку-«бабу», где она дойдет до готовности.

Татьяна ГРИШАКОВА,  
с. Макарьевки  
Алтайского края.



У меня был юбилей. Я к нему долго готовилась, праздник прошел замечательно. И вдруг через 4 дня после торжества ко мне нагрянули друзья, которые в день рождения прийти не смогли и поздравить решили чуть позже. Я, признаюсь, была в легкой панике, ведь съестные запасы практически иссякли. Но в критический момент быстро нашла правильное решение — приготовила вкусное и красивое блюдо по рецепту, придуманному тут же, из продуктов, оставшихся в холодильнике.

## Ленивые голубцы

На дно неглубокой толстостенной кастрюли положить в один слой очищенный мелкий картофель, не разрезая его. Затем слой крупно порубленной свежей капусты, немного нарезанного полукольцами лука, слой в 1 см любого мясного фарша, такой же толщины слой промытого сырого риса, опять лук и капусту. Томатный сок круто посолить, немного поперчить, влить 2-3 ст.л. растительного масла и залить содержимое кастрюли, чтобы жидкость не доходила на 1 см до верха последнего слоя. Накрыть крышкой и поставить на средний огонь. Как только жидкость закипит, огонь уменьшить до минимума и тушить 30-40 мин. Готовое блюдо, не перемешивая, широкой лопаточкой выложить на тарелки.

Валентина КИСЕЛЕВА,  
х. Головка Ростовской обл.



## Заготовка перца

### «Проще не бывает»

1 кг помидоров, 1 кг сладкого красного перца порезать соломкой, перемешать с 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. соли, 0,5 ст. растительного масла. Варить 25 мин., влить 2 ч. л. уксусной эссенции, добавить измельченные пучок укропа и головку чеснока. Варить еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Наталья ЖУРИЛКИНА,  
ст. Н-Пластунская Краснодарского края.

### Салат

4 кг сладкого перца порезать не очень крупно, 3-4 головки чеснока натереть на мелкой терке.

Перец и чеснок варить в заливке 5-10 минут с момента закипания, затем разложить в стерилизованные банки, залить заливкой и закатать крышками.

**Заливка:** 1 л томатного сока, 2 ст. л. соли, 100-150 г 9%-ного уксуса, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. сахара (можно меньше).

Галина МАСЛОВА,  
г. Щекино Тульской обл.

Делюсь рецептами салатов, которые моя мама заготавливает на зиму. Эти салаты очень вкусные, аппетитные и всем нашим знакомым и друзьям очень нравятся.

### «Кубанский»

5 кг сладкого перца, 2,5 кг спелых помидоров, 300 г чеснока, 300 мл растительного масла, 100 г соли, 200 г сахара, 2 ст. л. 70%-ного уксуса, 100 г зелени петрушки, молотый горький перец — по вкусу.

Сладкий перец помыть, разрезать на 3-4 части. В широкую посуду положить измельченные петрушку и чеснок, горький перец, резаные помидоры, всыпать соль, сахар, залить маслом. Все довести до кипения и варить 15 мин. В кипящую массу опустить дольки сладкого перца, влить уксус и варить 10 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать. Перец получается, как в заливке, очень аппетитный.

### С рисом

Нагреть в кастрюле 0,5 л подсолнечного масла. Положить в него 500 г натертой моркови и тушить 15 мин.

Затем добавить 1 кг сладкого перца, нарезанного тонкой соломкой, потушить еще 15 мин., 1 кг репчатого лука, нарезанного кольцами, и тушить еще 15 мин. Опустить 1 кг красных помидоров, нарезанных ломтиками. Тушить все вместе 15 мин. Добавить 2 ст. риса, сваренного до полуготовности, и варить 15 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать. Соль, сахар, уксус — по вкусу. Очень вкусная закуска.

Евгения ШЕПЕЛЕВА,  
п. Испатовка Ульяновской обл.

Если случается, что остаются отбракованные некондиционные, но не подгнившие сладкий перец или морковь, из перца я готовлю вкусное пюре, а из моркови — праву. Зимой добавляю эти заготовки в первые и вторые блюда. Готовить их легко и просто, витаминные заправки всегда под рукой.

### Пюре

Сладкий перец перебрать, удалить семена, чашечки вымыть и проварить в кипящей воде 10-12 мин., дать стечь воде и пропустить перец через мясорубку. На 1 л полученного пюре добавить 2 ст. л. томатного соуса, 2 ч. л. соли и 2 ч. л. сахара. Довести пюре до кипения, варить 10-12 мин., все время помешивая. Горячее пюре разложить в стерилизованные банки и закатать. Укутать до остывания.

### Морковь с томатным соусом

Морковь тщательно вымыть, очистить от кожицы. Натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Обжаренную морковь сложить в кастрюлю, добавить острый томатный соус (на 2 кг моркови — 0,5 л соуса), хорошо перемешать, довести до кипения. Горячую морковь разложить в стерилизованные поллитровые банки, стерилизовать 10 мин., закатать.

Антонина ПАНАСОВИЧ,  
г. Орша Витебской обл.

### Аджика

0,5 кг сладкого перца, 100 г острого перца, 300 г чеснока, 0,5 кг помидоров, 50 г пряной зелени, 150 г соли, 50 г растительного масла.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нафаршировать дольками чеснока и в таком виде пропустить через мясорубку, при этом перец впитают в себя эфирные масла чеснока. Затем пропустить острый перец, помидоры, петрушку, кинзу, укроп,

посолить массу, перемешать, добавить растительное масло. Всю смесь перемешать, разложить в простерилизованные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в холодильник.

Наталья ЛУБОВА,  
ст. Бердяуш Челябинской обл.

### Заправка для супа

Эта заготовка меня выручает в мае и июне, когда уже нет свежей моркови.

1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг помидоров порезать некрупно, 1 кг лука мелко нашинковать, 600 г сладкого перца нарезать соломкой средней величины, измельчить 300 г зелени укропа или петрушки, добавить 1 кг соли.

Все тщательно перемешать и плотно уложить

в банки. Закрывать полиэтиленовыми или винтовыми крышками, хранить в холодильнике.

Перед тем, как положить смесь в суп, ее можно промыть от лишней соли, суп уже не нужно солить. Я добавляю 1 ст. л. этой заправки на 3-литровую кастрюлю супа.

Ирина ТРАВИНОВА,  
д. Новое Вологодской обл.



Оригинальные заготовки



## Закуска «Изумительная»

4 кг молодых кабачков нарезать кружками, добавить по 200 г растительного масла, сахара, 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли, зелень укропа, лавровый лист. Перемешать, оставить на 6 часов, чтобы выделился сок. Затем кабачки разложить в банки, а сок закипятить и кипящим залить овощи. Стерилизовать 10-15 мин. Закатать, перевернуть, укутать.

## «Анж Бенс»

2 кг кабачков натереть на крупной терке, добавить 1 ст. сахара, 1 ст. томатной пасты, 1 ст. подсолнечного масла, 4 сладких перца, нарезанных соломкой. Все тушить 15 мин. Добавить 1 ст.л. соли и 10 измельченных помидоров. Тушить еще 10 мин. Положить 10 нарезанных лукович и тушить 10 мин. Разложить в чистые банки, сверху в каждую влить по 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции, закатать, перевернуть, укутать до остывания.

Зоя МАКСИМОВА,  
г.И.Серги Свердловской обл.



## Салат «Мамочкин»

1 кг спаржевой фасоли, 1 кг цветной капусты, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца, 300 г моркови, 2 кг помидоров, 350 г растительного масла, 250 г сахара, пучок зелени петрушки и укропа, 1 ст. 9%-ного уксуса, соль — по вкусу.

Фасоль нарезать кусочками, проварить 15 мин. в кипящей воде. Цветную капусту разделить на кочанчики и тоже отварить в течение 15 мин. Лук порезать полукольцами, сладкий перец — соломкой, морковь натереть на крупной терке, помидоры пропустить через мясорубку.

Томатную массу сме-

шать с маслом, сахаром и солью, тушить 15 мин., опустить подготовленные овощи, тушить 40 мин. За 2 мин. до готовности всыпать измельченную зелень, влить уксус. Разложить горячий салат в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Ольга ДЕРБУНОВИЧ,  
г. Назарово  
Красноярского края.



## С фасолью

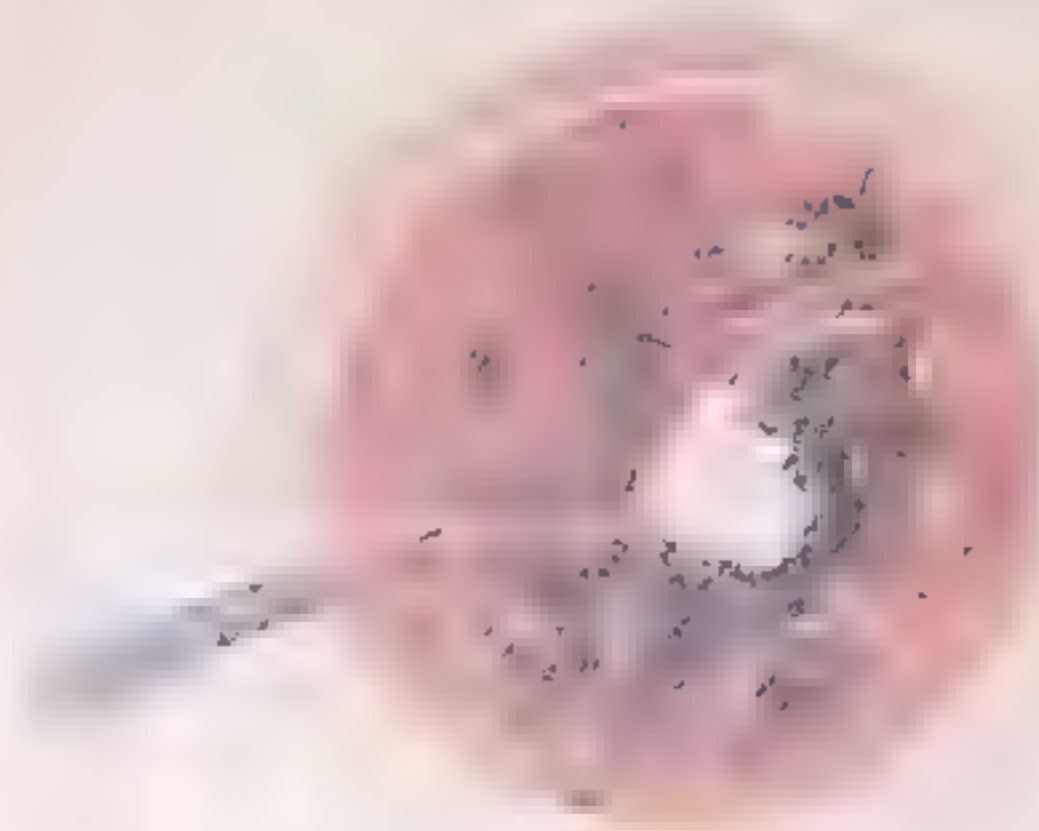
1 кг свежесобранных зерен фасоли, 0,5 кг лука, 2,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 2 головки чеснока, 2 стручка горького перца, 2 ст.л. с верхом соли, 2 ст.л. сахара, 250 г растительного масла.

Лук порезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, влить половину растительного масла и тушить полчаса. Помидоры порезать дольками, сладкий и горький перец — тонкой соломкой, тушить в оставшемся растительном масле отдельно от лука и

моркови тоже полчаса. Фасоль сварить до готовности. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар, измельченный чеснок. Проварить 5-10 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ирина КУШИЛКОВА,  
г. Лениногорск, Татарстан.

# Зимний обед готовим летом



## Борщ

Для заготовки 20 банок по 0,5 л понадобится 3 кг капусты, по 1,5 кг моркови и репчатого лука, 2 кг зеленых помидоров, 4 кг свеклы (лучше брать свеклу сорта Бордо), 800 г сладкого перца, 1 ст. 9%-ного уксуса, по 3 ст.л. соли и сахара, пучок зелени петрушки, 0,5 л растительного масла, 4 лавровых листа, 10-15 шт. черного перца, 5 шт. душистого перца.

Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мелко порезать. Остальные овощи нарезать соломкой и перемешать с помидорами. Добавить мелко порезанную зелень петрушки, специи, соль, сахар, уксус, масло. Хорошо перемешать и тушить 40 мин. Периодически перемешивать, чтобы овощи протушились равномерно и не пригорели.

Кипящим разложить в стерилизованные банки и закатать металлическими крышками, перевернуть. Укутать.

Зимой будет достаточно сварить в 2 л воды или бульона 3-4 картофелины, нарезанных кубиками, добавить борщ из банки, проварить 5 мин. Борщ го-

тов. Останется только разлить его в тарелки и добавить сметану.

## Щи

Для приготовления 15 банок по 0,5 л понадобится 3 кг спелых помидоров, по 1 кг сладкого перца, моркови, лука, капусты, 400 г корней и 100 г зелени петрушки, 150 г сахара, 100 г соли, 100 г 9%-ного уксуса, 200 г растительного масла, 3 лавровых листа, 5-7 шт. черного перца, 3 шт. душистого перца.

Все овощи перебрать, почистить и вымыть. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Капусту мелко нашинковать. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Перец — соломкой. Зелень петрушки измельчить.

Все овощи соединить, добавить специи, соль, сахар, уксус, растительное масло и перемешать. Дать постоять 30 мин. Разложить в простерилизованные банки. Стерилизовать, накрыв крышками, 40 мин. Закатать. Перевернуть.

Если же зимой будет лень готовить горячие щи, то эту заготовку можно есть как салат.

Галина БАТАМАНЕНКО,  
г. Щучин Гродненской обл.



ВНИМАНИЕ! БРОНИРУЙТЕ  
**ОСЕНЬ в Банке**  
Условия заказа — на стр. 14



## Спрашивали — отвечаем

**?** То, что ягоды принято замораживать без предварительной тепловой обработки — общеизвестно. А вот как быть с овощами, например, с цветной капустой, нужно ли бланшировать?

Людмила ХОРОШИЛОВА,  
г. Гродно.

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ



Овощи, подготовленные к замораживанию, должны находиться в начальной стадии зрелости. Крупные овощи нужно порезать на кусочки (в зависимости от того, какое блюдо вы планируете в дальнейшем из них готовить) и обязательно пробланшировать в кипящей воде или над паром. Из овощей не бланшируют только помидоры. Затем охладить, выложить россыпью на лист и заморозить. Для хранения разложить в полиэтиленовые пакеты. Можно заморозить брикетами: плотно наполнить овощами пластмассовую или металлическую формочку и заморозить. Через 3-5 часов формочку вынуть, перевернуть ее, обернуть полотенцем, смоченным горячей водой. Выпавший из формочки брикет завернуть в полиэтиленовую пленку и положить в морозильник на хранение. Хранение замороженных продуктов в полиэтиленовых пакетах или герметически закрытых контейнерах очень важно, так как оно препятствует испарению влаги из продукта, способствует лучшему сохранению. При этом уменьшается оседание инея на стенках морозильной камеры.

Допустимо замораживать без предварительного бланширования мелко порезанную или натертую на крупной терке морковь, нарезанную кубиками тыкву, измельченный зеленый лук, порезанные огурцы.

А цветную капусту лучше заморозить так: разделить на мелкие соцветия, пробланшировать в чуть подсоленной кипящей воде в течение 2-3 мин., охладить, заморозить. Срок хранения — 6 месяцев.

Подготовила Ольга КАШИНА.



## Конфитюр из крыжовника

1,3 кг красного крыжовника, 1,5 кг сахара, сок 1 лимона, 50 г белого сухого вина (можно и без).

Вымытый крыжовник перемешать в большой кастрюле с сахаром, соком и вином. Помешивая, варить до готовности. Сразу же разложить по банкам и закатать.

Светлана ШЕВЧЕНКО,  
г. Батайск Ростовской обл.

## Сладкие заготовки



## «Сливовое наслаждение»



Сначала это был просто компот из слив. У нас в семье грецкие орехи не пользуются спросом, поэтому, дабы они не пролежали в шкафу, решила «нафаршировать» ими сливы и немного изменить рецепт традиционного компота. Получилось здорово!

1,5 кг крепких слив, 16-20 шт. грецких орехов, 1 персик, 800 г сахара.

Сливы вымыть, сделать разрез и вынуть косточку. На место косточки вставить четвертинку грецкого ореха (а можно попробовать и другие орешки). Орехи предварительно нужно ошпарить кипятком. Аккуратно уложить начиненные сливы в банку, выкладывая

на каждый ряд слив по тонкой дольке очищенного от кожицы персика. Залить в банку со сливами кипятком, прикрыть ошпаренной крышкой и дать постоять 2-3 мин. Воду со слив слить в кастрюльку, всыпать в нее сахар, довести до кипения и полученный сироп влить в банки со сливами.

Банки закатать и хорошо укутать.

Надежда ПОДЛЕСНАЯ,  
г. Жлобин Гомельской обл.



Лето — время отдыха, но нельзя забывать и о зимних наслаждениях для гурманов. Люблю все красивое, оригинальное.

## Слива в шоколаде

Ведро слив, ведро воды, 3 кг сахара, 1 ст. л. соды, 200 г порошка какао, 250 г сливочного масла.

У слив удалить косточки. Залить сливы водой с содой и дать постоять 5 часов. Воду слить, сливы промыть и поставить варить, добавив немного воды. Минут через 10-15 добавить сахар и кипятить 20 минут.

На следующий день варить еще 20 минут. На третий день варить еще 20 мин., добавив какао и масло.

Разложить в банки и закатать.

Лилия ПОНОМАРЕНКО,  
г. Киев.

## Без сахара



## Начинка для пирогов

Яблоки Антоновка вымыть и натереть на крупной терке вместе с кожурой, но без семян. Варить, помешивая, 15 мин, пока смесь не поменяет цвет — потемнеет равномерно. Разложить в стерильные банки и закатать.

Готова начинка для пирожков и пирогов. Зимой, когда открываем банку, выкладываем массу в кастрюлю, добавляем чуть-чуть воды, сахара и варим, помешивая, 5 мин. Можно добавить немного корицы.

Анна ШЕЛАХОВА,  
г. Дятьково Брянской обл.



## «Как открыть своё дело»:

• Одному (70 вариантов) - ц. 90р. • Семье, коллективу (85 вариантов) - ц. 110р. • В селе, частном доме, на даче (80 вариантов) - ц. 80р. • За счет фирм (филиал, Вы-их представитель, лизинг, бизнес под ключ и т.п. - 510 предложений фирм) - ц. 120р. • Оборудование для малого бизнеса (542 вида от бытовых до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц. 110р. • С чего начать (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц. 80р. Содержат планы (не "голые" идеи), затраты, доход, все адреса, телефоны. Рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения. **Цена полного комплекта - 350руб.** Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, автомобиль и др. **ЗАКАЖИТЕ** (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-8. Оплата при получении на почте. Стоимость доставки - 7 руб. + 5% от цены заказа.

**Доход**  
10-250 тыс.р. в месяц

Интернет -  
[www.icalmaz.ru](http://www.icalmaz.ru)

**Начальные затраты**  
нет или минимальны

## Наложенным платежом ИЗДЕЛИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТЯН

**Паутинки:** 160x160 см — 1300 руб., 120x120 см — 850 руб., 100x100 см — 650 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый, зеленый).

**Палантины:** 160x70 см — 900 руб., 140x60 см — 750 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый, зеленый).

**Шали:** 120x120 см — 1100, 820, 600 руб. (цвет — темно-серый), 120x120

см — 610 руб. (цвет — белый).

**Шали с кистями:** 120x120 см — 2500 руб., 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, светло-серый, голубой).

**Джемпера мужские:** 46-58 р. — 1200 руб. (цвета — серый, белый).

**Безрукавки мужские:** 46-58 р. — 1000 руб. (цвета — серый, белый). 460036 г. Оренбург, а/я 2416.

## РЕКЛАМА в «Нашей толке»

(8-0612)

[www.toloka.com](http://www.toloka.com)

**647565, 647564**

## Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, в том числе для производства:

• Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.

• Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), кирпича, черепицы, заборов, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом. Стоимость — от 4 до 30 тыс. руб.

Качество подтверждено семью патентами РФ!

• Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.

• Плазменный аппарат для резки и сварки **любого земного материала** — 18900 руб.

• Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.

• Коптильни для продуктов — от 1900 руб.

• Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому. Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий.

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000 г. Киров, а/я 10,

Киров-Стройиндустрия, отдел 9.

Тел. в г. Кирове: (8-8332) 56-30-29, 57-31-24, 29-38-44.

[www.ksin.ru](http://www.ksin.ru)

**ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!**

## «МАЛЕНЬКИЕ ЛЕКАРИ» ВОЗВРАЩАЮТ К ЖИЗНИ

Современный рынок пресыщен всякими штучками и приспособлениями, обещающими практически мгновенное излечение чуть ли не от всех болезней. Доверять таким зазывным обещаниям или нет — ваше право.

Думаем, что и многие из вас не только слышали, но и знакомы с «маленькими лекарями» из Елатьмы. А скептикам предлагаем письмо, пришедшее на днях на завод, о продукции которого мы неоднократно вам рассказывали.

«Благодаря медицинским приборам, выпускаемым на Елатомском заводе, действительно в нашей жизни происходят чудеса.

В феврале этого года в результате неудачного приземления после прыжка с парашютом, со мной случилось несчастье: я получил перелом позвоночника в двух местах. Травма оказалась настолько сложной, что пришлось лечь на операционный стол. Операцию проводили в Киеве. К сожалению, не все в нашей жизни складывается так, как нам бы хотелось. С операционного стола я выехал с исправленным позвоночником, но полностью парализованной левой ногой. Единственное, что мне могли предложить врачи: пройти курс реабилитации с помощью физиотерапевтических аппаратов. Но так как я являюсь директором фирмы, занимающейся вашими медицинскими приборами на Украине уже 4 года, то просто не имел морального права пользоваться их в сложной ситуации. Сам должен был начать и до

конца. Я много раз сталкивался с проблемами людей, оказавшихся в сложных ситуациях, но никогда не думал, что такое горе может случиться со мной.

Отказавшись от реабилитации в медицинском учреждении, я вернулся домой. Курс лечения проходил в домашних условиях с помощью аппаратов Алмаг-01, Маг-30-3 и Магофон-01. С каждым аппаратом проводил процедуры 2 раза в день, воздействуя на парализованную сторону. Через 10 дней на больной ноге зашевелились пальцы, что очень меня обрадовало. Далее уже с уверенностью я продолжил лечение. На 12 день появилась мышечная активность, нога ожила. В настоящее время прохожу курс реабилитации в лечебном санатории, где меня заново учат ходить. Наряду с массажем и лечебными физическими упражнениями продолжаю применять ваши

приборы, так как благодаря им я получил первый толчок к выздоровлению. С каждым днем мое состояние улучшается, организм идет на поправку.

Я от чистого сердца благодарю весь коллектив Елатомского приборного завода, а также лично директора. Огромное вам спасибо и низкий поклон. Генеральный директор УМТЕС Юрченко В. М.»

Комментарии, как говорится, излишни. Можно добавить, что магнитотерапевтические аппараты, названные в письме, одобрены Минздравом РФ и лечат не только болезни и травмы опорно-двигательного аппарата. К примеру, АЛМАГ придет на помощь огромной армии гипертоников, избавит от мучительных болей язвенников, поможет при лечении гинекологических заболеваний, хронической пневмонии и бронхита... АЛМАГ особенно показан людям, страдающим хроническими заболеваниями в тяжелой форме, полноценное лечение которых другими методами возможно только в стационаре. А этот «доктор» лечит на дому!

Посоветуйтесь с лечащим врачом и купите АЛМАГ.

Стоимость аппарата наложенным платежом **3 350 руб.** + почтовые расходы.



Заявки на покупку направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, приборный завод. Код заказа НК8-04.

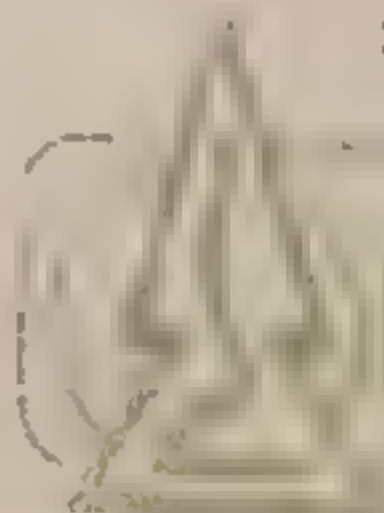
Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

Телефоны в Москве: (095) 740-66-77, 995-24-32, 961-22-33 (фирма «Лекарства на дом»).

Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника».

[admin@elamed.com](mailto:admin@elamed.com),  
[www.elamed.com](http://www.elamed.com)

Пишите, звоните — специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.



ELAMED



# ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

## или Что же такое генетически модифицированные продукты

Вы не поверите, но так любимый нашими домохозяйками телесериал «Клон» — сериал о генетически модифицированном продукте! Человечество много лет занималось селекцией, создавая путем отбора новые сорта растений и породы животных. Но в конце 1970-х — начале 1980-х гг. появились быстрые и радикальные методы генной инженерии, с помощью которых стало возможно в кратчайшие сроки, внедряя в ДНК ген чужого живого организма, получать качественно новые особи, изменять свойства исходных сортов и пород в желательном для человека направлении. Например, к геному растения прививается ген иных живых существ или других растений, после чего оно становится менее подверженным заболеваниям или приобретает устойчивость к засухе.

Генетически модифицированные продукты (ГМП), полученные из таких растений, могут иметь новые полезные для человека свойства (вкус, пищевую ценность, устойчивость к неблагоприятным условиям в процессе хранения и т.п.). Ученые уже встроили в ДНК помидора ген арктической камбалы. Правда, овощ не машет хвостиком, зато столь же легко переносит холода, как и глубоко-

водная северная рыба. И так же легко может, например, спровоцировать у человека обострение аллергии на морепродукты.

Следующим чудом биоинженерии стал картофель, о котором просто мечтают огородники. Его не может одолеть колорадский жук — в геном картофеля «вмонтирован» ген бактерии, которая вырабатывает смертельный для вредителя яд: у жуков растворяется хитин, твердые части тела становятся мягкими, и насекомые погибают. Сразу возникает вопрос, а какие последствия такой картофель может вызвать у съевшего его человека?

Недавно российские ученые сделали вывод: чем больше человек потребляет ГМП, тем больше риск злокачественных изменений в крови, заболеваний желудочно-кишечного тракта и нервной системы, выше вероятность тромбозов (непроходимость кровеносных сосудов), аллергических заболеваний.

Для того, чтобы выяснить, насколько приблизились ГМП к нашей кухне, я решила проконсультироваться у кандидата биологических наук лаборатории генетики животных Всероссийского института животноводства Андрея Николаевича ПОПОВА.

— Андрей Николаевич, насколько широко охватила генная инженерия сельскохозяйственное растениеводство?

— Сегодня разработано более 120 видов генетически измененных растений: соя, кукуруза, рис, хлопок, тыква, огурец, перец, дыня... Многие из этих культур в промышленных масштабах выращивают в США, Аргентине, Канаде, Австралии, Китае, Мексике, Испании, Франции, Южной Африке, Португалии, Румынии, Японии, Индии.

— Известно, что над трансгенами работают не только ученые институтов растениеводства, но и животноводства. Каковы основные направления в их разработках?

— Конечно, ученых сразу заинтересовала возможность трансгенеза сельскохозяйственных животных.

Неплохо ведь получить свинью ростом с корову или корову, дающую молоко, идентичное женскому. Однако такой задачи пока никто перед собой не ставил. Сейчас намного важнее получить корову или козу, которая давала бы с молоком лекарственные белки. Как говорится: выпил — и порядок. Такие работы ведутся и в России, например, в Институте биологии гена.

— Можно ли отличить генетически модифицированные продукты по каким-то внешним признакам, вкусу, запаху?

— Если ученые ставили задачу изменить вкус или запах, то вы это почувствуете, но если с помощью модификации изменилась устойчивость продукта к условиям произрастания, хранения или к вредителям, то ни на внешнем

виде, ни на вкусе это не отразится.

— На какой стадии происходит внедрение чужеродного гена в ДНК растения?

— Внедряют, конечно, в семечко. При этом получается так называемый полный трансген, т.е. чужеродная ДНК проникает во все клетки растения и, что важно, в органы, отвечающие за размножение. Второе и последующие поколения сохраняют в себе заданные качества. Следовательно, трансгенные семена можно посадить на огороде, можно подобрать на дороге, это семечко может прилипнуть к подошве ботинка и попасть куда угодно. Полная свобода распространения — от чего уже страдают в США.

— Получается, что от потребления ГМП никто

не застрахован? И, можно, что через некое время традиционные продукты вообще перестанут существовать?

— К сожалению, да. Публики бывшего СССР последнего времени больше, чем оазисом, незагрязненным трансгенами. Наши продукты (без ГМ компонент) можно было бы продавать за границу в 10 раз дороже ГМП, как экологически чистые. Теперь джина выжили из бутылки. Что дальше, не знает никто.


Перспективы, увы, не радуют, поэтому в связи с возможностью неблагоприятных последствий использования человеком генетически измененных продуктов Департамент Госсанэпиднадзора Минздрава рекомендует усиление контроля за качеством пищи, поступающей из-за границы. Не исключено, что уже сегодня продается много генетически измененных продуктов. Так, из Голландии поставляют гибриды семян овощей, неизвестно как полученных. Вызывают подозрения импортные сорта картофеля, клубни сельдерея, помидоры. Пока неизвестно, насколько опасны для человека генетически измененные продукты, поэтому, наверное, лучше отдавать предпочтение отечественным и традиционным продуктам питания. Людям должны быть информированы о том, что они покупают и именно поэтому сейчас запрещена продажа продукции из трансгенных источников пищевой промышленности и медикаментов без ответственной этикетки упаковки.

Наталья ЛАВЕНТИ






## Заготовка помидоров...



## Помидоры с лимонной кислотой

На дно стерилизованной 3-литровой банки положить 5-6 листьев смородины, 5-6 веточек петрушки или сельдерея, 3-4 зубка чеснока, зонтик укропа. Заполнить помидорами, залить на 10-15 мин. кипятком. Воду слить, всыпать в банку 5-6 кусочков очищенного корня хрена и 1 ч.л. лимонной кислоты. Залить кипящим рассолом (1,5 л воды, 1-2 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара), закатать, укутать.

Лариса КЛИНИКОВА,  
г. Самара.

 Заготовленные таким образом помидоры хорошо хранятся, проверены и одобрены моими домочадцами, а многочисленные родственники и знакомые уже не представляют праздничный стол без них.

## Помидоры, консервированные половинками

На дно литровых ошпаренных банок всыпать 5-6 горошин черного перца, 3-4 дольки чеснока, 2 лавровых листа. Плотные помидоры-пальчики вымыть, разрезать пополам и уложить, заполняя все пустоты, в банку доверху. Всыпать 1 ст.л. сахара, 1 ч.л.

соли и залить холодной кипяченой водой. Поставить стерилизовать. С момента, как только внутри банки появятся пузырьки, стерилизовать 15 мин. Влить 1 ч.л. уксусной эссенции, закатать.

Надежда ОРАЛБЕКОВА,  
г. Калининград.



## Лечо

3 кг красных помидоров, 6 стручков крупного сладкого перца, 7 зубчиков чеснока, 1 ст. сахара, 1 ст.л. соли.

Нарезать 1,5 кг помидоров и перец соломкой;

чеснок порубить и варить 10 мин., после положить оставшиеся порезанные помидоры, соль и варить еще 30 мин. Сахар всыпать за 5 мин. до окончания варки. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать до полного остывания.

Ирина ТРАВИНОВА,  
д. Новое Вологодской обл.

## ... и баклажанов



## В томате


В прошлом году очень порадовали урожаем баклажаны. Мы их и тушили, и жарили, и заготовок, конечно, разных наделали. Но особенно понравились баклажаны в томатном соке — блюдо, похожее на лечо, но очень нежное и чуть остренькое.

Порезать на крупные ломтики 2 кг баклажанов, соломкой — 0,5 кг сладкого перца. Очень мелко порубить 100 г чеснока и 1-2 стручка горького перца.

Приготовить томатную заливку: смешать 1 л томатного сока, 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли, 100 г сахара и 100 г 9%-ного уксуса. Довес-

ти до кипения, добавить чеснок и горький перец, снова довести до кипения. Затем опустить в заливку баклажаны и сладкий перец и варить до готовности, т.е. когда баклажаны можно будет легко проткнуть спичкой. Разложить все в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Людмила ЗАБОЛОТНАЯ,  
с. Станиславчик, Украина.

 Между нами, женами военнослужащих, существует «братство»: ты — мне, я — тебе. Меня многому научили старшие подруги, чему-то других научила я. И буду очень рада, если любимая наша семейная заготовка, рецептом которой со мной поделилась свекровь, понравится другим людям. Каждый год закрываю по 60-80 поллитовых баночек такой икры, и все равно расходуется очень быстро.

## Икра из баклажанов

1 кг баклажанов, 1 кг репчатого лука, 15 стручков сладкого перца, растительное масло для обжарки, соль, томатная паста, уксус, чеснок — по вкусу.

Лук измельчить и обжарить в растительном масле до румяности. Сладкий перец нарезать тонкой соломкой, добавить к луку, тушить до размягчения (масса должна стать пюреобразной).

У баклажанов срезать хвостики и опустить плоды целиком в кипящую подсоленную воду, варить 15 мин. Вареные баклажаны сморщатся, а вовнутрь легко будет входить деревянная палочка. С остуженных баклажанов снять кожицу, а мякоть мелко порезать или пропустить через мясорубку. Соединить с поджаренной массой, посолить, добавить томат-пасту и тушить 30-40 мин. Добавить мелко по-

рубленный чеснок, уксус, разложить в стерилизованные баночки, закатать, укутать.

Татьяна ШЕРСТЮК,  
с. Миасское Челябинской обл.





Проливные летние дожди в прошлом году принесли с собой невиданный урожай грибов. Носили их из лесу корзинами: и насушили, и намариновали. Но все-таки больше всего нам нравятся блюда из свежих грибов. И вот какой необычный грибной торт я придумала, всем домашним очень понравился.

## Грибной «торт»

500-600 г свежих молодых крепких боровиков (можно брать и подберезовики), 1 луковица, 2-3 ст.л. сметаны, 12 яиц, 1 ч.л. мелко порезанной зелени петрушки, 1 ст.л. тертого сыра, 50 г сливочного масла, растительное масло, перец, соль — по вкусу.

Грибы порезать тонкими ломтиками, потушить в масле, добавить мелко нарезанный лук. Когда грибы пустят сок, станут мягкими, посолить и поперчить их и заправить сметаной. Грибная начинка не должна быть слишком жидкой, поэтому тушить нужно, чтобы жидкость почти полностью испарилась.

Яйца взбить вилкой или миксером (тогда омлет будет пышнее), всыпать пет-

рушку, разделить яичную массу на три части и выпечь омлетные блинчики. Выложить их на блюдо, переслаивая грибной начинкой. Верхний омлет засыпать тертым сыром и полить растопленным сливочным маслом. Поставить омлетный торт на несколько минут в разогретую духовку, чтобы сыр немного расплавился.

Елена БИРКОС,  
г. Дзержинск Минской обл.

## Рагу грибное

3 л любых вареных грибов, 1 кг лука, 1 кг моркови, 0,5 л растительного масла, 0,5 л томатного соуса, соль — по вкусу, 1 ч.л. черного перца.

Грибы перебрать, мелко порезать, промыть, положить в кастрюлю, посолить и варить 30-40 мин., снимая пену. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. В кастрюлю влить масло и закипятить. Опустить мелко нарезанный лук, тушить 10 мин., помешивая, добавить натертую на мелкой терке морковь, хорошо переме-

шать, тушить еще 10 мин. Влить томатный соус, перемешать и выложить грибы, поперчить. Тушить под крышкой на малом огне 10-15 мин. Разложить в стерилизованные поллитровые банки, стерилизовать 15-20 мин. Закатать. Очень вкусно.

Галина БЕЛЬКЕВИЧ,  
г.п. Бобр Минской обл.

## Совет бывалого

Грузди, особенно когда их много, обрабатывать очень долго, т.к. требуется тщательная очистка каждого грибочка.

Я советую сделать так: собранные грузди высыпать в большую кастрюлю и залить кипятком на 10-15 мин., накрыть крышкой. Затем промыть в холодной воде. Все веточки, травинки, хвойные иголки, земля отходят мгновенно. Через полчаса — ведро чистых, беленьких грибов (груздей). Затем их, уже чистые, можно по желанию отмочить, удалить горечь. И далее солить известными способами.

Рецепт этот мне передал дедушка, я очень довольна! Желаю успеха и вам!

Нина ЕТОРЧЕНКОВА,  
г. Челябинск.

## Тушеные грибы



Грибы маринованные и соленые хороши как закуска, а вот суп с ними или жаркое, увы, уже не сварить. Поэтому я заготавливаю грибы тушеные, а зимой из них и соус, и икру, и начинку для пирогов и пельменей делаю.

1 кг любых грибов (трубчатые и пластинчатые заготавливаю отдельно), 1 ст. л. соли, 1 ч.л. сахара, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, 2-3 ст.л. растительного масла.

Грибы очистить от мусора, промыть, мелко порезать. Сложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она чуть покрывала грибы, всыпать соль и сахар. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне полчаса. Затем влить растительное масло и тушить еще 10 мин. На дно стерилизованных банок

положить лавровый лист и горошины перца, плотно разложить грибы, прикрыть металлическими простерилизованными крышками. Пол-литровые банки стерилизовать в кипящей воде полчаса, закатать, укутать. Хранить в прохладном месте.

Татьяна ЯСКЕВИЧ,  
г. Могилев.



## Солянка «Очень просто»

Уже давно пользуюсь этим рецептом, и нравится он мне тем, что грибов можно брать от 100 г до 2 кг, столько, сколько принесли из леса. Конечно, вкуснее, когда грибов побольше, но я пробовала готовить солянку даже без них, получился очень вкусный овощной салат.

Нашинковать 2 кг капусты, натереть на крупной терке 1 кг моркови, измельчить 1 кг репчатого лука. Обжарить морковь и лук в 0,5 ст. растительного масла, добавить капусту, залить 1,5 л кипяченой воды и тушить 20-25 минут. Затем добавить заранее отваренные и порубленные на дольки

любые грибы, влить 0,5 л соуса «Краснодарский» или томатной пасты; соль, чеснок, специи, сахар добавить по вкусу. Проварить солянку еще 30 минут, влить 1 ст. л. уксусной эссенции, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Ольга БЛОХА,  
г. Бугуруслан Оренбургской обл.





Предлагаем вам приобрести уникальные и интересные брошюры

- Осень в банке
- Православная кухня
- Домашнее вино
- Домашние колбасы
- Рецепты от Буренки
- Сладкие заготовки

Перечислите почтовым переводом нужную сумму (стоимость одной брошюры — 24 руб. простым письмом, 26 руб. — заказным) на адрес:

ООО «Толока в России»,  
214000 г. Смоленск, ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к.с. 30101810600000000757,  
БИК 046614757, ИНН 6729013577.

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужной брошюры, полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок в Смоленске:  
(8-0812) 64-75-05, 61-19-90, 64-75-35.

**ВНИМАНИЕ!** Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты

Заказы на брошюры выполняются в течение 30 дней с момента получения почтового перевода (дата на почтовом штампе).

## НА КОНКУРС

### «ЧАСТУШКА»

По рецепту  
«Нашей кухни»  
Для гостей  
сварила суп.  
Зашли, вроде,  
ненадолго...  
Пятый день  
уже живут!

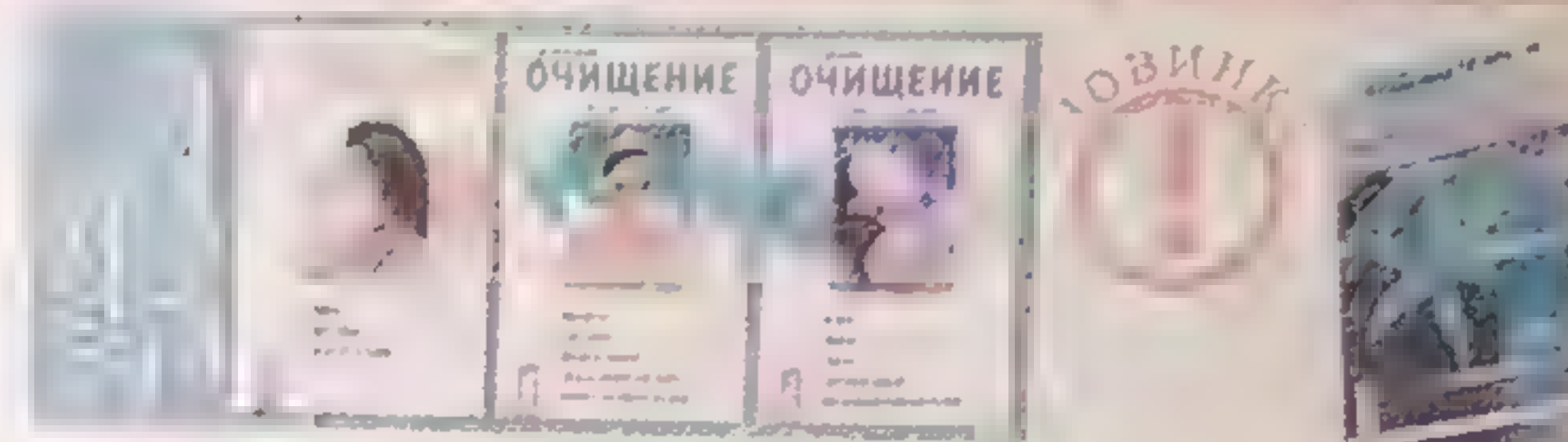
Нина КАЗАКОВА,  
г. Лениногорск, Татарстан.

## НА КОНКУРС

### «ЧАСТУШКА»

Я готовлю  
с «Нашей кухней»  
Просто  
с удовольствием,  
С ней наполнила  
свой погреб  
Чудо-  
продовольствием!

Полина АКИШЕВА,  
г. Малласовка Волгоградской обл.



192 стр. стоимость 1 книги — 55 руб. без учета расходов.

- «Очищение желудка, суставов и крови»
- «Очищение кожи, органов чувств, зубов, горла, биополей»
- «Очищение кишечника, печени, желчного пузыря»

ЗОЛОТОЙ УС в лечении болезней века  
Огарков В.В. 128 стр. цв. ил. — 55 руб.

Заказ. 302026 г. Орел, а/я 70 «Пост-маркет», тел. (0862) 71-71-99  
E-mail: post-market@orel.ru (ОПЛАТА при ПОЛУЧЕНИИ)

# ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ

Лидер продаж!

- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше чем электролампочка, и в 300 раз меньше чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.

## Преимущества применения:

**Экономия электроэнергии.**

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

**Экономия времени.**

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

**Экономим на затратах на моющие средства.**

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно использовать самый дешевый порошок, хозяйственное мыло, для мытья особо загрязненных участков.

**Без износа ткани.**

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые delicate ткани, которые не смогли бы доверить даже

- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!



самым дорогим стиральным машинам. В то же время, можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.

**ОТЛИЧИЕ ЧУДО-МАШИНКИ ОТ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ВИДОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.**

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.

— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.

— При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!

— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!

— Отправляясь на дачу или турпоездку, возьмите ее с собой!

— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-28-21.

Или написав заявку на наш адрес:

610014, г. Киров, а/я 11, отдел № 9. [www.ksin.ru](http://www.ksin.ru)

Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.

При заказе от 3 шт. — цена 1690 руб. за шт.



(24.00 — 23.00)



ДЕВА

Основное правило, которому необходимо следовать родившимся под знаком Девы — избегать пищи и напитков, трудно перевариваемых и раздражающих кишечные стенки. За этим исключением можно наслаждаться большим разнообразием мяса, фруктов и овощей. Следует уделить основное внимание протеиновой пище, которая быстро переваривается и увеличивает метаболизм, в результате производя энергию.

Минеральная соль Девы — сернокислый калий, кото-

рый регулирует подачу и распределение масел в организме и способствует доставке кислорода к клеткам кожи. Его дефицит может привести к закупориванию пор кожи, и в результате возникают воспаления сальных желез, экзема, перхоть. Эта соль содержится в цикории, пшеничной муке с отрубями, овсе, ржи, сыре, миндале и постной говядине. В питание следует также включить шпинат, кабачки, цитрусовые, сливы, яблоки, груши, финики, миндаль и грецкие орехи.

## Мой кетчуп

**ВПРОК** 4 кг помидоров (можно мятых и обрезанных), 0,5 кг яблок, 3-5 стручков горького перца, 1 кг репчатого лука, 4-5 лавровых листьев, 2 ст. л. с верхом соли, 10 шт. гвоздики, 350 г сахара, 300 г 6%-ного уксуса, по 6 горошин черного и душистого перца, 1 ч.л. корицы, 5 больших зубков чеснока, 2-4 стручка сладкого перца.

Овощи и яблоки мелко порезать, перемешать с остальными компонентами и варить, помешивая, не накрывая крышкой, в течение 2 часов. Затем массу остудить, протереть сквозь сито, еще раз проварить, расфасовать в стерилизованные банки и закатать.

Удобнее брать стеклянные банки или бутылки с завинчивающимися крышками.

Валентина РЕВЕНКО,  
х. Александровка  
Ростовской обл.

Много лет пользуюсь этим рецептом и очень благодарна подруге, которая со мной им поделилась.

**ВПРОК**

## Кабачки по-русски

2 кг кабачков, 0,5 кг сладкого перца, 0,5-0,8 кг помидоров мелко нашинковать. Добавить 0,6 л Краснодарского соуса, 3/4 ст. сахара, 3/4 ст. растительного масла, 1,5 ст. л. соли.

Тушить 30-40 мин. Влить 1 дес. л. уксусной эссенции или 0,5 ст. 9%-ного уксуса. Тушить еще 5 мин.

Разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Галина ПОЛОВНИКОВА,  
г. Чайковский Пермской обл.

## Консервированные

**ВПРОК** Очень люблю консервированные кабачки. Если в огурцах мне нравятся их хрустящие свойства, то кабачок — напротив, должен быть нежным и разделяться на мягкие волокна.

На дно литровой стерилизованной банки всыпать 2 ст. л. сахара, 1 ч.л. соли, влить 3 ст. л. 9%-ного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, положить 1 ч.л. томатной пасты, 1 ст. л. натертой на крупной терке моркови, 3-4 горошины перца, 3-4 зубка чеснока, лавровый лист, веточку петрушки.

Кабачки очистить, нарезать толстенькими брусочками на высоту банки и плотно уложить в банку вертикально. Аккуратно залить кипящей водой, прикрыть стерилизованной крышкой и стерилизовать 20 мин. Закатать и укутать.

Людмила УЛЬЧЕНКО,  
г. Ефремов Тульской обл.

## ПОБЕДИТЕЛЬ МЕСЯЦА "ЧАСТУШКА"

Подпишусь на «Кухню нашу», Буду щи варить и кашу. На расходы в 3 рубля Будет сыта вся семья.

Валентина ФЕДИНА,  
х. Прикубанский  
Краснодарского края.

## Аджика

**ВПРОК** Много лет готовлю эту аджику, всегда едим с удовольствием. Можно и с пельменями подать, и с мясом, можно просто с хлебом. Вкусно... Пальчики оближешь!

## Из кабачков

Вымыть, очистить и пропустить через мясорубку 3 кг кабачков, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца и 1,5 кг помидоров. Перемешать с 1,5 ст. растительного масла, 0,5 ст. сахара и 2 ст.л. соли. Варить 40 мин., добавить 2,5 ст.л. молотого острого перца и 1 ст. зубков чеснока (их нужно порубить мелко ножом или пропустить через мясорубку). Варить еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

## Из зеленых яблок

Вымыть, очистить от семечек и пропустить через мясорубку 1 кг зеленых кислых яблок, 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови и 2,5 кг помидоров. Варить 45 мин. В конце варки добавить мелко порезанные 200 г чеснока и 2 стручка жгучего перца, 200 г растительного масла, 100 г сахара, соль — по вкусу. Перемешать, варить 5-10 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ирина ЩЕЛКАНОВА,  
с. Краснореченка  
Воронежской обл.



Очень рады, что наша викторина понравилась читателям, разбудила в них любознательность и желание «покопаться» в энциклопедиях и кулинарных справочниках. Даже горячий дачно-огородный сезон не смог охладить соревновательный азарт участников викторины — писем пришло очень много. Итак, правильные ответы.

1. В 1955 году благодаря усилиям мистера Рея Крока мир впервые познал вкус отличных (от других) бутербродов и узнал имена их авторов — братьев Ричарда и Морриса **Макдональд**. С тех пор скромная фамилия братьев стала вывеской мировой империи ресторанов «быстрого обслуживания» — «McDonald's»

● **Типичный американский анекдот:**

— Что бы вы хотели есть раз в неделю?

— Гамбургер.

— Но вы же едите его каждый день!

— А хотел бы только раз в неделю.

2. В Древней Руси в знак примирения враги должны были сварить и съесть **кашу**. Отсюда и пошла поговорка «С ним каши не сваришь», то есть не договорись.

3. В рассолах, бурдюках, деревянных бочках, известковых ямах, ларях с овсяной мукой, горных пещерах с особым климатом держат для созревания **сыр**.

● **Легенда гласит, что как-то раз во Франции бедный мальчик-пастух забыл в пещере свой завтрак. Вернувшись туда через несколько дней, он застал его в та-**

## Точки над «і»

# Кулинарная ВИКТОРИНА



ком жутком, заплесневевшем виде, что еле решился откусить кусочек — и стал «отцом» нового пищевого продукта — сыра рокфор.

4. **Репа**, обладающая прекрасной способностью к длительному хранению, не покидала стол русского человека практически круглый год. Причем, и богатые, и бедные ежедневно включали ее в свое меню. До наших дней дошли пословицы «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы». Зародились они именно в те давние времена, когда репа наряду с хлебом и крупами была основным продуктом питания и стоила довольно дешево. Постепенно картофель вытеснил «зеле-

ную лепешку», как раньше называли репу.

5. Давным-давно, когда еще не было ни перца, ни хрена, мясо уже мазали жидкой кашицей из мелких растолченных зернышек **горчицы**.

6. Люди, обливающиеся слезами над тарелкой с хреном, рассматривались как не имеющие крепких семейных корней. Поэтому тот жених, который, отведав угощение с хреном, пускал слезу, получал полный отказ. Между тем секрет потребления хрена чрезвычайно прост: надо брать его в рот только после того, как откусишь и лишь слегка пожуеть (но не проглотить!) очередной кусок мяса или рыбы.

7. «Хитрое» устройство

из кресла-качалки, мутовки и ведра стало прародителем **маслобойки**.

8. В Европе XIX века обои «под мрамор» изготавливали штамповкой. Штампом служил разрезанный поперек **кочан капусты**.

9. Распутин предпочитал мадеру, особенно ему нравилась «Сахра» с привкусом каленого орешка. До 1913 года он совсем не употреблял спиртного. Вовлекли старца в пьянство дельцы, желавшие получить через него военные подряды, ведь без выпивки в России никакое дело не делается.

10. При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу **горшки с кашей**, которую вместе доедали, затем на прощанье с остающимися в младшем классе разбивали горшки. Отсюда и пошло название однокашники.

Победителями викторины стали **Римма Нургалева из с. Варна Челябинской обл., Екатерина Бочкова из г. Чебоксары, Зоя Николаева из г. Ржев Тверской обл., Светлана Сапарина из г. Чистополь, Олег Куликов из г. Саров Нижегородской обл., Светлана Коробейникова из п. Юргамыш Курганской обл., Любовь Лобанова из Нижнего Новгорода, Наталья Дементьева из г. Петропавловск-Камчатский, Елена Кулинич из г. Тверь, Екатерина Мясникова из д. Селино, Лариса Болотова из г. Апатиты, Екатерина Семенова из г. Шимановск, Ирина Лютенко из г. Назарово**. Им мы вручаем призы — книги по кулинарии.

Поздравляем!

Сегодня также вышли газеты: «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета», «Волшебный ключик»; брошюра «Диабет: народные методы профилактики и лечения».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 7 сентября 2004 г.

**"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" № 8**

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор

**Татьяна САНЧУК**

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А»

Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.

Тел./факс 64-75-47.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 488. www.toloka.com

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

СП «АиФ Казахстан» Отдел распространения в Казахстане:

8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770. E-Mail: toloka@aif.kz

Отдел подписки в Казахстане:

8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770. E-Mail: toloka@aif.kz

Региональный представитель по Уральскому региону

Виноградов Алексей Васильевич,

тел. (3432) 42-55-62, vinogradov@002.ru

Цена свободная.

Подписано в печать 3.08.2004 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 834900 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский

полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 9357.

Газета набрана и сверстана

в компьютерном центре

E-Mail: nk@toloka

Издается с марта



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

# НАША КУХНЯ

Тираж  
919000 экз.

Январь  
2005 г.  
№1 (107)

Подписные индексы:

63248 («Пресса России»), 12657 («Почта России»),  
35727 («Роспечать»), А12043 («Книга-Сервис»).

Толока



Стр. 4

САЛАТНИЦА «НК»



Стр. 7

КАЖДУЮ КРОШКУ  
— В ЛАДОШКУ



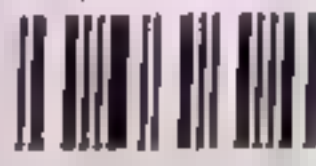
Стр. 26

ДОМАШНЯЯ  
ВЫПЕЧКА

ISSN 1812-0709



05001



9 771812 070000

ТЕМА НОМЕРА:

Стр.  
22-24

# БЫСТРАЯ КУХНЯ



ПРИВЕТИК!

2005

# С НАСТУПИВШИМ ГОДОМ!

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы очень рады приветствовать в наступившем году и своих прежних верных читателей, и тех, кто познакомился с «Нашей кухней» только сейчас. Первый номер в этом году увидел свет в самое «волшебное» время — Святки (Коляды). Время, когда так хочется заглянуть в будущее, пожелать здоровья себе и близким, нагадать удачу. Уже сейчас мы можем предсказать будущее всем нашим подписчикам: ежемесячно «Наша кухня» будет радовать вас, приходя в дом. Оформив подписку, вы пригласили нас в гости, а приглашают только друзей и близких, а друзья и близкие, в свою очередь, ходят в гости непременно с хорошим настроением и подарками. Мы искренне желаем вам победы в конкурсах и викторинах, участвуя в которых, каждый получает реальный шанс стать обладателем ценных призов, памятных сувениров от редакции. «Наша кухня» живет благодаря вашим письмам, поэтому присылайте свои рецепты, подсказки, кулинарные находки и разработки. Все ваши письма мы читаем с большим вниманием, многие присланные рецепты публикуем на страницах газеты. И если ваш рецепт не попал в сегодняшний номер, не отчаивайтесь. Вам обязательно повезет! Будем вместе!

В новогодние праздники вы попробовали все блюда, а теперь, стоя перед зеркалом и со вниманием осматривая свои «выдающиеся» места, приобрели милую мужским рукам округлость, решили во что бы то ни стало вернуть прежнюю форму?

Настоятельно рекомендуем познакомиться с вышедшей сегодня в серии «Самобранка» брошюрой «**СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ**». Выбирайте: худеть быстро или медленно, голодая или обедая специальным супчиком для похудения, ориентироваться на фазы Луны или принимать специальную ванну, сжигать лишние калории физическими упражнениями или готовить для себя блюда малой энергетической ценности.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Народный доктор», «Волшебный ключик», брошюра «Секреты похудения» серии «Самобранка».

В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 8 февраля 2005 г.

**«ТОЛОКА. НАША КУХНЯ» N 1**

Выходит ежемесячно

Шеф-редактор

**Татьяна САНЧУК**

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство

о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4 «А»

Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.

Тел./факс 64-75-47.

toloka@sci.smolensk.ru

Для писем: 214000 г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 488. www.toloka.com

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

СП «АиФ Казахстан» Отдел распространения в Казахстане:

8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770,

E-Mail: toloka@alf.kz

Отдел подписки в Казахстане:

8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770.

E-Mail: toloka@alf.kz

Цена свободная.

Подписано в печать 3.01.2005 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 919000 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский

полиграфический комбинат

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 10664

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

E-Mail: nk@toloka.com

Издается с марта 1996 г.



# Путешествие без машины времени

Давайте заглянем в прошлое. Вы никогда не задумывались о том, как, наверное, трудно было нашим прабабушкам быть замечательными кулинарками? Представьте, холодильника нет, нет ни банок, ни крышек, ни закаточных машинок, даже плиты газовой нет, сначала печку нужно вытопить, а уже потом еду готовить. И мясо на рынке в виде мяса не продается, все живьем... Прежде, чем сварить бульон или пожарить курицу, ее нужно обезглавить, ощипать и выпотрошить. Представили?

А теперь попробуем представить будущее. Без бурной фантазии сделать это сложно. А мне довелось увидеть кухонное будущее наших правнучек... на выставке «Белпродукт-2004», прошедшей в Минске.

На одном из выставочных стендов была организована дегустация фантастически вкусных блюд, которые прямо на глазах изумленных посетителей, всего за несколько минут

готовили повара в белоснежных колпаках и симпатичных передничках с логотипом «ТОЈЕ». Поверить трудно, если не увидеть своими глазами, но, например, суп на стенде варили всего за 3 минуты...

Что же это за чудо-продукты, которые способны сократить время пребывания на кухне до минимума? Оказывается, все дело в так называемой «базе» блюда, которую и выпускает чеш-

ская фирма «Тоје». Для супов эта база — бульоны, для соусов и подлив — пасты, для кондитерских глазурей и помадок, начинок — топпинги (по консистенции напоминает густой джем). Соусы, приготовленные из пасты (пасты, кстати, бывают укропная, перечная, фруктовая, грибная), можно готовить и острыми, и пикантными, и нежными — все на усмотрение хозяйки. Опытный гурман знает, что отрезанные от одного куса вареные ломти мяса, но политые разными соусами, будут иметь совершенно непохожий друг на друга вкус. Бульоны «Тоје» чем-то напоминают уже прочно вошедшие в наш быт бульонные кубики, но, поверьте, они не только растворяются в кипящей воде практи-

чески мгновенно, но еще и вкус имеют совершенно натуральный.

Пока что все блюда, приготовленные с помощью этих чудо-продуктов, можно попробовать только в учреждениях общественного питания. Но очень скоро подобные «базы» обязательно появятся и на прилавках магазинов. Скептикам, настороженно относящимся ко всему новому, предлагаю перечитать первый абзац этой публикации и еще разок подумать, а все ли безупречно было в прошлом? Но и для любителей отве-дать домашнего бульончика в ресторане есть повод задуматься, а такой ли он будет домашний, как того хотелось бы?

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

## Напиток из былин и сказок

Сбитень — горячий отвар нескольких пряностей и пряных трав, подслащенных медом, патокой или сахаром, — известен с начала XV-го века. Долгое время он был русским национальным зимним напитком, в то время как квас — летним.

Широкое распространение сбитень получил в XVII-XIX вв. Им торговали на улицах, в трактирах, в чайных, на базарах и ярмарках. Торговцы носили сбитень по улицам в особых утепленных тканью чайниках.

Несколько глотков этого медового напитка, особенно в морозные зимние дни, согревали тело и душу всему честному народу. А пили сбитень все: и государи, и бояре, и крестьяне, и горожане. О сбитне слагали былины, песни, пословицы и поговорки.

### С ВАРЕНЬЕМ

0,5 ст. варенья, 2 ст. л. меда, на кончике ножа имбиря и гвоздики, корицы, 1 л воды.

В кипящую воду положить варенье и мед, через 5 мин. добавить пряности и варить еще 5 мин. Готовый напиток процедить.

### «САДКО»

2 ст. л. меда, 2 ст. л. сахара, 1 лавровый лист, по щепотке гвоздики, корицы, имбиря или

кардамона, 1 л воды.

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить пряности и кипятить напиток 10-15 мин., периодически снимая пену. Дать ему настояться около 30 мин. и процедить.

### «ЖЖЕНКА»

0,5 ст. меда, 1 л воды, 1 ст. л. сахара, 1 лавровый лист, по щепотке тмина, корицы.

Мед растворить в горячей воде и кипятить 20-25 мин., затем добавить пряности и кипятить еще 5 мин. Смесь



процедить и добавить для цвета жженку. Для ее получения сахар нагреть в ложке над слабым огнем, пока не образуются темно-коричневый сироп.

### «ДУШЕПАРКА»

4 ст. крепкого пива, 2 ст. меда или сахара, 2 ст. клюквы, 1 ст. вина, по 2/3 ч. л. молотого черного перца и имбиря.

Душепарка — предшественница сбитня. В пиво положить мед или сахар, клюкву, толченые пряности, перемешать и варить 10-15 мин. Затем клюкву вынуть, протереть, отжать, сок соединить с душепаркой, процедить, добавить вино и вскипятить.

Алексей СМАГИН,  
автор книги

«Православный праздничный стол».



ВОТ ТАКИЕ  
САЛАТЫ

## «7 ПЯТНИЦ»

Продукты для него брать в равных количествах, одинаково измельчить, выложить слоями и каждый полить майонезом.

Слой: лук, вареные свекла, картофель, морковь и яйца, яблоко, сыр.

## «АППЕТИТНЫЙ»

Нашинковать 500 г капусты, добавить 200 г вареной колбасы, нарезанной кубиками, посолить, поперчить, заправить майонезом.

## СЛАДКИЙ

Морковь и банан натереть на крупной терке, сахар добавить по вкусу. Заправить сметаной.

## «ЯПОНСКИЙ»

Укладывать слоями: 1 ст. вареного риса; обжаренные в растительном масле лук и морковь; 2 измельченных яйца; 1 банка размятых консервов сайры в масле; 2 измельченных яйца; 1 ст. майонеза; зеленый лук.

Елена ТИШАКОВА,  
г. Шахты Ростовской обл.

«КРАСНАЯ  
ШАПОЧКА»

Хозяйка я молодая, замуж вышла совсем недавно. Но уже могу поделиться рецептом нашего любимого салата, который мы с бабушкой всегда готовим на праздники.

300 г отварного куриного филе, 200 г сваренного в мундире картофеля, 5 яиц, 250 г моркови по-корейски, 1 гранат, майонез.

Куриное филе нарезать кубиками, так же порезать очищенные картофель и яйца. В салатницу выкладывать слоями, промазывая майонезом, куриное филе, картофель, морковь по-корейски, яйца. Сверху засыпать зернами граната.

Анастасия КОЛОМИЕЦ,  
г. Краснодар.

КУРИНЫЙ  
В СЫРОМ

250 г вареного куриного мяса, 100 г сыра, 2 крупные вареные картофелины, 1 средний свежий огурец, 100 г соленых грибов, 100 г свежей капусты, соль — по вкусу.

Все компоненты измельчить, посолить, залить сметаной и перемешать.

Наталья ГЛУШНЕВА,  
г. Новополоцк.

## МОЯ

## «ФАСОЛКА»

3 ст. фасоли замочить на ночь в холодной воде, отварить до готовности и пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить 1 банку шпротного паштета, 1 натертую на крупной терке поджаренную в растительном масле морковь и 3 измельченных луковицы, перемешать с майонезом.

Тамара СТЕПАНЧУК,  
п/о Даниловка, Украина.

Салат из кукурузы с креккерами уже стал классикой. Хочется разнообразить праздничный стол, поэтому я всегда экспериментирую. Попробуйте мое изобретение.

1 банка консервированной кукурузы, 2 вареных яйца, 3 отварные моркови, 300 г вареной колбасы, 0,5 ст. вареного риса, 2 банана, майонез.

Морковь, яйца и колбасу порезать мелкими кубиками, перемешать с рисом и кукурузой. В последнюю очередь добавить порезанные кубиками очищенные бананы и заправить майонезом.

Татьяна КАМКАР,  
д. Муравищино  
Минской обл.

ОРИГИ-  
НАЛЬНЫЙ

1 крупную луковицу нарезать тонкими кольцами и выложить на блюдо. Натереть на крупной терке 2 яблока и положить на лук. 100 г сыра натереть на терке, смешать с 3 рублеными яйцами, посолить и положить на яблоки. Залить майонезом.

Зинаида ТИМОШЕНКО,  
г. Шахты Ростовской обл.

МОРКОВНЫЙ  
С ЧИПСАМИ

На крупной терке натереть очищенную сырую морковь, добавить горсть измельченных и поджаренных ядер грецких орехов, 1 пачку чипсов с сыром или укропом, 100 г измельченных крабовых палочек. Все перемешать, заправить майонезом, украсить веточками зелени.

Раиса ЧЕРНЫХ,  
г. Шебекино Белгородской обл.



# РЫБНЫЕ САЛАТЫ

## СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

Филе 1-2 крупных жирных слабосоленых сельдей мелко нарезать и уложить ровным слоем на дно блюда.

По 200 г вареных картофеля, моркови, свеклы натереть на крупной терке.

300 г яблок очистить от кожицы и сердцевин и тоже натереть на крупной терке.

Приготовить соус: 200 г сметаны, 2 ст.л. натертого хрена и 1 ч.л. меда взбить и охладить.

На филе сельди уложить слоями картофель, морковь и свеклу, пересыпая каждый слой яблоками и заливая соусом. До подачи к столу блюдо должно 2 часа настояться в холодильнике.

Наталья ЗАМЕРИНА,  
п. Первомайский  
Воронежской обл.

## «РЫБАЧОК»

2-3 свежемороженые скумбрии отварить в подсоленной воде. Отделить от костей. Добавить обжаренный лук, 2 вареных яйца. Все перемешать с майонезом. Посолить по вкусу.

Марина ЦЫС,  
г. Великий  
Новгород.

## ИЗ САУДИН В МАСЛЕ

1 банка консервов «Сардины в масле», 1 ст. отварного риса, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 луковица, майонез, соль.

Сардины размять, добавить рис, рубленые яйца, соль, измельченный, ошпаренный кипятком лук, майонез. Все перемешать, выложить в салатник, украсить.

Татьяна ЗАЦЕПИНА,  
г. Липецк.

## С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

Нарезать кубиками соленый огурец и сваренные яйца, добавить размятые рыбные консервы, немного горячего отварного риса, тщательно перемешать, переложить в салатник и залить смесью растительного масла, соли, молотого черного перца и горчицы по вкусу.

Людмила  
ПРОКОФИЧЕВА,  
п/о Исаевское  
Ивановской обл.

## ИЗ СЕЛЬДИ И СЫРА

1 копченая сельдь, 200 г твердого сыра, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 1-2 ст.л. майонеза, 2 свежих помидора или огурца, зеленый лук, молотый перец, соль.

Изочищенной и выпотрошенной сельди удалить кости. Филе порубить, соединить с измельченными яйцами, луком, заправить майонезом, добавить перец, соль — по вкусу. Приготовленную массу выложить на кусочки сыра. Каждую порцию украсить дольками помидора или кружочками огурца.

Роза НИКОЛЬКИНА,  
с. Алтын-Таш  
Челябинской обл.

## ЛОСОСОВЫЙ ВАЛЫК

1 банка консервов из лосося в собственном соку, 1 вареная свекла, 2 вареные моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, 0,5 банки консервированного горошка, 0,5 банки кукурузы, 250 г майонеза, укроп.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, мелко порезать огурцы, порубить лук и укроп. На блюдо выложить размятые консервы, вокруг — горсточки подготовленных овощей. Одну половинку консервов полить майонезом, другую — густо посыпать зеленью.

Ольга ЛАУХИНА,  
с. Становое Липецкой обл.

ЗНАМЕНИТЫЕ ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ ИЗГОТОВЛЕННЫ ИЗ УНИКАЛЬНОГО ПУХА ПО СТАРИННОЙ ТЕХНОЛОГИИ, РУЧНОЙ РАБОТЫ  
ПЛАТКИ серые, темные (120x120 см — 1400 р., 130x130 см — 1700 р., 150x150 см — 2000 р., 160x160 см — 2500 р.);  
ПАУТИНКИ — белые, серые, темные (120x120 см — 900 р., 130x130 см — 1300 р., 140x140 см — 1500 р., 150x150 см — 2000 р., 160x160 см — 2500 р.);  
ПРЯЖА в мотках по 200 г — 100% козий пух — белая, серая по 250 р.  
С 3-х мотков — по 220 р.).

Наложенным платежом по адресу: 460000 г. Оренбург, в/я 3029.  
Желательно заказным письмом. Выписавшим 2 платка — палантин в подарок, 3 платка — паутинка в подарок



наш сайт в Интернете  
[www.toloka.com](http://www.toloka.com)  
Заходите в гости!!!



# НА КУХНЕ БОЛЬНОГО

Основными заболеваниями почек являются нефрит и мочекаменная болезнь.

## ПИТАНИЕ ПРИ НЕФРИТЕ

При хроническом протекании нефрита и отсутствии отеков больным рекомендуется диета с ограничением поваренной соли, экстрактивных веществ мяса и рыбы, эфирных масел овощей и плодов, богатая витамином С.

Пищу готовят без соли, уже сваренные блюда можно слегка подсолить. Для улучшения вкусовых качеств бессолевых блюд можно использовать кисло-сладкие соусы, овощные и фруктовые подливки, лимонную кислоту. Разрешены специи и вареный (поджаренный) лук. Из рациона следует исключить наваристые бульоны (мясные, рыбные, грибные), соленья,

маринады, а также острые приправы — перец, горчицу, хрен.

Больным полезны свежие овощные и фруктовые соки. В разумных пределах можно пить кофе и крепкий чай.

## ПИТАНИЕ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Лечебное питание при мочекаменной болезни позволяет ограничить употребление веществ, способствующих образованию камней.

Объем выпиваемой жидкости зависит от наличия сопутствующего заболевания. Так, при заболеваниях сердца, прием жидкости надо ограничивать, а при мочекаменной болезни, наоборот, увеличивать.

При наличии в почках камней (уратов) в организме скапливается мочевая кислота. Ее образуют пуриновые вещества. Поэтому из питания следует максимально исключить продукты, богатые пуринами — мясо, рыбу, грибы, а бобовые подавать только в вареном виде.

При мочекаменной болезни полезны молочные продукты, хлеб, крупы, яйца, большинство овощей и фруктов. Пуриновые вещества при варке мяса или рыбы переходят в бульон, поэтому мясо и рыбу следует есть только отварными.

Полезны разгрузочные дни:

— яблочные (1,5 кг яблок на 5 приемов в течение дня)

## ДИЕТА №6

Примерное меню:

**1-й завтрак:** салат овощной на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком.

**2-й завтрак:** размоченные сухофрукты.

**Обед:** борщ вегетарианский (0,5 порции), биточки мясные, запеченные в сметане, морковь тушеная, яблоки свежие.

**Полдник:** отвар шиповника.

**Ужин:** рыба отварная, пудинг паровой из нежирного творога, чай.

**На ночь:** кефир.

— овощные (1 кг различных овощей без соли, заправленных растительным маслом).

Механизм образования и химический состав мочевых камней у каждого человека свой. При установлении характера камней (оксалаты, фосфаты и др.) лечащий врач назначает специальную диету.

## ПИТАНИЕ В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ (НА ПОЧКАХ, МОЧЕТОЧНИКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ)

В первые сутки можно давать больным соки, отвар шиповника, некрепкий чай. Общее количество выпиваемой жидкости не должно превышать 1 литра в сутки.

На вторые-третьи сутки в рацион больного можно добавить яйцо всмятку, слизистые супы, мясное и творожное пюре.

Начиная с четвертых суток, больные могут есть бессолевой хлеб, салаты из овощей, различные каши, фрукты, варенье, мед, молоко, кефир, несоленое сливочное масло. Все блюда должны быть паровыми, протертыми, без соли. Есть необходимо 5-6 раз в сутки. Следует исключить из рациона мясные и рыбные блюда, соленья, творог, сыр.

Когда состояние больного становится стабильным, его переводят на щадящую функции почек диету. Она предусматривает ограничение жидкости, поваренной соли, блюд, раздражающих почки и возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную систему. В описанную диету входят: бессолевой хлеб, вегетарианские супы, нежирное мясо скота и птицы, нежирная рыба, крупы и макароны, фрукты, ягоды, мед, вареные овощи и зелень, масло сливочное и растительное.

Следует исключить из рациона мясные и рыбные бульоны (сами продукты должны быть отварными), а также острые приправы, чеснок, лук, перец, горчицу, хрен.

Послеоперационное питание назначает лечащий врач.

**Андрей СТАРУХИН,**  
медик, организатор  
и руководитель  
предприятия  
по уходу за больными,  
г. Москва.

В следующий раз мы поговорим о питании больных ишемической болезнью.

## ДИЕТА №7

Примерное меню:

**1-й завтрак:** яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

**2-й завтрак:** яблоки печеные.

**Обед:** борщ вегетарианский со сметаной (0,5 порции), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

**Полдник:** отвар шиповника.

**Ужин:** биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.



## САЛАТ ХЛЕБНЫЙ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

200 г ржаного хлеба, 300 г репчатого лука, 2 яблока (кислых), 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 ст.л. нарезанного зеленого лука, сахар, перец, соль — по вкусу.

Хлеб нарезать мелкими кусочками. Очищенный и нарезанный репчатый лук ошпарить крутым кипятком, чтобы исчезла горечь. Воду слить. Яблоки нашинковать. Добавить рубленое яйцо, соль, сахар, перец. Все перемешать. Заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Лидия КОМИССАРОВА,  
д. Мослово Костромской обл.

## ХЛЕБНЫЕ КОТЛЕТЫ

5 крупных сырых картофелин, 2 средние луковицы, небольшой кусочек сала с прожилками мяса, буханка черствого черного хлеба, соль — по вкусу, 1-2 сырых яйца, но можно обойтись и без них.

Очистить картошку, вместе с луком и салом пропустить через мясорубку, добавить мелко покрошенный хлеб, яйца и соль по вкусу. Сформировать котлеты и пожарить на сковороде с двух сторон. Эти котлеты заменят мясные, подойдут к любому блюду.

Елена КИСЕЛЕВА,  
п. Глушково Курской обл.

## СОЛЕНТЫ МОЛОДЫЙ КОЗЛИКОВ

● Не выбрасывайте остатки хлеба. Подсушив их на батарее, складывайте отдельно белые и черные кусочки. Когда их наберется достаточно, пропустите через мясорубку (белые отдельно, черные отдельно) и храните в банках, закрыв полиэтиленовыми крышками. В любой момент под рукой будут панировочные сухари.

● Из белых молотых сухарей можно приготовить к чаю вкусные шоколадные котлетки: сухари залить кипящим молоком, сахаром, дать набухнуть, немного остудить, сформовать котлетки и обвалять их в порошке какао, смешанном с сахарной пудрой. Поставить на холод. Если добавить маргарин, яйца и ванилин, котлетки будут вдвое вкуснее.

Нина ТКАЧЕНКО,  
с. Красный Куток  
Белгородской обл.

## ТЕФТЕЛИ ИЗ ХЛЕБА

В глубокую посуду положить полбуханки мелко нарезанного хлеба, измельченную жареную луковичу, мелко порубленное вареное яйцо, соль, перец. Добавить 1 ст. л. муки и сырое яйцо.

Перемешать, сформовать из массы тефтели, обжарить их в растительном масле, залить сметаной или томатным соусом и поставить на 5-10 мин. в духовку.

Светлана РЮМШИНА,  
с. Вознесенка Саратовской обл.

Народная мудрость гласит: «Хлеб в доме — господин, в работе — друг, в дороге — товарищ». Пожалуй, ни один другой продукт не пользуется у нас таким глубоким уважением, как хлеб. Это уважение воспитывалось у нашего народа веками. Оно не только дань неповторимому вкусу и аромату хлеба, но и, прежде всего, преклонение перед трудом, который в него вложен.

## НИКС ИЗ ЧЕРСТВОВОГО БЕЛОГО ХЛЕБА

1 буханка хлеба, 0,5 л молока, 1 ст.л. сливочного масла или маргарина, 0,5 ст. изюма, 3-4 яйца.

С черствого хлеба срезать корку, натереть на терке, положить в кастрюлю, залить молоком и дать постоять 30 мин., после размешать. Яйца разделить на желток и белок. Желток растереть с сахаром, а взбитые белки соединить с хлебной массой, добавив маргарин и изюм. Все смешать, выложить в формочки, смазанные маслом и обсыпанные сухарями, и выпекать в горячей духовке.

## ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

500 г белого хлеба, 300 г яблок, 3 яйца, 1 ст. молока, 0,5 ст. сахара, соль.

Мякиш сухого белого хлеба нарезать мелкими ломтиками толщиной 3-4 мм. Смешать яйца с молоком и сахаром. Ломтики хлеба обмакнуть в эту массу и уложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, прокипятить в сахарном сиропе 4 мин., откинуть на дуршлаг и остудить. Яблоки выложить на хлеб и накрыть сверху еще одним слоем хлеба, запечь в духовке.

Антонина КУЗНЕЦОВА,  
г. Северск Томской обл.



# Старый Новый год

## «СКАЗКА ПРО РЕПКУ»

Хочу рассказать, как я с моим 3-летним внуком Валентином сочинили рецепт салата «Сказка про репку».

Все и началось с этой сказки, которую я рассказывала внуку на кухне. А потом решила показать ему ту самую репку, а чтобы он ее мог попробовать — потерла на крупной терке. Внук тут же подошел к столу и натер на той же терке кусочек голландского сыра.

Ну не пропадать же добру — тогда я потерла одно зеленое яблоко, добавила измельченные грецкие орехи, перемешала и залила салат майонезом. Получилось необыкновенно вкусно!

1 репка, 200 г твердого сыра, 1 яблоко, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г майонеза.

Марина ДУБИКОВА,  
г. Воронеж.

## РУЛЕТ РЫБНЫЙ С ГРИБАМИ

1 кг свежей рыбы (любой), 180 г хлеба, 250 г молока, 500 г грибов (шампиньонов или замоченных сухих белых), 200 г лука, 250 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 л растительного масла для фритюра, специи, пряности — по вкусу.

Для кляра: 3 яйца, 0,5 ст. муки, 2 ст. л. молока.

Разделать рыбу, отделить мякоть от костей и кожи, дважды пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, 100 г измельченного лука, половину размягченного масла, яйца, пряности и соль, хорошо вымешать, сформовать лепешки. На середину каждой положить грибной фарш.

Для фарша: грибы отварить, нарезать кубиками, обжарить. Нашинкованный лук обжарить в сливочном масле, соединить с грибами, посолить и поперчить. Лепешку свернуть, завернуть в марлю и сварить до готовности в подсоленной воде. Остудив, окунуть в кляр и обжарить во фритюре до образования румяной корочки.

Лидия ЛИФИНЦЕВА,  
ст. Вознесенская  
Краснодарского  
края.

## КОТЛЕТКИ

### «МАННЫЕ»

6-7 ст. л. манки, 3 яйца, 1 большая луковица, мелко нарезанная и обжаренная в растительном масле, 2 бульонных кубика, панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Из манки, яиц, лука замесить тесто, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить в растительном масле. Сложить в жаровню и залить 0,5 л воды, растворив в ней бульонные кубики. Тушить 7-10 мин.

Елена ИЩЕНКО,  
г. Полоцк Витебской обл.

## «КОЛОБКИ»

10 яиц, 1 кг мяса (постная говядина или свинина), 3 головки чеснока, соль, перец — по вкусу, растительное масло для обжарки.

Сварить вкрутую яйца, очистить их от скорлупы. Очистить чеснок и очень мелко порубить ножом. Из куса мяса поперек волокон нарезать 10 ломтей, отбить их, слегка посолить и поперчить с обеих сторон. Разложить ломти на столе и густо засыпать их рубленым чесноком. Положить яйца на ломти и завернуть их в мясо. Обвязать «колобки» нитками. (Для этого удобно положить катушку в ящик стола и вытягивать нужную длину ниток). На сковороде на умеренном огне обжарить под крышкой «колобки» с обеих сторон. Сняв нитки, выложить на блюдо.

«Колобки» вкусные и горячие, и холодные. На столе смотрятся эффектно.

Нина ВОРОНКОВА,  
п. Сараи Рязанской обл.

## КУРИЦА ПО-АМЕРИКАНСКИ

Крупную курицу порезать на порционные кусочки. Замочить в апельсиновом соке так, чтобы сок покрывал все мясо.

Морковь, лук, сладкий перец (в любых пропорциях, кому как нравится) измельчить и обжарить в растительном масле. Добавить приправу карри. Жареные овощи выложить в сотейник или утятницу, а на сковороде обжарить кусочки курицы. Тоже сложить их в сотейник. Добавить немного соевого соуса и залить апельсиновым соком, в котором курица мариновалась. Тушить 35 мин. Затем добавить бананы, порезанные кружочками, соль, перец и тушить еще 5 мин.

Эта курочка очень эффектно смотрится на праздничном столе и, конечно, очень, очень вкусна.

Светлана НИКОЛЬСКИХ,  
п. Безбожник Кировской обл.



## СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

500-600 г свинины, 2 луковицы, 1 морковь, по 1 пучку сельдерея и петрушки, 2 красных помидора, 1 ст.л. пшеничной муки, 4 ст.л. топленого сала или масла, 16-20 клубней картофеля, 6-7 долек чеснока, укроп, соль, перец — по вкусу.

По-домашнему свинина  
Очень вкусная на диво!  
Мы свинину нарезаем  
Да кусочки отбиваем,  
Солью, перцем посыпав,  
Обваливаем их в муке,  
Жарим на сковороде.  
Переложим в казанок,  
Покрошим туда лучок  
Да морковку, сельдерей —  
И в духовку поскорей!  
А на сале  
или масле жарим мы

Молодой картофель фри.  
Опускаем в казанок,  
Тушим, чтобы был готов.  
Помидора кладем два,  
Уж поджаренных слегка,  
Долек 6-7 чеснока.  
А на стол как подаем,  
Мясо соусом польем.  
Ох, свинина и вкусна!  
Таёт кушанье во рту,  
Объяснить не смогу!

Людмила АНТОНОВА,  
д. Коренево Калужской обл.

## ТОРТ «КОЛОДЕЦ»

**Тесто:** 2 ст. сметаны, 1,5 ст. сахара, 250 г маргарина, щепотка соды, погашенной уксусом.

**Крем:** 3 белка, 1 ст. сахарной пудры.

Замесить не очень крутое тесто. Раскатать из него 24 палочки длиной примерно 26-30 см и выпечь их на противне, как печенье. Затем каждую палочку смазать белком, взбитым с сахарной пудрой. Палочки укладывать в виде сруба колодца, оставляя на углах зазоры 3-4 см. Оставшимся взбитым белком

навесить сосульки, чтобы получилось впечатление обледевшего колодца.

В центр поставить бутылку шампанского.

Тамара  
ПЕТУХОВА,  
г. Псков.



## БАНАНОВЫЙ «ДЕСЕРТ-РАЙ»

2-3 банана очистить, хорошо размять, растереть в однородную массу с сахаром (3-4 ст.л.).

Добавить 250-300 г творога, изюм, ванилин и 0,5 ст. сметаны. Всю смесь очень хорошо перемешать, охладить. Выложив в салатницу, украсить изюминками, орехами, ягодами.

Любовь СОКОЛОВА,  
с. Песчанокосское Ростовской обл.

## СОЧНАЯ БУЖЕНИНА

На 1 кг свинины (можно куском, а лучше — грудинку с прослойкой) — 1 ст. соли (не сомневайтесь, свинина возьмет столько, сколько ей нужно), луковая шелуха, красный молотый перец и чеснок по вкусу.

На дно кастрюли выложить промытую шелуху репчатого лука (толщина слоя — 1 см), затем выложить на нее свинину, сверху тоже укрыть слоем шелухи. Залить холодной с растворенной в ней солью водой, чтобы она чуть прикрывала мясо.

Довести до кипения и варить 20-30 мин., после чего огонь выключить, оставив мясо в воде до полного остывания. Вынув мясо, натереть его смесью красного перца с измельченным чесноком. Завернуть в фольгу и положить в холодильник.

Вкусно, сочно, недорого.

Приятного аппетита!

Людмила РОДИМЕНКОВА,  
г. Москва.

## ФАРШИРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

4 апельсина, 8 ч.л. сахара, ванильный сахар, 1 ч.л. желатина, 4 яйца, 30-40 г молотых грецких орехов.

Апельсины разрезать на две половины, вынуть мякоть и протереть ее через сито. Полученную массу подогреть с 4 ч.л. сахара. Остудить и залить желатин. Когда он набухнет, нагревая, растворить. Желтки растереть до пены с 3 ч.л. сахара, всыпать ванильный сахар. Белки с оставшимся сахаром взбить. Все

добавить к остывшей, но еще не затвердевшей апельсиновой массе, смешать ее с орехами. Этой массой наполнить половинки апельсинов и до подачи держать в холодильнике.

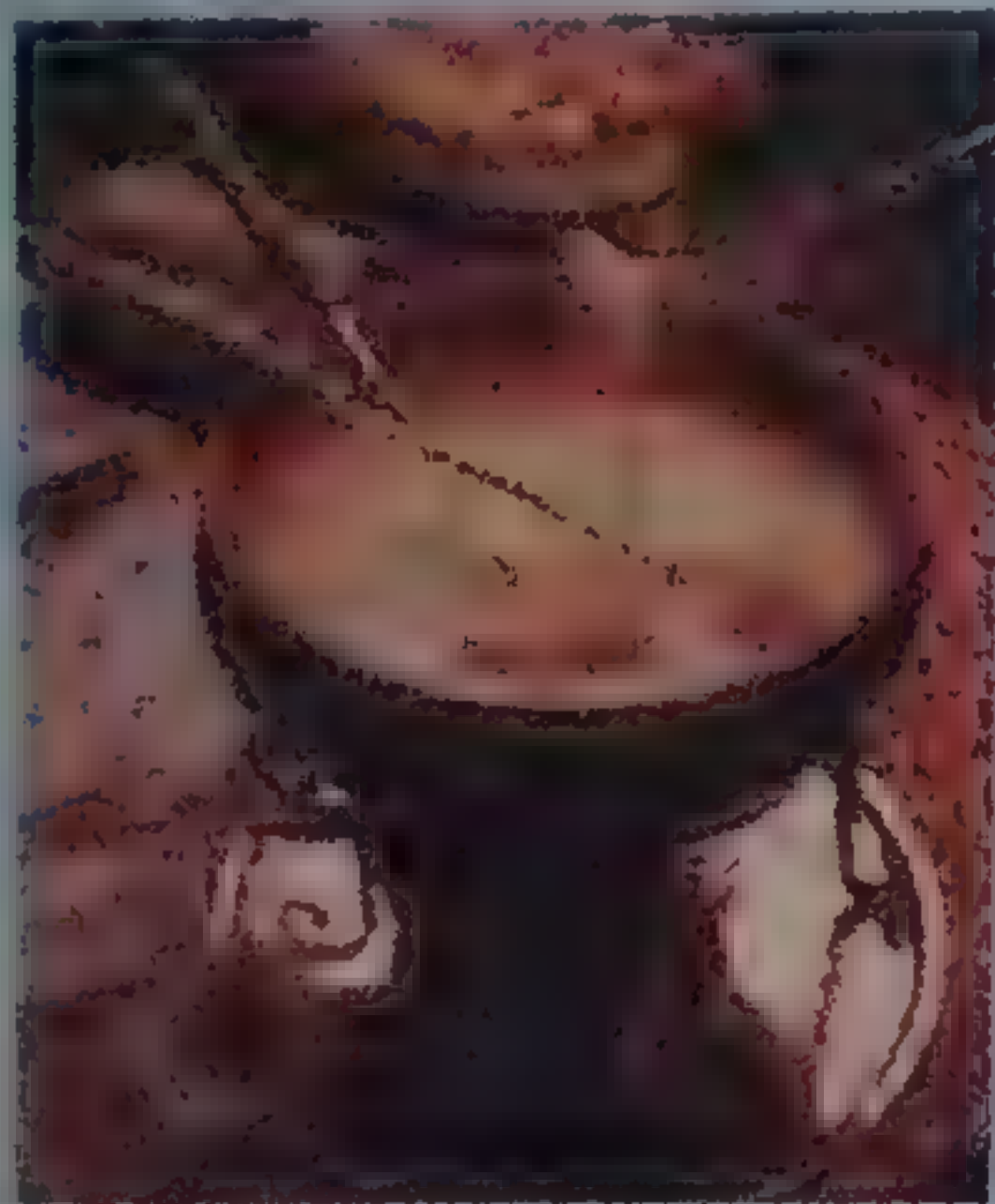
Ольга СЕРДЮКОВА,  
с. Аксай Волгоградской обл.



Кулинарный  
словарь(Продолжение.  
Начало в №№ 1, 3, 5, 7,  
9, 11 за 2003 г.,  
1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2004 г.)

**ФОНДЮ.** Основное и практически единственное национальное блюдо швейцарцев, приготавливаемое из вина и сыра в специальной жаропрочной посуде, укрепленной над спиртовкой.

В посуду, имеющую вид широкой супницы, наливают полтора стакана сухого местного белого вина, которое подогревают на спиртовке, всыпают в него вдвое больше (600 г) тертого сыра, обычно не одного, а двух сортов, и размешивают так, чтобы он растворился в вине. Добавляют три-четыре чайные ложки картофельной муки, разведенной в вине, что способствует еще большему загущению фондю. После этого каждый из участвующих насаживает на длинную, с деревянной ручкой (чтобы не нагревалась) вилку кусок хлеба и обмакивает его в пенящуюся массу фондю. Хлеб покрывается как бы толстой «рубашкой» из сыра. К массе фондю добавляют разные пряности.

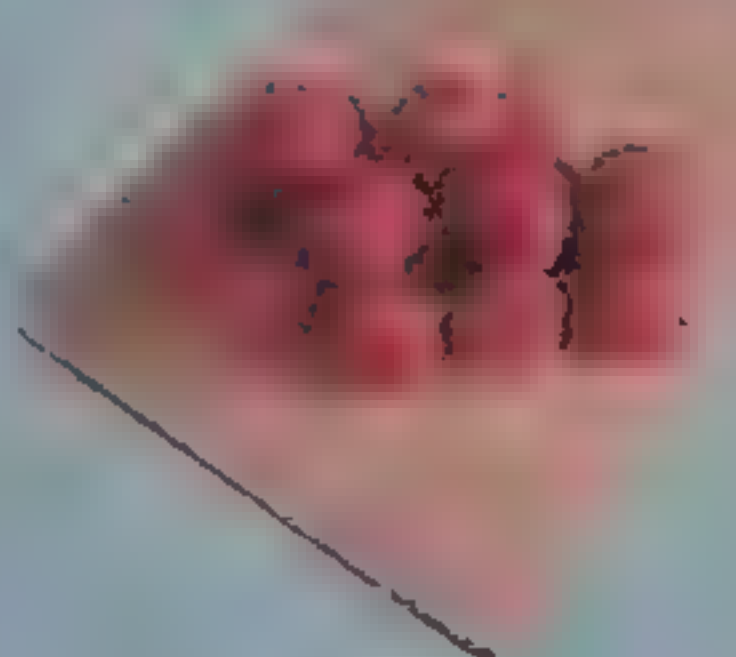


**ФОРШМАК.** Холодное блюдо, характерное для еврейской кухни. Представляет собой паштет из

селедочного фарша, приготовленный без тепловой обработки.

**ФРАППИРОВАНИЕ.** Международный поварской термин, означающий: охладить перед употреблением то или иное уже готовое блюдо, изделие или напиток с целью улучшения его вкуса.

**ФРИКАДЕЛЬКИ.** Изделия из мясного и рыбного фарша в виде небольших шариков (обычно с вишней или грецкий орех).



**ФРИКАНДО.** Название блюд, приготовленных из задней части туши телят, чаще всего кусок мяса, запеченный целиком в духовке.

**ФРИКАСЕ.** Блюдо из молодого, нежного мяса (обычно из телятины и цыплят) с косточками.

**ФРИТЮР.** Название жира, в котором жарят кулинарные изделия или продукты.

**ФУРШЕТ.** Открытый стол, за которым не сидят, а около которого стоят. Стол а ля фуршет накрывается во время массовых приемов большого числа людей и по составу продуктов является холодным столом.

**ФЮМЕ.** Термин для обозначения крепких мясных и рыбных бульонов, двойных и хорошо уваренных, издающих сильный аромат.

Грибы  
вливают  
на судьбу

Однажды, катаясь на лыжах по зимнему лесу, я встретила знакомого парня. Он тоже был на лыжах, но... с корзинкой в руке. Я пошутила: «Уж не за грибами ли ты собрался?» И получила утвердительный ответ и предложение вместе прогуляться за грибами. Любопытства ради я согласилась. Подъехав к старым засохшим осинам, мой спутник стал топориком срубать замерзшие семейки серых невзрачных грибов. Я усомнилась в их съедобности, но знакомый уверял, что эти грибы можно собирать и летом, и зимой — даже замороженные, они вкусовых качеств не теряют. Увидев, что словесные доводы не убеждают, парень пригласил меня на ужин. Я не отказалась. Там я впервые попробовала вешенки, блюдо оказалось очень вкусным. А парень через год стал моим мужем. Вот так необычный зимний сбор грибов решил мою судьбу.

## «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

400 г грибов вешенка, 3 луковицы, 2-4 ст.л. растительного масла, 500 г филе судака, 2 яйца, 3 ст. л. муки, соль, перец — по вкусу.

Грибы отварить в подсоленной воде 10-15 мин. Затем мелко нашинковать, поперчить, смешать с рубленным луком и обжарить в растительном масле.

Рыбное филе порезать на ломтики и замариновать

на полчаса в смеси из 1 ст.л. крепленого вина, 2 ст.л. соевого соуса, 0,5 ст. л. растительного масла и очень мелко порубленной луковицы. Вынув филе из маринада, обвалить его в муке, обмакнуть во взбитые яйца, вновь обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Остывшую рыбу перемешать с грибами, украсить зеленью.

Лариса Филиппова,  
с. Троицкое  
Воронежской обл.





# КУРИЦА «АРИСТОКРАТКА» И ДРУГИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ ДУЭТА КУЛИНАРОК

Подругами-неразлучницами называют в Бешенковичах Витебской области Ксению Карповну Овсянкину и Марию Касьяновну Полищук. Обе начинали свою трудовую деятельность в сфере общественного питания рабочими по кухне, а сейчас — повара высокого класса, на счету которых сотни «изобретенных» блюд, получивших высокую оценку не только у гурманов родного поселка, но и далеко за его пределами. А до чего красиво женщины оформляют свои блюда, особенно к праздничному столу! Когда перед одним из гостей, рассказывали мне, поставили приготовленную Марией Касьяновной курицу «Аристократка», он, прежде чем приступить к трапезе, долго любовался «произведением искусства» кулинарки, а в знак благодарности поцеловал ей руку.



«Нежность», приготовленная руками мастериц.

-- Технология приготовления этого блюда, — говорит Мария Касьяновна, — почти такая же, как и курицы «Аристократка». Так же нужно отбить мясо курицы, так же испечь омлет. А вот на омлет положить не фарш, а начинку из 100 г натертого на крупной терке твердого сыра и 150 г порезанной на кубики вареной колбасы или ветчины. Завернув мясо с начинкой рулетом, обшить марлей и поварить 40 мин. в подсоленной воде, а потом положить на 12 часов в холодильник под пресс.

А еще очень вкусными получаются котлеты «Загадка».

Испечь тонкие блинчики, нарезать 75-граммовыми кусочками свиное мясо и хорошо отбить его молоточком.

Сформовать котлеты: положить кусочки мяса на блин, а сверху — дольки свежего помидора (можно свежего сладкого перца) и свернуть блины с начинкой в трубочку. Поставить их на 40 мин. в духовку. Готовые котлеты полить майонезом, посыпать рубленой зеленью.

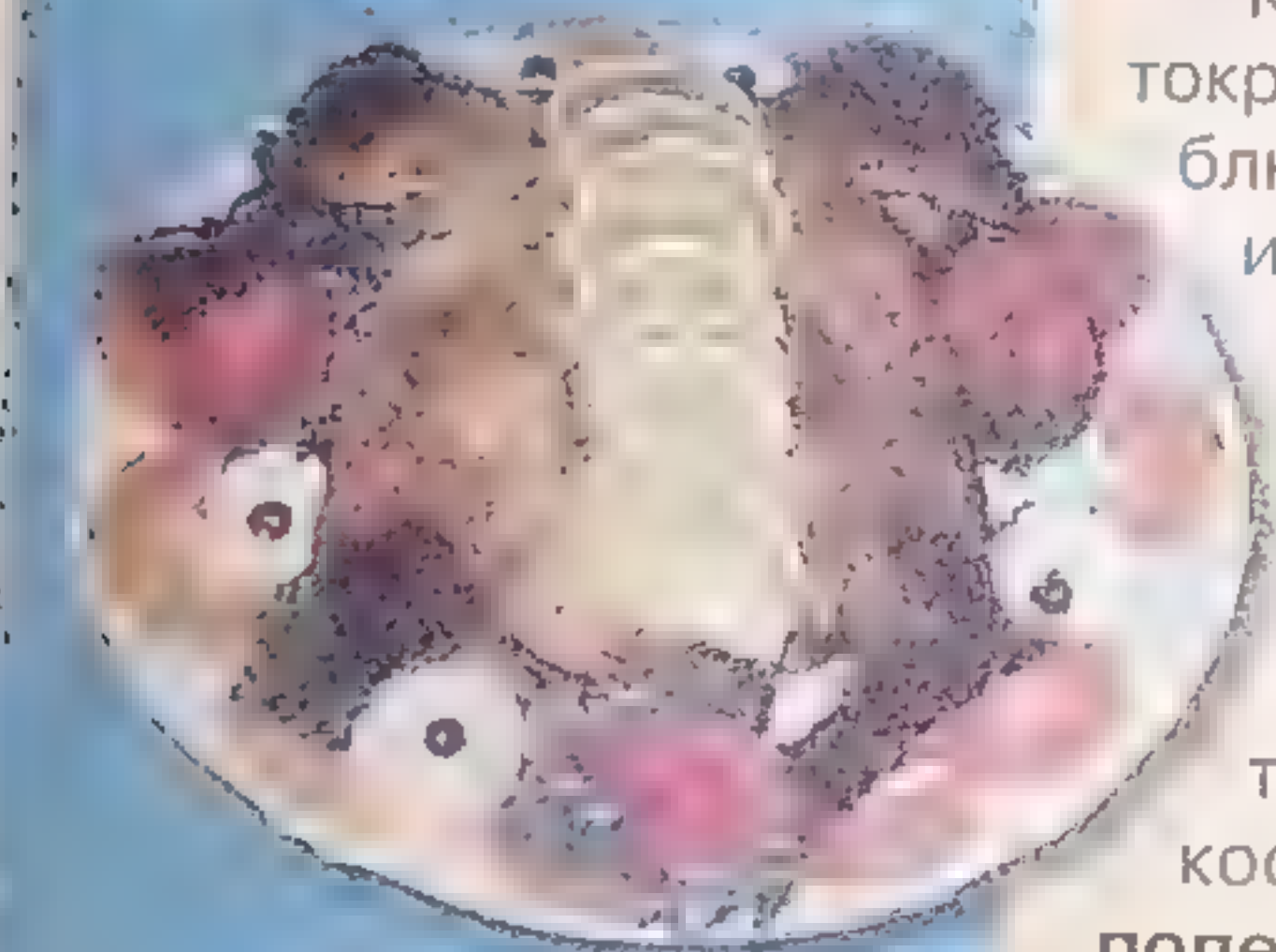
Для блинчиков потребуется 1 л молока, 200 г муки, 1 яйцо, мясо для начинки — 75 г на каждую котлету, майонез, зелень, перец, соль — по вкусу.

Николай КОМЛЕВ,  
Фото автора.

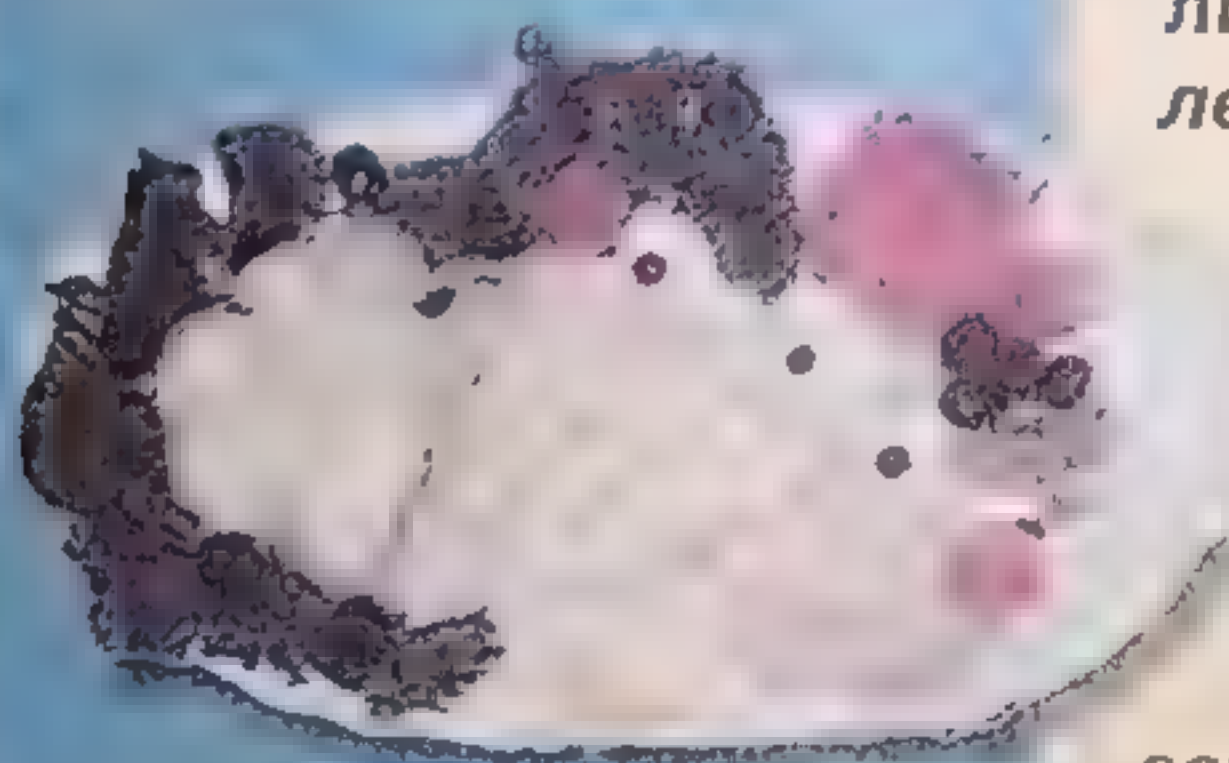
Кстати, курица «Аристократка» — одно из новых блюд Марии Касьяновны и Ксении Карповны. Готовится оно довольно просто.

Разрезать тушку курицы вдоль живота и отделить кожу, оставляя на ней мясо, от косточек. Мясо отбить, поперчить, посыпать рубленым чесноком и посолить по вкусу. Испечь омлет (для него понадобится 1 яйцо, 100 г майонеза, 1 ст.л. без верха муки). Приготовить 500 г свиного фарша, посоленного по вкусу, приправленного зажаренным луком и молотым перцем. Сначала положить на мясо курицы омлет, а затем — фарш. Мясо с начинкой свернуть, зашить, чтобы получилась форма тушки, и поставить на 40 мин. в духовку. Запеченное мясо положить на сутки под легкий пресс в холодильник.

Не меньшей популярностью пользуется у местных гурманов рулет



Рулет «НЕЖНОСТЬ»



12657 ("Почта России")  
63248 ("Пресса России")  
35727 ("Роспечать")  
A12043 ("Книга-сервис")



# ДИЕТА ИЗ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ

## МОЖНО:

**Белки** (жарить — шашлык, варить, коптить можно):

— мясо нежирное, рыба нежирная, курица без кожи, печенька, соевые продукты, креветки, кальмары, раки.

**Грибы.**

**Овощи** (свежие, консервированные, тушеные, жареные, вареные):

— огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, тыква, фасоль стручковая, зеленый горошек, капуста, сладкий перец; зелень: петрушка, укроп и др.;

— морковь; свекла — только свежие;

— лук (репка, зеленый), чеснок — только в приготовленном виде;

ягоды — все (свежие и свежемороженые).

**Фрукты** (только свежие или свежемороженые):

— яблоки, груши, хурма, персики, абрикосы, киви, ананас, цитрусовые, сливы, вишня.

Если очень сложно держать диету, то нужно исключить фрукты, поднимающие аппетит: яблоки или цитрусовые.

**Жидкости** 1,5-2 л в день: чай, кофе, морс, компот (с сахарозаменителем), соки (без сахара), обычная питьевая вода, га-

кто из женщин не мечтал сбросить хотя бы несколько лишних килограммов? Осуществить давние мечты мне помогла диета, предложенная подругой, которая, в свою очередь, худела в институте красоты в г.Твери.

На мой взгляд, эта диета не сложная, единственное, что для нее необходимо — это сила воли.

Диета направлена не только на избавление от лишнего веса, но и на улучшение обмена веществ, восстановление работы кишечника, а как следствие — прекрасный внешний вид: лицо становится чище, происходит омоложение.

Предлагаю вам эту диету и хочу сказать, что строго соблюдать ее нужно три недели, а в дальнейшем стараться не переедать, поменьше употреблять соли, не есть после шести часов вечера.

зирующая (Бонаква, Святой источник, Аква минерале и др.).

**Кисломолочные продукты:** молоко (1,5% жирности), кефир (1,5% жирности), био-йогурт, йогурт био-Макс (без сахара).

Сахарозаменитель, конфеты «SYLA-Зула»; мультивитамины (Центрум, Витрум).

**Жиры:** масла растительного или майонеза (низкокалорийного), или сметаны (не более 20% жирности) — **2 ч.л. в день.**

В неделю можно добавить: 2 яйца и 100 г сыра (до 40% жирности).

## НЕЛЬЗЯ:

**Белки:** колбаса, сосиски, сардельки, котлеты, пельмени, крабовое мясо, крабовые палочки, масло

сливочное.

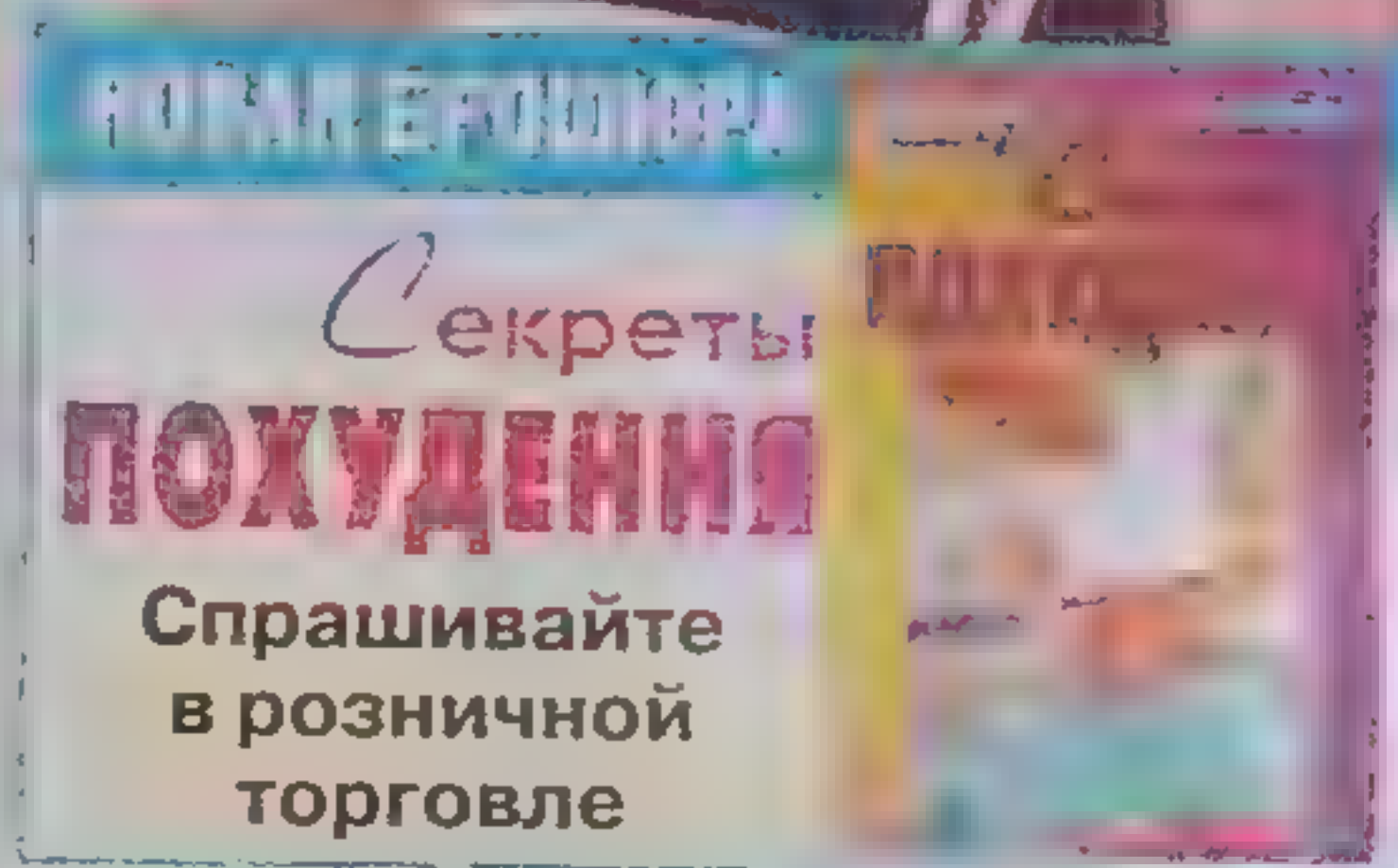
**Мучные изделия** все, в том числе хлеб, макароны, хлебцы, низкокалорийный хлеб, хлеб отрубной. Необходимо есть отруби гранулированные вместо хлеба (продаются в аптеках).

**Сладкие кулинарные и кондитерские изделия** все, в том числе мед, фруктоза, сахароза, сорбит, мороженое и др.

**Крупы:** рис, гречка и др., **злаковые** — кукуруза, геркулес, мюсли.

Картофель.

**Засоленные продукты** все, в том числе квашеная капуста, огурцы, помидоры, соленая рыба, сало и



др. Можно только подсаливать пищу.

Фрукты консервированные, авокадо, бананы, виноград, сухофрукты, дыня, семечки, орехи

**Жевательную резинку, минеральную воду** (боржом и др.). Газированную воду (любую сладкую). Алкоголь.

Между завтраком и обедом и между обедом и ужином не есть.

Завтрак до 10.00 — обязателен	Чай или кофе с молоком с сахарозаменителем	50 г
	мясо (нежирное) <b>или</b> рыба (нежирная) <b>или</b> курица без кожи, <b>или</b> печенька, <b>или</b> морепродукты (креветки, кальмары, раки)	100 г
	<b>или</b> творог 0% жирности	100 г
	овощи (овощные салаты) <b>или</b> фрукты (фруктовые салаты), овощи (к мясу, рыбе, курице, печенике), фрукты (к творогу)	200 г
Обед с 12.00 до 14.00 — обязателен	Первые блюда: на нежирном мясе <b>или</b> рыбе, <b>или</b> курице без кожи и из рекомендуемых овощей	
	мясо (нежирное) <b>или</b> рыба (нежирная), <b>или</b> курица без кожи, <b>или</b> печенька, <b>или</b> морепродукты	150 г
	<b>или</b> вместо мяса творог 0% жирности	150 г
	овощи (овощные салаты) <b>или</b> фрукты (фруктовые салаты), овощи (к мясу, рыбе, курице, печенике), фрукты (к творогу)	200 г
Ужин до 18.00	овощи (овощные салаты) <b>или</b> фрукты (фруктовые салаты)	200 г
	после 18.00 можно пить рекомендуемые напитки, <b>фрукты — нельзя</b>	



# Супер

# МАРКЕТ

Размещение рекламы в газете "Наша кухня"  
 (0312) 64-75-64, т. ф. 64-75-47  
 e-mail: telekna@ci.smolansk.ru

См. также: 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000

Паутинки: 160 x 160 см — 1300 руб., 120 x 120 см — 850 руб., 100 x 100 см — 650 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый). Палантины: 160 x 70 см — 900 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый). Шали: 120 x 120 см — 1100, 820, 600 руб. (цвет — темно-серый). Шали с кистями: 120 x 120 см — 2500 руб., 150 x 150 см — 3000 руб. (цвета — белый, светло-серый). Джемпера мужские: 46-58 р. — 1200 руб. (цвета — серый, белый). Безрукавки мужские: 46-58 р. — 1000 руб. (цвета — серый, белый). Одеяло пуховое 137 x 205 см — 2100 руб., 173 x 205 см — 2400 руб. Пряжа в мотках по 200 г — 200 руб. (цвета — белый, серый)  
 460036 г. Оренбург, а/я 2416



НАША СТРАНИЧКА  
 В ИНТЕРНЕТЕ

[WWW.TOLOKA.COM](http://WWW.TOLOKA.COM)

Издательство "Радар" • г. Москва • [www.lcalmaz.ru](http://www.lcalmaz.ru)

Хотите иметь свой постоянный доход и ни от кого не зависеть?  
 Если у Вас есть гараж, сарай, уголок в доме, клочок земли; рядом лес или пруд — сделайте это с помощью наших сборников-инструкций

## Как открыть своё дело

1. Одному (70 вариантов, ожидаемый доход 5-50 тыс.р. в месяц) — ц. 90р.
2. Семье, коллективу (85 вариантов, доход 10-250 тыс.р. в месяц) — ц. 110р.
3. В селе, частном доме, на даче (80 вариантов, 5-150 т.р. в месяц) — ц. 80р.
4. За счет фирм (Вы их представитель, их филиал у Вас, лизинг, товар на реализацию, бизнес под ключ. Всего 510 предложений фирм) — ц. 120р.
5. Оборудование для своего дела (542 вида от простых бытовых до домашних линий и миницехов: характеристики, цены, где купить) — ц. 110р.
6. С чего начать (регистрация, лицензии, льготные кредиты, аренда, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) — ц. 80р.

Содержат планы, адреса, телефоны, советы. Большинство — для домашних, славный и без особых затрат. Рекомендованы Союзом предпринимателей.  
**Цена полного комплекта (все 6 сборников) — всего 350 руб.**

Всем высылается информация о нашей книге "Ваш стартовый капитал" (все льготные кредиты на свое дело, жилье, образование, автомобиль; ипотека, советы и многое др.)

**ЗАКАЖИТЕ** (желательно на почт. открытке) у распространителя по адресу: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-01.  
 Ссылка при получении на почте. Стоимость доставки — 7 руб. +5% от цены заказа

На 60 куриных или 45 утиных, или 20 гусиных яиц

## ИНКУБАТОРЫ

Цена 880 руб., включая пересылку по почте.

Также предлагаем:

ОВОСКОП (220 В) — 240 руб.

ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2 °C) — 320 р.

ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1 °C) — 350 р.

Подробные инструкции прилагаются. Гарантия — 20 мес.

Оплата при получении на почте. **Выписывайте:**

460000, Оренбург, ул. Гусева, д. 32-Г, «Инкубатор».

## РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ



Всем, кто любит  
 хорошую жизнь  
 и черную икру!

Корпорация  
 «Восток-Запад»

## ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом;  
 обработка корреспонденции; сборка авторучек и  
 фломастеров; склеивание конвертов; сортировка и  
 упаковывание семян; изготовление плитки; сборка  
 бус; вырезание этикеток; шитье белья; подсобную,  
 сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.

Более 50000 вакансий,

зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.

Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:

**«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»**

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,

**«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»**

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронеж

## ДОБРОЕ ТЕПЛО

Была у меня раньше электрогрелка-плед. Как она меня спасала зимой! Постелишь ее в кровать или на кресло — и тепло даже при холодных батареях. Подскажите, выпускают ли сейчас такие грелки и кто?

Гибкие бытовые электрогрелки (размер 50x75 см — 340 руб., 75x100 см — 450 руб.) производит Уральское ПО «Энергия». Такую чудо-грелку вы можете приобрести в магазинах, но можете заказать ее и по почте наложенным платежом у самого предприятия. Адрес для заявок: 454112 Челябинск а/я 9993, «Энергия»

В помощь родителям

## ПРЫГУНКИ

Наступает время, когда каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретая развивающий тренажер "Прыгунки" для детей от 1 мес. до 1,5 года. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приводит его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться вокруг, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с размером, весом малыша, а в сложенном виде помещается в пакет.

Заявки по адресу: 454052 г. Челябинск, а/я 4046, «Товары — детям» Цена 340 руб. + почтовые расходы.



# ЧУДО-ПЕЧЬ

www.ksin.ru

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Во время работы печь не издает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, — совершенно безопасна в эксплуатации.

- Не требует трубы дымохода и вытяжки!
- Работает без дозаправки 15 часов.
- Топливо дизельное. Расход — около 2 л в сутки.
- Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

Производится в России по немецкой технологии.

Цена — 1790 руб. с оплатой при получении.

Сделать заказ вы можете по тел.

8(8332) 31-04-63, 31-05-07.

или, написав заявку, по адресу:

610014, г. Киров, а/я 665, отдел 9.

Гарантия 3 года

Теперь и в  
КРЕДИТ  
по России!

## ЛОР-врач на дому

Ни к какой болезни мы не относимся столь пренебрежительно, как к насморку. Зачем его лечить, если и без того, как минимум неделя жизни с платком у носа обеспечена?

Только не все рассуждающие подобным образом знают что, по статистике, именно они становятся постоянными пациентами ЛОР-врачей, потому что переходят в разряд хроников.

Слизистая носа — идеальная по температуре и влажности среда для размножения злобных вирусов. Перекрыть ворота инфекции под силу теплу. И вот как бы сам физиотерапевтический кабинет приходит к людям, только в изящном, миниатюрном виде. Ученые-медики и инженеры создали небольшую грелку из медицинского пластика, уникальность которой в том, что она обеспечивает глубокий постоянный по температуре локальный прогрев.

ФЕЯ также лечит ринит, риносинусит, тонзиллит, гайморит, фронтит, перешедшие в хроническую форму. Устройство теплечения ФЕЯ награждено дипломом и золотой медалью на международной выставке "Эврика" в Брюсселе.

Недавно завод приступил к выпуску новой модификации этого устройства, которое называется ФЕЯ УТЛ-01. Отличается современным дизайном, более удобным переключением режимов и креплением. Все это обеспечивает дополнительные удобства при пользовании.

Особенно любят ФЕЮ дети. Лечение они воспринимают как игру и удовольствие. Аппарат настолько безопасен, что позволяет проводить процедуры и лежа в постели, и даже делая уроки.

Как приобрести ФЕЮ? Если вы, уважаемые читатели, выберете для себя здоровье и благополучие и у вас остался только этот последний вопрос, то это просто. Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, заказ НК-01.

Телефоны завода: (09131) 204-57, 438-29.

Более подробную информацию можно найти на сайте

admin@elamed.com

www.elamed.com



## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ

www.ksin.ru

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше чем электролампочка, и в 300 раз меньше чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и ниж-

него белья.

- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!



Теперь и в  
КРЕДИТ  
по России!

### Преимущества применения:

#### Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

#### Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

#### Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло, для намыливания особо загрязненных участков.

#### Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время, можно стирать, например,

верблюжье одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.

### ОТЛИЧИЕ ЧУДО-МАШИНКИ ОТ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ВИДОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.

— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.

— При любой температуре воды! Бесшумно!

— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!

— Отправляясь на дачу или турпоездку, возьмите ее с собой!

— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел.

8(8332) 30-01-71, 31-04-63.

Или написав заявку на наш адрес:

610000, г. Киров, а/я 11, отдел № 9.

Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.

При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.





## Бесплатное предложение тем, у кого есть проблемы

Я, Мари Каллас, хочу помочь Вам  
**БЕСПЛАТНО**

в исполнении 2-х заветных желаний!

Выберите из 12 желаний, перечисленных ниже,  
самые важные для Вас (но не больше 2)!

### Мари Каллас

Мое имя и лицо должны быть Вам знакомы. Поскольку на протяжении многих лет Вы могли читать в прессе о моей меднумической силе и способностях.

Два года назад я решила удалиться от дел и ненадолго уехать из шумного города. Я отправилась на простор швейцарских гор, где и применяла свой «дар» для жителей моей деревни и окрестностей.

Но сегодня я чувствую себя обязанной нарушить данный себе обет одиночества. Я не могу долго оставаться без дел, когда вокруг столько невзгод, столько несчастных людей. У Вас, как и у всех, наверное, есть проблемы, которые необходимо решить.

Поэтому я решила действовать и предложить свою помощь всем, кто меня об этом попросит, **БЕСПЛАТНО** и **БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ!**

За эту помощь не придется платить ни сейчас, ни потом.

### Каким образом я буду Вам помогать...

В своей деревне, в Швейцарии, меня знают как человека, помогающего в осуществлении самых заветных и дорогих желаний. Благодаря моему дару предвидения, я помогаю всем, кто обращается ко мне. Именно по этой причине я предлагаю Вам то же самое, поскольку у Вас нет возможности приехать ко мне.

Но даже на расстоянии я смогу выполнить два Ваших самых заветных желания!

Как мы будем действовать? Очень просто, Вы сами в этом убедитесь.

### Вот что Вы должны делать

Прежде всего, взгляните на бесплатную Заявку внизу страницы, обратите особое внимание на список из 12-ти желаний. Выберите из него те 2 (но не больше), которые бы Вы хотели реализовать больше всего.

Положите левую руку на список желаний и сильно надавливайте в течение нескольких минут, закройте глаза и сконцентрируйтесь на мысли об этих 2-х желаниях.

После этого напишите свое имя, фамилию, дату рождения и адрес и отправьте свою Заявку **БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ** прямо сейчас!

Но главное, не вкладывайте денег! Как я уже сказала, моя помощь **БЕСПЛАТНА** на все 100%!

Через несколько дней Вы получите по почте **конфиденциальное письмо**, в котором найдете **ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ** послание! Внимательно прочитайте его!

### Результаты через 10 дней?

Если все пойдет нормально, Вы должны заметить первые положительные признаки моих действий уже через 10 дней, после получения моего специального послания.

Вы увидите, что нет ничего сложного, однако это простое действие может **ЗНАЧИТЕЛЬНО** изменить всю Вашу жизнь!

Поэтому не сомневайтесь и действуйте прямо **СЕЙЧАС**, потому что такого случая может больше не представиться.

Я с нетерпением жду от Вас новостей.  
Искренне Ваша,

*Marie Callas*

### И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы получите  
Ваше Бесплатное предсказание Удачи

+  
**СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС**

+  
Талисман удачи

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас, которое расскажет Вам, что ждет Вас в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех «СЕКРЕТ Мари Каллас».

### СЕРЬЕЗНОЕ

и  
АБСОЛЮТНО

### БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

## ЗАЯВКА НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ В ИСПОЛНЕНИИ 2-Х ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ

+ Предсказание Удачи + Секрет Мари Каллас + Талисман удачи

Заполните и отправьте как можно быстрее: 111394, Москва, а/я 26, ООО «Астро.ру» для Мари Каллас

☐ Да, мадам Мари Каллас, я с радостью принимаю БЕСПЛАТНУЮ помощь, которую Вы мне сегодня предложили, а также Ваши подарки: Мое предсказание Удачи + СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС + Талисман удачи

Я понимаю, что Ваша помощь и подарки абсолютно бесплатны и за это с меня не потребуют денег ни сейчас, ни потом. На этих условиях я отмечаю 2 желания, исполнения которых я очень жду:

- ☐ Больше не иметь финансовых проблем и долгов.
- ☐ Выиграть большую сумму денег.
- ☐ Встретить настоящую любовь.
- ☐ Преуспеть в жизни (в целом).

- ☐ Больше не завидовать другим.
- ☐ Создать собственное предприятие
- ☐ Улучшить ситуацию на работе
- ☐ Стать частным собственником (иметь свой собственный дом, квартиру)

- ☐ Продать свое дело или квартиру.
- ☐ Избавиться от займистиков.
- ☐ Избавиться от застенчивости.
- ☐ Получить наследство.

Положив левую руку на эту Заявку и закрыв глаза, в течение нескольких минут я думал(-а) о своих 2-х желаниях, которые отметил(-а) выше. Я это сделал(-а). Сейчас я указываю свои данные:

Полный индекс: \_\_\_\_\_

Пол: ☐ М. ☐ Ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_  
число месяц год

Адрес: \_\_\_\_\_

Контактный телефон (095) 792-51-24 (многоканальный) с 8:30 до 18:30, кроме выходных

Через несколько дней я конфиденциально по почте получу письмо, в котором будет **ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ**. Я обязательно прочту это сообщение (подарки будут приложены к этому письму).

Действительно только для жителей России старше 18 лет.

### И ЕЩЕ! БЕСПЛАТНО!

Если Вы ответите  
в течение 5 дней, Вы получите  
Ваше Бесплатное предсказание  
Удачи

+  
**СЕКРЕТ МАРИ КАЛЛАС**

+  
Талисман удачи

Если Вы ответите в течение 5 дней, Вы бесплатно получите предсказание, сделанное самой Мари Каллас, которое расскажет Вам, что ждет Вас в ближайшие недели, а также документ, который принес ей успех «СЕКРЕТ Мари Каллас», как стать успешным и, наконец, Ваш портрет, который раскроет Вам все аспекты Вашей личности.

03.872.323.2.1



052733



## Компании «Алмаз-ИНФО» требуются сотрудники по обработке каталогов на дому.

Контракт. Премии. Гарантии. Стаж.  
Заработок — до 8000 руб. в месяц  
Требования: возраст — от 18 лет.

От вас: обязательно — данные и конверт  
с обратным адресом (для ответа).

Адрес: 249037 г.Обнинск, ул.Ленина, д.63, а/я 7017  
«АЛМАЗ-ИНФО», отд. кадров. № 2.

## Высылаю наложенным платежом проверен- ные временем экологически чистые травы

- |  |   |
|--|---|
| ● Пастернак — 150 руб. 90 г.                             | ● Синеголовник — 150 руб. 30 г.             |
| ● Вероника седая — 150 руб. 50 г.                        | ● Плакун-трава (дербенник) — 100 руб. 30 г. |
| ● Чернокорень — 100 руб. 30 г.                           | ● Мелколепестник канадский — 100 руб. 30 г. |
| ● Синяк — 100 руб. 20 г.                                 | ● Желтушник серый — 100 руб. 30 г.          |
| ● Цикорий — 150 руб. 50 г.                               | ● Репешок — 100 руб. 50 г.                  |
| ● Корни подсолнечника — 200 руб. 7 ст., курс 1,5 месяца. | ● Болиголов пятнист. — 200 руб. 30 г.       |
| ● Шалфей — 150 руб. 50 г.                                |   |

За информацией по этим растениям обращайтесь в Хвощеватовский филиал межрегиональной общественной организации «Профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной и народной медицины» по адресу: 397628 Воронежская обл., Калачеевский р-н, с.Хвощеватое, ул.Гагарина, 86.

Семилетову Григорию Михайловичу. Тел/факс 8-(07363) 35-2-50.



## НЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Слышал о методе вакуум-терапии, позволяющем  
восстанавливать потенцию даже пожилым мужчи-  
нам. Где можно пройти такой курс лечения?

Лечение методом вакуума (приборами ВКУ), действительно, весьма эффективно. Пройти такой курс вы можете в спецклиниках, но можете приобрести индивидуальный вариант прибора ВКУ для лечения в домашних условиях. Стоит такой прибор 380 руб. Заказать прибор можно по почте наложенным платежом по адресу: 454038 Челябинск, а/я 4622, «Медтехника».

## Мерзнут ноги?

У моей мамы из-за нарушения кровообращения  
и зимой и летом постоянно мерзнут ноги. Что делать?

Федорова М. г. Мурманск

Купите для нее «Сапог-гrelку».

Изделие предназначено для быстрого обогрева обеих ног, стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы. «Сапог» с электроподогревом создаст Вам комфортные условия в холодной квартире, поможет предотвратить многие заболевания и сэкономит электроэнергию, т.к. потребляемая мощность всего 30 Вт.

Приобрести рекомендуем напрямую у производителя

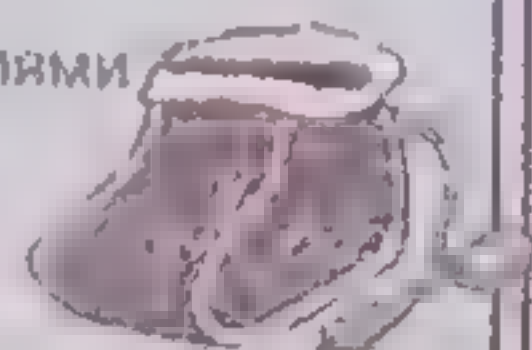
Цена 345 руб. + почтовые расходы

Тем, кто страдает радикулитом, остеохондрозом и другими недомоганиями поясничного отдела предлагается: пояс с эл/подогревом.

Цена 10 руб + почтовые расходы.

Адрес для заявок:

454038 г. Челябинск, а/я 6125/123 «отдел Электротовары».



## ВНИМАНИЕ: НОВИНКА!

...и помидоры и огурчики, капуста и морковь, свекла и...  
...они — самые вкусные, т.к. выращены вашим...  
...тестованы вашими заботами. Но, как известно, хо-  
...тая не получить из плохого посадочного материа-  
...обратить хороший? Путеводителем в мир семян ста-  
...вас брошюра «СОРТА ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР», которая  
...шла в свет в нашей библиотечке «Усадьба».  
Спрашивайте брошюру в розничной торговле.

## ЧЕТО изволите?

Предлагаем вам приобрести  
уникальные и полезные БРОШЮРЫ:

- Осень в банке
- Православная кухня
- Домашнее вино
- Домашние колбасы
- Рецепты от Буренки
- Сладкие заготовки
- Диабет: народные методы профилактики и лечения
- Чудо исцеления иконой и словом
- Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения
- У порога вечности

Перечислите почтовым переводом нужную сумму  
(стоимость одной брошюры — 24 руб. простым пись-  
мом, 26 руб. — заказным) на адрес:

ООО «Толока в России»,  
214000 г. Смоленск, ОАО «СКА-БАНК»,  
р/с 40702810500630000614,  
к.с. 30101810600000000757,  
БИК 046614757, ИНН 6729013577.

На бланке почтового перевода в графе «Для письмен-  
ного сообщения» обязательно укажите название нужной  
брошюры, полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок в Смоленске:  
(8-0812) 45-02-05, 61-19-90, 64-75-35.

**ВНИМАНИЕ!** Редакция не занимается рассылкой  
брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать  
в редакцию письма с заявками и копией оплаты.

Заказы на брошюры выполняются в течение  
30 дней с момента получения почтового перево-  
да (дата на почтовом штемпеле).

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

При катаракте и глаукоме сварите вкрутую четыре ку-  
риных яйца, очистите, отрежьте от каждого острую часть  
на одну треть, из большей части осторожно и тщательно  
удалите желток. «Стаканчики» из яиц поставьте в емкость  
и насыпьте в каждый по 0,5 ч.л. сахара. Отрезанными ку-  
сочками накройте «стаканчики» (острием вниз) и поставь-  
те в духовку на слабый огонь. Через 20-30 мин. достаньте,  
дайте остыть. Образовавшаяся в полости яиц жидкость и  
есть целебное лекарство. Перелейте его в пузырек с кры-  
шечкой, поставьте в темное прохладное место.

Закапывайте в больной глаз по 2 кап-  
ли 2-3 раза в день в течение 10-15 дней.  
Затем сделайте такой же перерыв. Про-  
ведите 3-4 курса лечения.

И это — только один рецепт из нашей  
брошюры о заболеваниях глаз, в которой  
мы расскажем, как лечить конъюнктивит,  
ячмень, блефарит, глаукому, катаракту,  
что делать, если у вас близорукость или  
дальнозоркость, если глаза чрезмерно  
сухие или постоянно «плачут».



Вышлю семена физалиса. Плоды похожи на помидоры, но в засолку вкуснее...  
...готовят икру, варят варенье. Урожай (до 10 кг с куста). Не поражается...  
...ананасного, земляничного, яблочного...  
...коронки скин-гровидного, п...  
...от вас — конверт  
МУКОВНИН А.И., 399840 Липецкая обл., Данковский р-н, с. Требушки.



# Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

## ПОХУДЕЛА НА 23 КГ

Благодаря средству для похудения Beauton-C

рег. № 004177-И.251.08.2002



Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

- Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограммов;
- Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения;
- Если ожирением Вы страдаете с детства;
- Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особым;
- Если Вы набрали лишний вес после родов;

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про Beauton-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц - на 8 кг! Сейчас я вешу 49 кг и уже несколько месяцев не поправляюсь!"

● Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограммов, и Вы уже ни во что не верите. Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C. Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там \$92 за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

### Принципы действия.

Этот природный продукт имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса

### BEAUTON-C

снижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами.

Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина увеличивает его эффективность на 87%.

Препарат абсолютно безопасен и безвреден, поэтому Минздрав рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные исследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в

связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата. При правильном приеме Beauton-C согласно инструкции Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи! С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

### Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть Вы сможете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 граммов лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы теряете 900 граммов каждый день.

Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даем Вам письменную гарантию!

### Гарантия!

В случае "нулевого" результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

### Как

### заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон - заказ.



Надпись на фото:  
Большое спасибо "Beauton-C".  
Для меня это новый виток  
в моей жизни!

Петра Шпёрляйн.

КУПОН - ЗАКАЗ Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"

☐ Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

### Или выберите:

☐ 1-й курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)

☐ 2-й курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849 руб. (2 упаковки)

☐ 3-й курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

Ф.И.О. ....

Адрес индекс .....

Обл. ....

район. ....

город/село. ....

ул. ....

дом №..... кв №.....

Тел. ....

Подпись .....

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20%. 01-2005 145/8

Реквизиты для оплаты:  
р/с 40702810100001112700 в  
МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК",  
г. Москва, кор. счет:  
30101810400000000342,  
БИК 044585342,  
ООО "МЕД КОМПЛЕКС",  
ОКПО 58115897,  
ИНН 7703303322.





## СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ШАМПИНЬОНАМИ

2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 4-5 шампиньонов, 4 яйца, 2 ст.л. молока, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. жира, соль, сахар, черный молотый перец — по вкусу.

Сладкий перец, лук и шампиньоны мелко нарезать, положить в разогретый свиной жир и обжаривать несколько минут. Добавить соль, сахар, перец. Яйца влить в чашку, долить молоко, подсолить и тщательно перемешать.

К обжаренным овощам и грибам добавить сливочное масло, влить яичную массу и испечь омлет. Подавать со свежими помидорами и отварным картофелем.

Марина ТУМИЛОВИЧ,  
д.Николаевичи.



## ВАРЕНИКИ "АППЕТИТНЫЕ"

Из муки, воды, 1 яйца, щепотки соли замесить тесто. Раскатать в тонкий пласт, вырезать маленькие кружки и слепить вареники с начинкой.

Для начинки: вареные яйца мелко нарезать и смешать с рубленым зеленым луком. Посолить по вкусу.

Вареники отварить в подсоленной воде, затем обжарить до золотистой корочки в сливочном масле. Подавать с майонезом.

Елена БАЛАВАС,  
с.Журавка Волгоградской обл.

## ОМЛЕТ-РУЛЕТ

Взбить 5 яиц с 0,5 ст. майонеза, вылить массу на смазанный жиром противень и поставить на 20 мин. в духовку на средний огонь. Для начинки смешать 0,5 ст. майонеза, 2 зубчика чеснока, пропущенных через чесночницу, 100 г сыра, натертого на крупной терке. Теплый омлет смазать начинкой и завернуть рулетом. Положить под небольшой гнет до остывания. Порезать рулет на порции.

Анна МОРОЗОВА,  
п.Крупский.

## ЯЙЦА СО СМЕТАНОЙ

8 сырых яиц, 1,5 ст. густой сметаны, 1 ч.л. сливочного масла, 0,5 ст. тертого сыра, соль, перец — по вкусу, рубленая зелень укропа.

В глубокую сковороду вылить сметану, выпустить на нее яйца, посолить, поперчить, сбрызнуть сливочным маслом, обсыпать сыром и запечь в духовке до готовности. Перед подачей к столу посыпать нарубленной зеленью укропа.

Татьяна МИЩУК,  
д.Юровичи.

## РУЛЕТ ЯИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

9 яиц, 100 г молока, 4 ст.л. сливочного масла, 6 картофелин, 2 ст.л. муки, 1 ст.л. тертого сыра, зелень, соль — по вкусу.

Из яиц и молока приготовить омлетную смесь, добавить муку и хорошо взбить. Масло разогреть на сковороде, влить омлетную смесь и запекать в духовке 5-7 мин. Готовый омлет вынуть из сковороды, положить на доску, сверху выложить слой жареного картофеля, перемешанного с рубленой зеленью, солью и сырым яйцом. Омлет завернуть рулетом, уложить на противень швом вниз, а сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запекать 2-3 мин. Готовый рулет нарезать поперек ломтиками толщиной 1,5-2 см, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

Надежда КОМАР,  
г.Столин.





Медицинскими исследованиями установлено, что взрослые люди ежедневно должны получать с пищей около 1 г кальция, беременные — 1,5 г, а кормящие матери — до 2 г.

Кальций является многофункциональным элементом. Он поддерживает оптимальную кислотность крови в нашем организме, регулирует ее свертываемость, противодействует стрессу, участвует в работе нервной и мышечной систем. Недостаток кальция в организме приводит к повышенной раздражительности, хрупкости и ломкости костей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, пониженный тонус мускулатуры матки. Особенно чувствуется недостаток кальция при беременности: сколько женщин лишилось зубов, вынашивая ребенка!

Велика ежедневная потребность в кальции у детей и пожилых лиц. В первом случае это обусловлено быстрым ростом всего организма, в том числе и костной системы; во втором — возрастными потерями кальция. Это явление в медицине называется остеопороз, т.е. изрежение кости, — одно из самых распространенных заболеваний у людей пожилого возраста и особенно у женщин.

Приблизительно четверть населения старше 60-ти лет страдает остеопорозом, который служит причиной ломотных болей в костях, искривлений позвоночника, ног, самопроизвольных переломов. Причем, эти проявления гораздо чаще встречаются среди женщин в постклимактерический период.

Проведенными исследованиями установлено, что наибольшая плотность кост-

Среди множества минеральных веществ, входящих в состав нашего организма, кальций занимает одно из важнейших мест. У взрослого человека его содержится около 1 кг, причем, основное количество (около 99%), сосредоточено в костях. Именно кальций обуславливает их крепость.

## ЦЕННОСТЬ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА

тей у женщин наблюдается в возрасте 35-45-ти лет, затем начинает уменьшаться. У мужчин этот пик бывает лет на 10 позже.

Остеопорозу ведет также вынужденный длительный постельный режим, паралич конечностей, различные нарушения функции желез внутренней секреции, несбалансированное питание. Потеря кальция костями — процесс очень медленный, длящийся годами. Однако он неизбежен, наши кости стареют вместе с нами.

Чем же мы можем помочь сами себе? Как избежать раннего развития остеопороза и всех неприятностей, связанных с ним? Прежде всего следует обратить внимание на свой ежедневный рацион и обогатить его продуктами, содержащими кальций в повышенном количестве. В первую очередь — это молоко в его любом виде, творог, сыры, а также яйца. Из овощей в качестве дополнительного источника кальция можно рекомендовать горох, фасоль, капусту, лук, зеленые листовые овощи, семена подсолнечника, орехи, пророщенное зерно.

При этом хочу обратить

внимание на то, что из овощей кальций усваивается нашим организмом существенно хуже, потому что в них содержатся щавелевая кислота и клетчатка, препятствующие усвоению кальция. В зерновых же продуктах имеется фитиновая кислота, которая связывает кальций, что также затрудняет его усвоение. Так что основным источником кальция для нас с вами были и остаются молочные продукты.

Для предотвращения дефицита кальция можно пользоваться так называемой «таежной солью». Приведу рецепт ее изготовления: на 10 частей обыкновенной поваренной йодированной соли взять 1 часть сухого аптечного гипса, смесь тщательно перемешать и употреблять, как обычную соль. Благотворный эффект от приема глюконата кальция или «таежной соли» при наличии остеопороза костей сказывается уже через неделю их регулярного употребления.

Для устранения дефицита кальция в официальной медицине используют различные препараты: глюконат кальция, хлористый кальций, мел, гипс. Народ-

ная медицина на протяжении многих веков рекомендует в этих случаях скорлупу куриных яиц. И это не удивительно, ибо она на 90% состоит из чистейшего карбоната кальция, который весьма хорошо усваивается человеческим организмом. Кроме того, проведенными исследованиями в яичной скорлупе обнаружены такие важные для здоровья микроэлементы, как фтор, медь, молибден, кремний.

Особенно полезна толченая яичная скорлупа детям, когда у них происходит формирование зубов и интенсивный рост костей скелета. Совместно с приемом витамина D она предотвращает развитие рахита.

Ежедневный прием 2-3 г толченой скорлупы в течение месяца устраняет повышенную ломкость волос, способствует ускоренному срастанию переломов костей. Благотворно сказывается ее употребление при различных аллергических заболеваниях, в том числе и астме. Систематическое купание детей в отваре череды, с одномоментным употреблением толченой яичной скорлупы, предотвращает у них развитие диатеза.

В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации. Для маленьких детей необходимо на 5 мин. помещать ее в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке. Замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным. Прием с утренней едой — творогом или кашами. В аптеках некоторых стран порошок из скорлупы куриных яиц продают с 1970 г.

Александр ЛЕЩЕНКО,  
врач,  
г. Жлобин.



## «ЖЕНСКИЙ КАПРИЗ»

Решила поделиться с вами рецептом замечательного тортика, в состав которого входит 2 десятка яиц. Поверьте и проверьте, торт очень вкусный, и пускай вас не смущает такое количество яиц в рецепте. Этот торт того стоит.

Торт состоит из трех коржей, которые нужно испечь в форме одного размера. Форма может быть круглой или квадратной. Круглый торт получается выше, чем квадратный.

**Первый корж бисквитно-шоколадный:** 6 яиц взбить с 1 ст. сахара, 2 ст.л. какао, добавить 1 ст. муки. Тесто вылить в форму, смазанную растительным маслом, и поставить в разогретую духовку. Готовность коржа можно проверить деревянной палочкой, воткнув ее в корж. Если за палочку не берется тесто, значит, корж готов.

**Второй корж бисквитно-ореховый.** 6 яиц взбить с 1 ст. сахара, добавить 1 ст. муки и 1 ст. раздробленных грецких орехов. Так же выложить тесто в смазанную форму и испечь, как первый корж.

**Третий корж — белковый.** 6 белков отделить от желтков и взбить с 2 ст. сахара до образования гус-

той пены. Тесто выложить в форму и выпекать при 100-110 град. в духовке примерно 2,5-3 часа.

**Для крема** 6 желтков и 2 яйца растереть с 1 ст. сахара, влить 1,5 ст. молока, добавить ванилин, 1,5 ст.л. муки, хорошо перемешать. Варить на водяной бане до густоты. Остудить и соединить с 200 г размягченного взбитого сливочного масла. Испеченные остывшие коржи сложить друг на друга, промазывая кремом.

Средний корж должен быть белковый. Немного крема оставить на украшение торта. Бока торта промазать кремом, верх полить растопленной плиткой шоколада, посыпать цветной посыпкой. Оставить пропитываться на ночь.

Наталья ДУДКО,  
г.Скидель.

## ТОРТ «КИЕВСКИЙ»

Я очень люблю торт «Киевский», который продают в магазине. Но год назад я научилась печь его сама. Результат — вкус еще лучше. Ведь сделан он своими руками.

**Для теста:** 1 ст. жареного арахиса, 1 ст. сахарной пудры, 200 г муки, 8 белков.

**Для крема:** 1/4 ст. сахара, 2 желтка, 30 г воды, 200 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока, 1 ч.л. какао, ванилин.

Охлажденные белки взбить до образования плотной белой пены. Добавить измельченные орехи, сахарную пудру и муку, перемешать. Разделить массу на 3 части и выложить в формы, смазанные маслом. Выпечь при температуре 160 град.

**Для крема** сахар, желтки и воду соединить, подогреть до 95 град. и влить сгущенное молоко, перемешать, остудить. Взбить сливочное масло, всыпать ванилин. Масло смешать с кремом. Разделить крем на 2 части — большую и поменьше. В ту, которая поменьше, добавить какао. Прослоить коржи белым кремом. Верх торта украсить темным кремом и посыпать орехами.

Елена ГУЛЯЕВА,  
г.Минск.  
На фото —  
авторская работа.





## ЗАВТРАК

со звездой

Дорогие читатели! Мы продолжаем рубрику «Гостиния НК» о кулинарных предпочтениях известных людей. В форме блиц-интервью на страницах нашей газеты звезды рассказывают о том, что они обычно едят на завтрак, какие заготовки делают на зиму, и, конечно, делятся рецептом любимого, коронного блюда.

Сегодня у нас в гостях сразу две звезды — это популярные ведущие программ «Наши новости» и «Наше утро» белорусского канала ОНТ Александр СЕРЕБРЕННИКОВ и Калина ВАРДОМСКАЯ.

## СПРАВКА «НК»

**Александр СЕРЕБРЕННИКОВ** родом из Минска. После окончания Академии физического воспитания стал преподавателем физкультуры. Пять лет работал сотрудником МВД. Потом попробовал хлеб менеджера, руководил одним из торговых домов. До прихода на ОНТ работал начальником коммерческого отдела в одной из столичных фирм. Это друзья уговорили Александра принять участие в кастинге ведущих телеканала ОНТ. Заветная мечта — несколько свободных часов для занятия любимым видом спорта — стендовой стрельбой, в которой он достиг немалых высот. Стал мастером спорта и завоевал титул чемпиона СССР.



**Калина ВАРДОМСКАЯ** детство провела в Минске. Закончила университет культуры и искусств в Краснодаре (Россия) по специальности режиссер радио- и телепрограмм.

Десять лет жила в Сибири. Затем на юге, в г. Темрюк, где и приобрела начальный опыт журналистской работы. Позднее прошла конкурсный отбор и стала ведущей на Краснодарском телевидении. Вернувшись в родной Минск, сначала работала в казино, затем на радио. Работая волонтером в рамках международных программ, объездила почти всю Европу. Очень любит Венецию. Прошла конкурсный отбор среди пяти тысяч претенденток на роль ведущей «Наших новостей».

Главными своими достоинствами считает постоянную улыбку на лице и дар убеждения.

### Завтрак Александра Серебрянникова

— Все просто, как и у основной массы людей: кофе с молоком и то, что есть в холодильнике, это могут быть обыкновенные тосты, яичница.

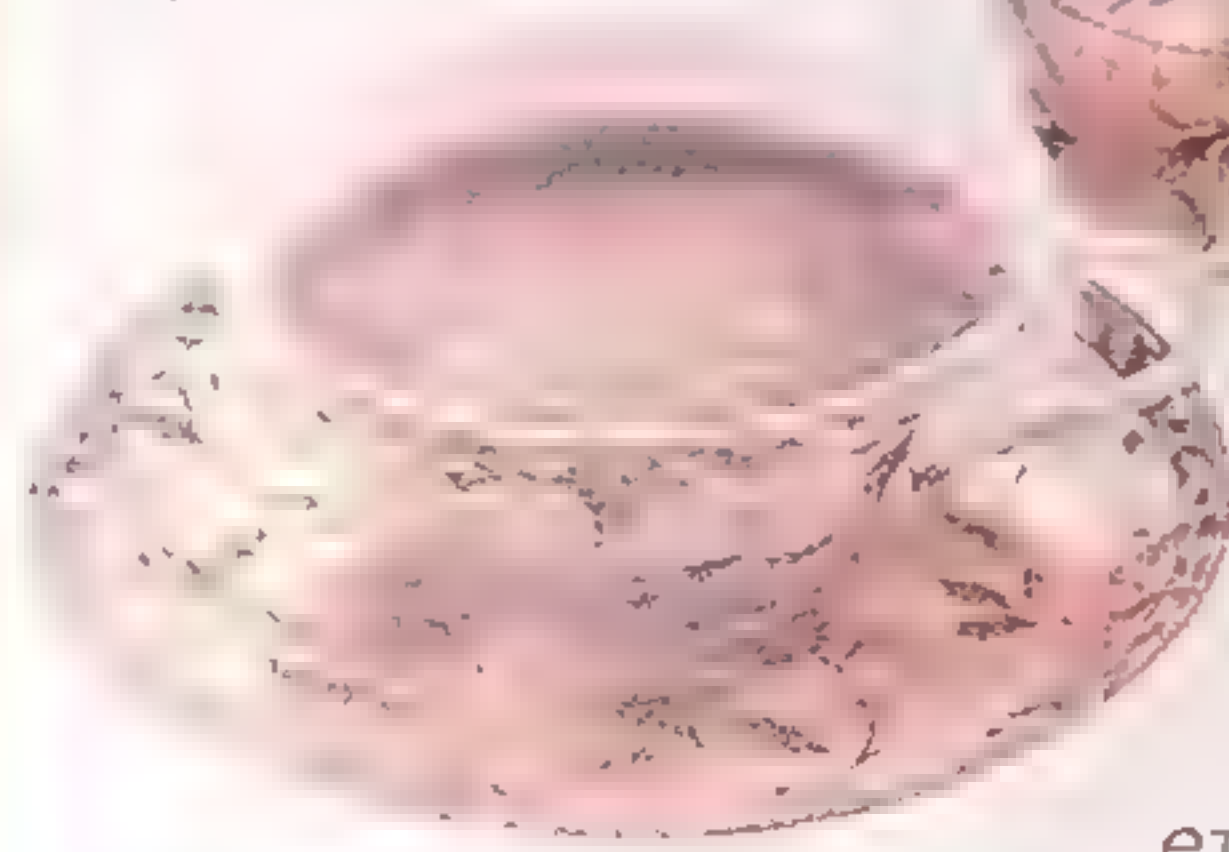
Люблю мамины пельме-

ни и умею их готовить. Из пряностей добавляю черный и душистый перец, мясо беру в соотношении один к одному с луком. Тесто для пельменей самое обыкновенное — на воде.

**Калина Вардомская** также не представляет ут-

ра без чашечки кофе:

— Кроме кофе, как всякая девушка, люблю сладости — творожки, йогурты. Кофе варю сама в венецианской турке (такой кофейник, состоящий из трех частей).



Обожаю итальянскую кухню и люблю готовить для друзей. Считаю, что в доме всегда должны быть лимон и оливковое масло. На масле можно жарить, заправлять им салаты, а лимон добавлять в любые блюда, соусы. Кроме того, что это вкусно, еще и полезно.

Скоро старый Новый год, поэтому поделюсь с читателями «Нашей кухни» коктейлем «Махито». Этот коктейль освежает, пьется как вкусный-вкус-

ный сок и не так «вставляет», как водка. На праздник — в самый раз!

Для приготовления свежую (именно свежую) перечную мяту, растолочь в бокале, добавить сок половины лайма (суперкислый лимон), 50 г любого рома, потом заполнить бокал крошкой льда (именно крошкой, а не кусками), по вкусу добавить содовую.

А еще, поскольку сейчас на улице зима и все простужаются, поделюсь эффективным рецептом от простуды. Вскипятить 1 ст. воды, добавить 1 ч.л. порошка имбиря и еще

прокипятить минут пять.

Снять с огня и добавить

половинку лимона, нарезанного с кожурой.

Растереть лимон. Через 5-10 мин. добавить 1 ст.л. меда. Смесь получается пряной. Перемешать и выпить залпом перед сном. Если сразу не поможет, повторить еще раз. Но только вечером. Если выпить с утра, весь день будете сонными.

Анжела БОРТНИК.



## ЕСЛИ ПРОПАЛ ГОЛОС

**Ольга САХАРОВА**, пресс-секретарь ОНТ, поделилась с читателями «Нашей кухни» бабушкиным рецептом восстановления голоса.

Оварить картошку в мундире, процедить, истолочь, положить со спичечную головку бальзама «Звездочка», укрыться полотенцем над кастрюлей и дышать. Голос обязательно восстановится!



прихода на ОНТ  
ком коммерчес-  
ой из столичных



уговорили Александра принять учас-  
ствующих телеканала ОНТ. Заветная меч-  
зободных часов для занятия любимым  
тендовой стрельбой, в которой он до-  
сот. Стал мастером спорта и завоевал  
СССР.

**ОМСКАЯ** детство провела в Минске.

оситет культуры и  
одаре (Россия) по  
ежиссер радио- и

ила в Сибири. За-  
емрюк, где и при-  
ный опыт журна-  
Позднее прошла  
р и стала ведущей  
ком телевидении.



одной Минск, сна-  
в казино, затем на  
волонтером в рамках международных  
ездила почти всю Европу. Очень любит  
ла конкурсный отбор среди пяти тысяч  
а роль ведущей «Наших новостей».

ствами считает постоян-



Обож  
кухню и  
для друз  
доме все  
лимон и  
На масл  
заправл  
лимон д  
блюда,  
го, что  
полезн

Ско  
год, по  
читате  
ни» ко  
Этот  
пьется



8. *Handwritten text in a cursive script, likely a letter or document, with a large initial 'B'.*

# МАКАРОНЫ «ЕСТЬ ХОЧУ»

Вскипятить в двухлитровой кастрюле воду, добавить мелко порезанный **картофель (3 клубня)**, проварить 15 мин. **Посолить** по вкусу, положить **кильку в томатном соусе (1 банка)** или тефтели в томатном соусе и слегка обжаренный порезанный репчатый **лук**. Дать вскипеть — и суп готов.

**Раиса МИФТАХОВА,**  
д.Мордва, Татарстан.

\* ЧТОБЫ картофель, сваренный в кожуре, легче чистился, после снятия с огня нужно слить с него воду горячую и обдать холодной водой.

✱ **КОТЛЕТЫ** лучше жарить на жире, в котором сначала пожарено несколько кружков моркови, тогда котлеты никогда не пристанут к сковороде.

Сварить **500 г картофеля** в мундире, очистить и горячим пропустить через мясорубку. Добавить **400 г мелко порубленной квашеной капусты**, **3 измельченные и обжаренные луковицы**, **1 сырое яйцо**, посолить, поперчить, вымесить. Сформовать котлетки, обвалить в панировочных сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле.

Галина ГЛАЗКИНА,  
с.Верхнерусское Ставропольского края.

# ИКОРНЫЕ ОЛАДЬИ

300 г икры сазана, 3 ст.л. с небольшой горкой манной крупы, 4 ст.л. кефира, 1 яйцо, 1 луковица, 1/3 ч.л. соды, соль — по вкусу.

Манную крупу смешать с кефиром и оставить разбухать. Икру пропустить через мясорубку, чтобы освободить ее от пленок (они все накрутятся на ножи), добавить мелко нарезанный лук, разбухшую манку, взбитое яйцо, соль, соду. Все перемешать и жарить, как оладьи, выкладывая ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом небольшими порциями, чтобы икра хорошо прожарилась.

Надежда КОЛЬВАХ,  
г. Владикавказ.

Любой **мясной фарш** положить в сковороду и налить немного воды, чтобы фарш потушился. Когда вода испарится, налить **растительное масло** и насыпать **сухие макароны**. Поджарить их немного, чтобы они приобрели коричневый цвет. Тут главное не перестараться. Макароны нужно все время перемешивать, чтобы не подгорели. Затем налить столько воды, чтобы она была на уровне макарон, посолить по вкусу, добавить **пряности**. Я обычно пользуюсь приправой «Роллтон» для любых блюд. Тушить до готовности, в конце посыпать **зеленью**. Эти макароны в нашей семье очень любят есть с томатным соусом.

Оксана ЧИЖОВА,  
д. Беяницы  
Тверской обл.

# Кипька

**ЗНАЧИТЕЛЬНО**  
ускоряет пригото-  
вление обеда исполь-  
зование полуфабри-  
катов в соединении  
с консервами. Так,  
например, к котле-  
там, приготовлен-  
ным из полуфабри-  
ката, можно подать  
гарнир из консерви-  
рованной кукурузы,  
фасоли, зеленого  
горошка.





## «ТРУНДЕЛЯ» С НАЧИНКОЙ

Решила поделиться рецептом своего любимого блюда, оно идет «на ура» в моей семье. Всегда мало времени на готовку, потому что по пятам ходит маленькая дочь.

**Для теста:** 1 ст. холодной воды, 2 яйца, мука, соль не нужна.

Замесить крутое тесто, как на пельмени. Раскатать в большую длинную лепешку толщиной 0,5 см, ширина может быть разной, по желанию. Я делаю 10-12 см.

**Для начинки:** сырые картофель и лук нарезать тонкой соломкой, посолить, поперчить. Количество и пропорции картофеля и лука не имеют значения.

Раскатанный пласт теста смазать сливочным маслом, выложить на край пласта немного начинки, завернуть рулетом, чтобы сбоку получилась буква «е», отрезать. И так далее: положить фарш, скатать тесто 1,5 раза, отрезать.

На дно кастрюли поло-

жить порезанный лук, нашинкованную морковь, нарезанное мясо (колбасу или фарш), влить растительное масло. Посолить, поперчить, протушить. Сверху по спирали выложить рулеты с фаршем, залить кипящим бульоном или кипятком. Поставить на большой огонь, чтобы сразу закипело. Варить до готовности. Блюдо выложить в глубокую тарелку, а сверху посыпать порубленной зеленью.

Кстати, когда совсем не хватает времени, то начинку (лук и картофель) можно просто натереть на крупной терке.

Быстро, сытно, но главное — вкусно!

Можно поставить тушить овощи с мясом заранее, так еще быстрее!

Нина ДЪЯКОВА,  
с.Ключи Амурской обл.

\* **ОЧЕНЬ** удобно пользоваться мясными и рыбными полуфабрикатами. Можно заготавливать на зиму овощи, консервированные или замороженные, уже очищенные, промытые, нарезанные и специально подобранные для того или иного супа или гарнира (овощные смеси), а также фруктовые компоты. Консервированные фрукты или ягоды сами по себе — прекрасные сладкие блюда.

## ЧУДО- ЗАПЕКАНКА

Чтобы действительно сэкономить время для этого блюда, необходимо сначала зажечь духовку!

В форму для запекания или в глубокую сковороду ровным слоем положить мясной фарш толщиной 1-1,5 см. Можно взять ливерный паштет.

Сверху распределить измельченный репчатый лук, затем — натертый на крупной терке картофель. Залить майонезом, засыпать тертым сыром и рубленой зеленью. Запекать в духовке 20 мин. Получается быстро и очень сытно!

Елена ЕЖОВА,  
г.Миасс Челябинской обл.

\* **ИНОГДА** оставшиеся со вчерашнего дня макаронные изделия или каши могут оказаться основным компонентом нового вкусного, а главное, не требующего длительного стояния у плиты блюда.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ

400 г отваренной вермишели, 200 г вареной колбасы, 3 ст.л. творога, 200 г адыгейского сыра, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 плавленый сырок, сливочное масло для смазывания, соль — по вкусу.

Отваренную вермишель перемешать с порезанным кубиками адыгейским сыром и размятым творогом, добавить сырое яйцо. Выложить в смазанную глубокую сковороду половину массы, на нее — пропущенную через мясорубку или порезанную колбасу, накрыть оставшейся массой. Разровнять, полить майонезом, посыпать тертым плавленым сыром. Выпекать в духовке до румяной корочки.

Анна ОКОЛОВА,  
д.Воронча Гродненской обл.



## «ВОСПОМИНАНИЯ О ШВЕЙЦАРИИ»

1,5 ст. гречневой каши, 4 ст.л. сливочного масла, 100 г сыра.



Кастрюлю смазать сливочным маслом и уложить в нее слоями кашу гречневую и тертый сыр так, чтобы последний слой был сырным. Сверху полить растопленным маслом и поставить в горячую духовку. 5 мин. — и готово.

Татьяна МИКОВА,  
с.Н.Пойма  
Красноярского края.



ПОЛЬЗОВАНИЕ полуфабрикатами и готовыми пищевыми продуктами дает огромную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоемкой части работы на кухне — чистки рыбы, овощей, подготовки мяса, значительно сокращает время на мытье посуды.

## ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

500 г творога смешать с 0,5 ст. муки, вбить 1 яйцо, всыпать 2 ст.л. сахара, соль — по вкусу. Все перемешать.

Стол посыпать мукой, выложить массу, раскатать колбаски, порезать их на кусочки. В кипящую подсоленную воду опускать вареники и варить до их всплывания. Когда всплывут, проварить еще 2 мин. Выложить в тарелку, добавить кусочки сливочного масла.

Лариса НОВИКОВА,  
г. Кисловодск.



\* МЕД, используемый вместо сахара с самыми благими намерениями, может вызвать сонливость.

## УЗБЕКСКАЯ ДИМЛАМА

Блюдо это, скорее, для ленивых, чем для голодных. Но если позаботиться о его приготовлении несколько раньше, чем засосет под ложечкой, тогда удовольствие от наслаждения пищей будет гораздо ярче и острее, чем от просто быстро приготовленного блюда. Ведь усилий практически никаких, а у желудка — праздник.

250 г курдючного сала (растет на курдючных барашках), 0,5 кг жирного мяса, 6 картофелин, 3 помидора, 3 луковицы, 2 моркови, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, половина маленького кочана капусты, пучок зелени (петрушка, укроп, базилик), полголовки чеснока, соль, перец, зира (тмин) — по вкусу.

Что как резать! Сложить указательный и средний палец — вот так резать сало, чуть тоньше. Мясо нарезать крупными кусками — как четыре пальца, чуть толще. Все очищенные, помытые овощи нужно порезать: картофель, если средний, — половинками, крупный — четвертинками, лук — полукольцами, морковь — мелкими кубиками с ноготь большого пальца, сладкий перец мелкими кубиками, помидоры — полукружками, причем толстыми, в 1 см, чеснок мелко порубить, капусту разрезать на крупные ломти (без кочерыжки).

Последовательность укладки продуктов в казан (котел с толстыми стенками): выстелить дно салом, поверх сала выложить мясо, посыпать нарезанным луком так, чтобы мясо скрылось. Лук посыпать чесночком и поверх выложить помидоры, затем сладкий перец. По-

верх перца — морковь, далее — картошку и закрыть картошку капустой (при желании можно ее нашинковать). Каждый слой обязательно нужно слегка посолить, поперчить, посыпать толченой зирой (тмином). Закрыть все крышкой и поставить на самый медленный огонь на два часа.

Через два часа открыть крышку, перемешать и подавать на большом блюде.

Если сильно проголодались, открывайте и через час — горячее сырым не бывает, но два часа лучше.

Не пробовал заменить курдючное сало свиным, говорят, многие заменяют. Если не будет курдючного сала, можно, конечно, попробовать слегка прожарить на масле мясо, а потом уже выстилать. Но самая-то прелесть — ничего не жарить...

Бахтиер НАСИМОВ,  
г. Ташкент.

\* КАШИ быстрого приготовления, которые мы всегда считали идеальным завтраком, на самом деле снижают активность, особенно, если в них есть мед или сладкие фрукты — продукты с высоким гликемическим индексом. Индекс показывает, насколько быстро данная пища вызывает повышение уровня сахара в крови. Например, индексы меда и бананов довольно высоки — 58 и 62 соответственно, поэтому они провоцируют резкий скачок сахара в крови, что вызывает вялость и упадок сил уже с утра.

## «БАНА- НОВЫЙ ОСТРОВ»

Вафли (можно магазинные), 3-4 банана, 0,5 пачки творога, 250 г сметаны, изюм, орехи, чуть-чуть шоколада.

Приготовить крем: нарезать кубиками бананы и смешать их с творогом, сметаной, добавить орехи, изюм, шоколад. Выкладывать вафли на плоское блюдо, промазывая кремом. Верхнюю вафлю разрезать на квадратики и уложить на начинку в шахматном порядке. Промежутки можно присыпать какао и цветной кокосовой стружкой. Украсить кружочками бананов, уложив их по краям и в центре. Времени для пропитки не нужно.

Марина РЫКОВСКАЯ,  
г. Могилев.

\* КОФЕ заметно снижает эффективность инсулина — гормона, регулирующего уровень сахара в крови.





# Какое же застолье без тоста?

Издавна на Руси на всяком празднике и на всяком застолье любили здравицы. Звучали в них, конечно, пожелания здоровья, счастья и благополучия, адресованные хозяину или гостю, царю-батюшке или доблестным русским воинам. С древних времен осталось в русском языке выражение «здравный кубок». Его осушали в кругу военных и при царском дворе, когда праздновали победу над врагом.

Современное слово «тост» пришло в Россию из Англии, где тостами называют ломтики поджаренного хлеба. В средние века их подносили тому, кто собирался произнести задравную речь. На Кавказе тосты — это целый пласт национальной культуры, да и у нас преград в тематике тосты не знают: как говорится, была бы выпивка, тост найдется.

## ПРАВИЛА ДЛЯ ТОСТУЮЩИХ

\* Первый тост может прозвучать не раньше, чем через 15 минут после начала застолья.

\* Перерывы между тостами должны быть 10-15 минут, чтобы присутствующие могли оценить сказанное, да и просто поесть.

\* Если вы решили сказать тост, постарайтесь выбрать такой, который не заставит окружающих зевать.

А еще лучше — подготовиться к этому заранее.

\* Тостующий непременно должен встать, а присутствующие не звенеть столовыми приборами и не мешать разговорами в тот момент, когда звучат поздравления и пожелания.

\* Нельзя заставлять гостя говорить речь, иначе присутствующие могут засомневаться в искренности сказанного.

Со старым  
Новым  
годом!

По традиции мы отмечаем Новый год шампанским. Пусть наша жизнь в новом году будет, как это шампанское — легкой, волнующей, ароматной и льющейся через край!

Выпьем за то, чтобы в новом году любое настроение всегда было с кем делить.

Один мудрец сказал: «Самое удивительное в человеке то, что он нередко печалится об утраченном состоянии, а что проходит его жизнь, он не огорчается». Выпьем же за то, чтобы ярко и с пользой прошел каждый день нового года.

Подготовила Ольга КАШИНА.

## Я поднимаю свой бокал...

Наш человек часто попадает в неприятные ситуации из-за неумения держаться в обществе, незнания простейших канонів этикета. В свете зимних праздников поговорим о главном. А что главное в навалившихся «выходах в свет»? Правильно, умение держаться за столом. Вернее — умение держать... бокал, фужер и прочие стаканы, которых существует великое множество. И каждый нужно правильно держать — иначе напиток потеряет свою прелесть, а более сведущие соседи по застолью будут смотреть косо.

Основных правил два. Первое: чтобы вы ни держали (кроме бокала для бренди и кружки для пива), пользуйтесь лишь кончиками пальцев. Второе: практикуйтесь дома, чтобы в гостях или в ресторане не перебить кучу чужой посуды. А теперь некоторые уточнения.

**Бокал для мартини, шампанского, вин и**



коктейлей. Возьмитесь большим, безымянным и средним пальцами за ножку. Мизинец на подставке, указательный — в месте крепления ножки к бокалу. Иначе нагреете напиток теплом ладони.

**Высокий, расширяющийся кверху стакан.**



**Бокал для бренди и коньяка.** Ножку помес-

держите у самого дна всеми пятью пальцами (помните: задействованы только кончики). Если снизу есть подставка, положите на нее мизинец.



тите между средним и безымянным пальцами и сложите кисть лодочкой. Бренди и коньяк нужно немного согреть, прежде чем пить, — так в полной мере раскроется их аромат.

**Кружка.** Большой палец на ручке сверху — для лучшего баланса. Все остальные плотно сжаты. Не

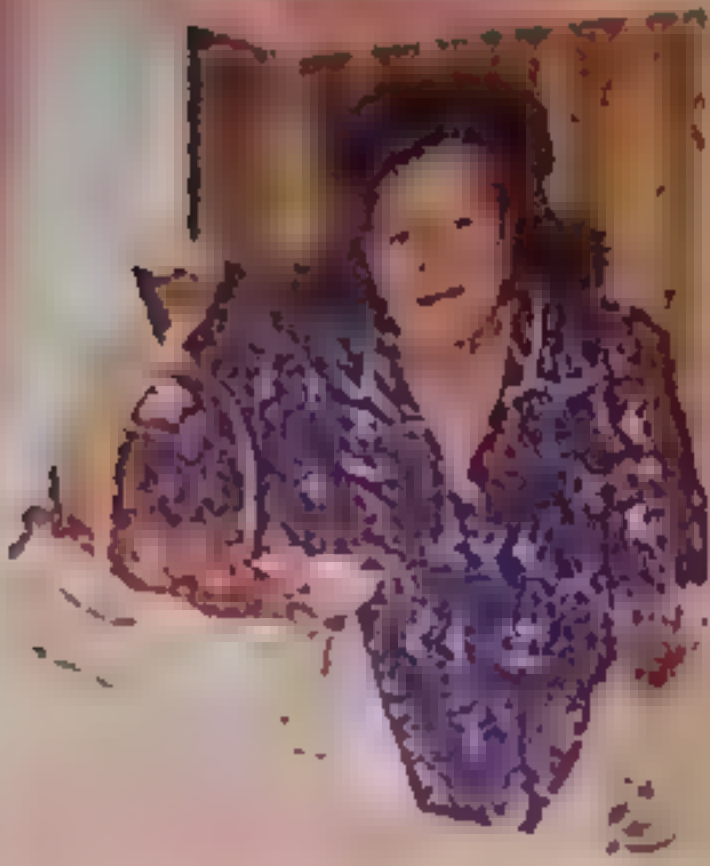


оттопыривайте мизинец — это неприлично, да и перегружает сухожилия.

Подготовил  
Юрий ДЕГТЯРЕВ.



## ПЕЧЕНЬЕ «ОПЯТА»



Такими красивыми грибочками можно порадовать к празднику ребятню. Времени на их выпечку уходит всего 1,5 часа. А как вкусно получается...

Взбить 3 яйца с банкой сгущенного молока, добавить 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, и столько муки, чтобы получилось тугое тесто. Отдельно приготовить взбитый с сахар-

ной пудрой белок и мак.

Разделить тесто на 2 части, из одной скатать ножки грибов толщиной с мизинец и обжарить в кипящем растительном масле. Горячие ножки одним концом обмакнуть сначала во взбитый белок, а затем в мак. Разложить для обсушивания, чтобы ножки друг друга не касались.

Из оставшегося теста слепить шляпки и тоже обжарить их в масле. Готовую ножку чистым концом обмакнуть во взбитый белок и вставить в горячую шляпку. Дать остыть.

Людмила ПРЕСНЯКОВА,  
г.Петропавловск-Камчатский.  
На фото — автор.

## БУЛОЧКИ «СКОРЫЕ»

Для теста: 1 ст. молока, 50 г дрожжей, 150 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 2 ст.л. сахара, щепотка соли, мука.

Из всех компонентов, постепенно подсыпая муку, замесить тугое, как для пельменей тесто. Дать ему подняться (на это уйдет 1,5 часа), поставив в теплое место.

Раскатать пласт толщиной 1-1,5 см, смазать сливочным маслом, посыпать сахаром, свернуть рулетом. Разрезать рулет поперек на булочки, выложить их на противень, дать расстяться 15 мин. и выпечь в духовке.

Любовь ВОЛКОВА,  
ст. Терновка Воронежской обл.

## ТОРТ «ЗЕБРА»



Внученька моя очень любит печь. На все праздники гости дегустируют ее произведения. Для меня на день рождения она испекла этот торт.

Для теста: 3 яйца, 1 ст. сметаны, 2 ст. сахара, 2 ст. муки, 0,5 ч.л. соды, 2 ст.л. какао.

Для крема: взбить миксером банку сгущенного молока с 200 г сливочного масла.

Яйца растереть с сахаром, погасить сметаной соду, всыпать муку. Тесто хорошо взбить и разделить на 2 части. Одну перемешать с какао.

В смазанную сливочным маслом форму выкладывать попеременно ложкой темное и светлое тесто. Выпечь в духовке. Разрезать на два коржа, остудить, промазать кремом, сверху украсить кремом, подкрашенным пищевыми красителями.

Раиса МАТВЕЕВА,  
с.Орловка Волгоградской обл.  
На фото — автор.

## «НЕЖНОСТЬ»

Мой любимый торт пеку только по особо торжественным случаям.

Для одного коржа: 3 яйца, 1 ст. сахара, 6 ч.л. какао, 130 г растопленного маргарина, 1 ч.л. соды, погашенной лимонным соком, 1 ст. муки.

Для торта понадобится 3 коржа.

Яйца взбить с сахаром, добавить остывший маргарин, какао, соду, муку. Хорошо перемешать. Противень застелить промасленной бумагой, вылить тесто и выпечь корж в нагретой духовке.

С остывших коржей снять бумагу. Вырезать любую форму (сердечко, цветок, елочку и др.). Промазать коржи кремом, сложить друг на друга. Я из обрезков

коржей делаю еще один слой в середине.

Для крема: 1 л молока, 4 ст.л. манной крупы, 2 ст. сахара, 600 г сливочного масла, цедра и сок одного лимона.

Сварить на молоке с сахаром манную кашу, остудить. Добавить размягченное сливочное масло, цедру, сок и взбить миксером до однородной массы.

Крем для украшения: взбить миксером невареное сгущенное молоко (1 банка) с 200 г сливочного масла.

Разделить крем на несколько частей, каждую подкрасить пищевым красителем, отсадить кондитерским шприцем на торт розочки, сделать надписи.

Вместо украшения из крема можно обсыпать торт кокосовой стружкой, орехами, шоколадом.

Елена ПОЛЕХИНА,  
г.Орел.

На фото — муж автора демонстрирует торт «Нежность».



## «РОЗОВЫЙ»



0,5 кг очень хорошего качества чистого риса,  
5 ст.л. растительного масла,  
1 ч.л. пряности суммах,  
1,5 л куриного бульона,  
соль — по вкусу.

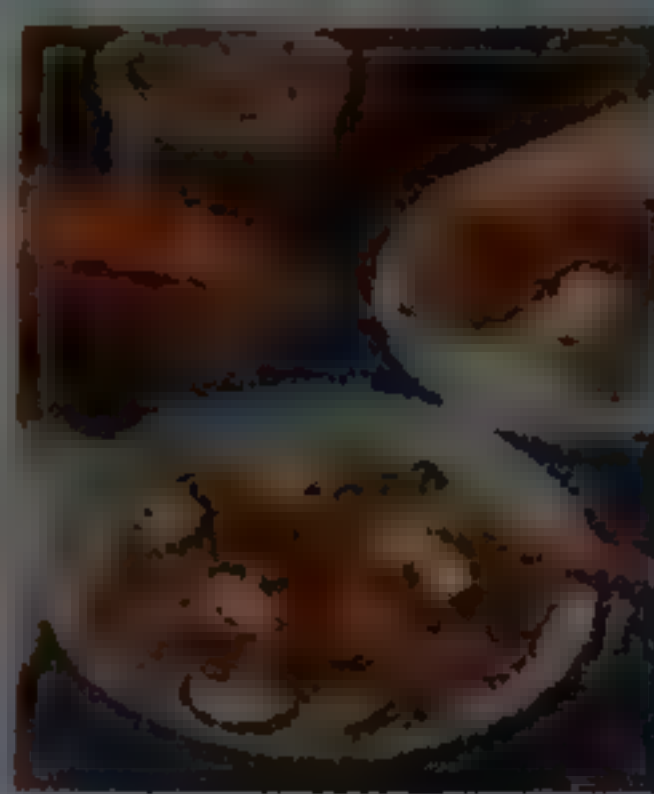
В толстостенной кастрюле разогреть растительное масло, засыпать сухой рис и прогреть, перемешивая, минуты три. Рис не должен быть сильно обжарен, главное, чтобы он слегка пропитался маслом. В процессе прогревания всыпать суммах и перемешать. Залить кипящим куриным бульоном, варить, не перемешивая, до момента, когда вся вода впитается, после чего на самом слабом огне, накрыв крышкой, томить полчаса. Дать рису постоять еще полчаса под крышкой на плите.

Розовый рис — великолепный гарнир к изысканным рыбным блюдам, красиво смотрится в сочетании с красными и зелеными тушеными овощами.

### Справка «НК»

Сумах — порошок темно-малинового цвета, часто с солью, терпко-кислого вкуса. Очень популярен в Турции и Иране, где молотые плоды используют для посыпки **риса**. В Иордании смесь пряностей с сумахом — популярная добавка для **барбекю и жареного мяса**. В Ливане, Сирии и Египте кислую эссенцию из уваренных свежих плодов добавляют в **мясо и овощи**.

## СУП «ПЕСТРАЯ ФАНТАЗИЯ»



1 маленький кабачок цуккини,  
0,5 ст. предварительно замоченной красной фасоли,  
небольшая луковица,  
2 ст.л. растительного масла,  
зубок чеснока,  
0,5 л куриного бульона  
1 морковь,  
1 картофелина,  
соль, сахар, пряности — по вкусу,  
2 ст.л. натертого на мелкой терке твердого сыра,  
рубленая зелень.

Кабачок разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими полукружками, морковь — кружочками, картофель — кубиками, лук измельчить, чеснок порубить. В кипящий бульон опустить фасоль и варить до полуготовности.

В разогретом растительном масле обжарить до золотистого цвета лук. Опустить лук, кабачок, морковь и картофель в суп, все хорошо перемешать. Довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 15-20 мин., помешивая время от времени.

Всыпать тертый сыр и чеснок и варить еще 5 мин. Добавить зелень, если нужно, заправить суп солью и сахаром, огонь выключить и дать настояться 15 мин. под крышкой.

## ПИРОЖКИ «КОРОЛЕВСКИЕ»



300 г дрожжевого теста,  
2 ломтика филе рыбы,  
полпучка зеленого лука,  
100 г свежих, консервированных или замороженных грибов,  
1 яйцо,  
3 ст.л. сливочного масла,  
соль, пряности — по вкусу.

Растопить в сковороде 1 ст.л. сливочного масла и слегка обжарить в нем филе рыбы. Грибы мелко порезать, выложить на сковороду с 1 ст.л. растопленного масла и жарить 10 мин. Затем добавить порубленный зеленый лук, жарить еще 5 мин.

Разделить тесто на 4 части, вырезать из них 4 кружка: 2 поменьше, 2 побольше. Из обрезков теста формочкой вырезать 2 рыбки. На меньшие кружки положить по ломтику рыбы, засыпать грибами с луком и положить по 0,5 ст.л. сливочного масла. Накрывать большими кружками теста, края защищать. Чуть смочив верх пирожков водой, положить рыбки из теста, вокруг сделать проколы острым ножом, чтобы во время выпечки пирожки не вздувались, смазать взбитым яйцом. Выпекать в нагретой духовке до румяности.

## ЯЗЫК ПОД СОУСОМ



1 свиной язык,  
1 морковь,  
1 луковица, 1 корень сельдерея,  
4 ст. л. сливочного масла,  
2 ст. л. муки,  
2 ст.л. сметаны,  
50 г изюма,  
соль, сахар — по вкусу,  
1 ч.л. рубленой зелени (укроп, петрушка, базилик).

Хорошо промытый язык опустить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и варить на слабом огне 1 час. Добавить очищенные и вымытые морковь, лук, корень сельдерея и продолжать варку под крышкой до готовности. Вынуть язык из кастрюли, снять кожу (чтобы кожа снималась легко, горячий язык нужно сразу опустить в холодную воду) и разрезать вдоль на две части. На сковороде разогреть 1 ст.л. сливочного масла и обжарить обе половинки языка до румяности.

Для соуса растопить оставшееся масло, добавить в него муку, пассеровать до светло-коричневого цвета, разбавить 1 ст. бульона, в котором варился язык. Добавить к соусу вымытый изюм, сметану, заправить солью, сахаром, рубленой зеленью.



## СУП «ПЕСТРАЯ ФАНТАЗИЯ»



## РИС «РОЗОВЫЙ»



## ЯЗЫК ПОД СОУСОМ



## ПИРОЖКИ «КОРОЛЕВСКИЕ»





# БАЛАКОВСКИЙ

# ВЕСТНИК

ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ

ИЗДАЕТСЯ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

№ 223 (473)

ЧЕТВЕРГ, 19 НОЯБРЯ 1992 ГОДА

ЦЕНА 1 РУБ.

## СЕЛ В СВОЮ КАРЕТУ И УЕХАЛ В ПИТЕР

Граждане Балакова, равно как и других населенных пунктов, пожалуй, еще помнят жаркие схватки за избирателя, которые наблюдались во время борьбы за депутатский мандат российского масштаба. Од-

нако, как известно, на заседании представительных органов городов и районов Саратовской области, они уже давненько не видели народных избранников, получивших статус народных депутатов Российской Феде-

рации.

Присутствовавший на заседании председатель областного Совета народных депутатов Н. С. Макаревич прощаясь представителям городов и районов, что он попытается накануне оче-

редного съезда народных депутатов РФ собрать депутатов - саратовцев для встречи с ними.

Что ж, глядяшь, и балаковцам посчастливится увидеть своего избранника В. Г. Чироткова, который со времен выборов 1990 года и глаз в родной град не кажет.

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БАЛАКОВА 13.11. 92 г. № 247-р

О ПОРЯДКЕ ВЫДАЧИ ПРИВАТИЗАЦИОННЫХ ЧЕКОВ ИНВАЛИДАМ И ПРЕСТАРЕЛЫМ ГРАЖДАНАМ, ЛИЦАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. БАЛАКОВА.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации «О введении в действие системы приватизационных чеков в Российской Федерации» № 914 от 14 августа 1992 г. и «Инструкцией о порядке выдачи приватизационных чеков гражданам Российской Федерации» п. 2.5 абз. 2, принятой во исполнение данного Указа:

(управляющая Нестерова В. Р.) выдавать приватизационные чеки, принадлежащие инвалидам и престарелым гражданам, не имеющим возможности самостоятельно передвигаться, лицам, находящимся в лечебных учреждениях, по доверенности, заверенной:

- по месту прописки
- по месту работы
- лечебным учреждением.

2. Контроль за выполнением данного распоряжения возложить на комиссию по введению приватизационных чеков в г. Балакове.

## ФАКТ ПЛЮС ФАКТ

## СНИЖЕНИЯ НЕ

## ПРЕДВИДИТСЯ

В связи с повышением цен на энергоносители резко возросла себестоимость производимой тепловой энергии. Еще в августе текущего года себестоимость тепловой

ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ПОДПИСКА

НА ПЯТИРАЗОВУЮ

ГОРОДСКУЮ ГАЗЕТУ

«БАЛАКОВСКИЙ ВЕСТНИК»

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

НА МЕСЯЦ — 35 руб. 50 коп.

НА КВАРТАЛ — 106 руб. 50 коп.

НА ПОЛГОДА — 213 руб.

ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ, ИНВАЛИДОВ,

УЧАСТНИКОВ ВОЙНЫ



# ИЗВЕЩЕНИЕ

...резко возросла себестоимость производимой теплоэнергии. Еще в августе текущего года себестоимость гкалорий составляла 297 рублей 55 копеек. В последнее же время себестоимость ее значительно возросла, что, несомненно, скажется на кошельке потребителя. Сколько жители будут платить за один отопляемый квадратный метр жилой площади — пока неизвестно.

Однако всех нас, несомненно, интересует и другой вопрос: возможно ли в принципе снижение себестоимости теплоэнергии? Вот что по этому поводу ответил на запрос депутата областного Совета А. Г. Колесова директор Балаковской ТЭЦ-4 В. В. Тимофеев:

«Снижение себестоимости теплоэнергии от ТЭЦ до стабилизации цен на органическое топливо невозможно, так как топливо в себестоимости теплоэнергии составляет не менее 75 процентов. Некоторое снижение возможно при стабилизации работы промышленных предприятий и увеличении ими потребления тепла в виде пара и горячей технологической воды, то есть увеличение комбинированной выработки тепловой и энергетической энергии на ТЭЦ или при снижении выработки электроэнергии на ТЭЦ до фактического отпуска тепла, что связано с выводом из работы электрогенерирующих мощностей».

Так видим, в ближайшем будущем ожидать какого-то не приходится. Нет ни стабилизации цен на органическое топливо, ни стабилизации работы промышленных предприятий.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации «О введении в действие системы приватизационных чеков» от 14 августа 1992 г. и «Инструкцией о порядке выдачи приватизационных чеков гражданам Российской Федерации» п. 2.5 абз. 2, принятой во исполнение данного Указа:

1. Обязать учреждения Сбербанка Российской Федерации в г. Балакове

стоятельно перетягивать, находясь в лечебных учреждениях, по доверенности, заверенной:

по месту прописки  
по месту работы  
лечебным учреждением.

2. Контроль за выполнением данного распоряжения возложить на комиссию по введению приватизационных чеков в г. Балакове.

И. о. главы администрации города  
С. А. МОИСЕЕНКО.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ КОМИССИИ ПО ВЫДАЧЕ ПРИВАТИЗАЦИОННЫХ ЧЕКОВ В Г. БАЛАКОВЕ ПОСТУПИЛИ В ОТДЕЛЕНИЯ СБЕРБАНКА РФ СЛЕДУЮЩИЕ СПИСКИ.

№ отд	Адрес	Наименование списков
018	ул. Бр. Захаровых, 10	1. пл. Свободы, 5 2. Коммунистическая, 1
031	ул. Ленина, 114	1. Студенческое общежитие БФ СПИ Красноармейская, 13 2. ЖКО «Балакововодстрой», Ленина, 98, Комсомольская, 33, Рабочая, 37, 39, 49, 51 3. Горно, сотрудники
035	ул. Бокзальная, 16а	1. Минская, 37, 41, 43, 45, 47, 49, 51 2. Вокзальная, 8, 8а, 9, 19, 11, 12, 15, 14г, 17а 3. Комарова, 122, 122а, 124, 128, 130а, 132, 134, 134а, 142, 144, 146, 148, 150, 151
038	ул. Волжская, 55	1. Волжская, 69
040	наб. Леонова, 31	1. Наб. Леонова, 31а, 29а, 35, 40
043	наб. 50 лет ВЛКСМ, 24	1. 1-ый микрорайон, ЖКО-5 «Химволокно», наб. 50 лет ВЛКСМ, 13, 21
046	ул. Ф. социализма, 17	1. Сотрудники и студенты мед. училища, Редкова, 52, Гагарина, 71. 2. Общежитие ВПУ-62, Комсомольская, 36
048	Саратовское шоссе, 39	1. Шевченко, 17, 19, 21, 36, 38, 44, 46 2. Саратовское шоссе, 27, 29, 31, 31а
049	ул. Шевченко, 79а	1. Шевченко, 79а, 83, 91, 96, 97а, 101, 114б, 120, 120а, 121, 122 2. Саратовское шоссе, 13, 15, 17, 21, 23, 25 3. Лобачевского, 120 4. Минская, 57, 57а, 65а, 75 5. Вокзальная, 18, 18а, 19
050	ул. Чапаева, 123	1. Чапаева, 117
051	пр. Героев, 3	1. проспект Героев, 2, 2а, 4, 6, 10, 12, 18 2. Бульвар Роз, 12
053	ул. 30 лет Победы, 30	1. Трнавская, 8а 2. Степная, 8, 8а, 16, 52, 56 3. Саратовское шоссе, 69/5, 69/6 4. 8а мкр., ЖКО АЭС-4 5. 30 лет Победы, 33, 43, 53, 57
3960	ул. 30 лет Победы, 4	1. 30 лет Победы, 4, 4а, 4б, 6, 8, 10, 12, 16, 18 2. пр. Героев, 20 3. Трнавская, 1, 3, 5, 7, 11, 13, 15 4. наб. Леонова, 50, 51а

КОМИССИЯ ПО ВЫДАЧЕ ПРИВАТИЗАЦИОННЫХ ЧЕКОВ И УЧРЕЖДЕНИЯ СБЕРБАНКА РФ ПО Г. БАЛАКОВУ ПРОСЯТ ГРАЖДАН ОПЕРАТИВНО ПОЛУЧИТЬ ЧЕКИ.

НА КВАРТАЛ — 106 руб. 50 коп.  
НА ПОЛГОДА — 213 руб.  
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ, ИНВАЛИДОВ,  
УЧАСТНИКОВ ВОЙНЫ  
И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ —  
ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА  
НА МЕСЯЦ — 25 руб.  
НА КВАРТАЛ — 75 руб.  
НА ПОЛГОДА — 150 руб.

В УСЛОВИЯХ  
АЖИОТАЖНОГО СПРОСА НА  
ЖИЛЬЕ —  
НАИБОЛЕЕ ВЫГОДНЫМ  
ДЛЯ ПРОДАВЦА ЯВЛЯЕТСЯ

## АУКЦИОН

АГЕНТСТВО ПО ПРОДАЖЕ НЕДВИЖИМОСТИ  
БИЗНЕС-ЦЕНТРА

## «СОРЕЙС АЛБА ЛТД»

ПРИНИМАЕТ ЗАЯВКИ НА ПРОДАЖУ С АУКЦИОНА  
ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ.  
ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:  
УЛ. АК. ЖУКА, 52, 3 ЭТАЖ,  
ТЕЛ.: 4-67-95, 4-54-40.  
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОДАТЬ  
КВАРТИРУ, ДОМ  
ПО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЫНОЧНОЙ  
ЦЕНЕ —  
ПОДАВАЙТЕ ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В АУКЦИОНЕ!



В комитетах и комиссиях

## За строкой решения

На заседании малого Совета городского Совета народных депутатов рассмотрен вопрос о ходе выполнения городской программы молодежи, принятой на сессии горсовета в мае 1991 года. Депутаты горсовета заслушали информацию председателя комитета по делам молодежи, физкультуре и спорту администрации города А. В. Никонова, а также ознакомились с проектом решения, подготовленным постоянной комиссией по делам молодежи.

По данному вопросу принято соответствующее решение, в котором, в частности, отмечено, что ряд направлений, определенных программой, выполнен или находится на стадии выполнения. Что же в активе комитета?

Создан комитет по делам молодежи и федерация юношеских спортивных клубов и объединений, открыт физкультурно-оздоровительный комплекс для инвалидов, организуются курсы организаторов производства для студентов Балаковского филиала Саратовского политехнического института, проводятся спортивные соревнования и турниры на призы клубов «Золотая шайба», «Белая ладья».

В городском центре занятости населения закреплен специалист, осуществляющий работу с молодежью.

ной политики, вследствие чего возникает немало проблем, на ряде предприятий города работают над выполнением городской программы «Молодежь», ведут работу с молодыми специалистами, рабочими и служащими.

Отмечена большая работа в этом направлении руководства Балаковской АЭС, где введена должность помощника директора по связям с общественными объединениями, и оперативно решаются проблемы молодых работников станции.

На станции создан молодежный жилищный фонд, ведется оперативно-оздоровительная и культурно-массовая работа. Молодым семьям предоставляются беспроцентные долгосрочные ссуды. Кроме того, АЭС выступила инициатором в создании совместно с администрацией города и стала одним из учредителей государственной общественной ассоциации «Молодежная инициатива», выделив в этих целях помещение и средства.

Создан отдел по делам молодежи в производственном объединении «Балаковорезинотехника». Рассматривается вопрос о введении дополнительной штатной единицы для работы с молодежью и на других крупных предприятиях.

По мнению малого Совета, вся названная работа благотворно отражается на состоянии дел в среде молодежи города.

Вместе с тем он отмеча-

ся, то лишь частично.

До сих пор не создан молодежный внебюджетный фонд для финансирования городской программы «Молодежь».

Не определены мероприятия по совместному налогообложению молодежных предприятий.

Не всегда молодежь привлекается к научно-техническому творчеству. Практически прекратили свою деятельность Советы молодых ученых.

Не разработаны программы проектирования, строительства и функционирования подростковых клубов и других межшкольных учреждений, а также социальный паспорт микрорайонов города. Не открыт мелкооптовый магазин для реализации товаров, выпускаемых учебными заведениями.

Кроме того, в настоящее время некоторые разделы программы уже потеряли актуальность и требуют серьезной доработки.

Исходя из вышесказанного, малый Совет признал необходимость принятия первоочередных мер в области формирования единой молодежной политики, которая будет направлена на создание социально-экономических, правовых и организационных условий и гарантий для социального становления молодых граждан города, максимального раскрытия физического и интеллектуального потенциала молодежи.

В этих целях решением малого Совета создана рабочая комиссия из числа депутатов горсовета, кото-

свои предложения.

Председателем комиссии утвержден А. В. Никонов.

Постскриптум.

Итак, наш читатель ознакомился с решением малого Совета, которое касалось выполнения программы «Молодежь». Как видим, несмотря на кое-какие подвижки в ее реализации, в решении малого Совета большей частью фигурирует частица «не» — «не создано», «не открыт», «не организовано» и так далее. Больше того, широкого обсуждения вопроса на заседании малого Совета не было (опять «не») и в помине. А не было потому, что отчитывающийся по данному вопросу председатель комитета по делам молодежи, физкультуре и спорту А. В. Никонов, по сути дела, не сказал ничего вразумительного ни о проделанной работе, ни о перспективах, мотивируя тем, что он дескать недавно заступил на этот пост. Кроме того, он показал свою неосведомленность практически по всем пунктам программы. К примеру, члены малого Совета долго пытались выяснить у него, что собой представляет и есть ли он на самом деле так называемый детский игровой городок в Доме пионеров, который отмечен в графе «выполнено». Не было ничего сказано и о результатах работы специалиста в центре занятости населения — сколько молодежи обратилось туда и сколько трудоустроено. И так практически по всем выполненным и невыполненным пунктам программы, которая в той или иной степени затрагивает категорию населения города численностью почти в 30 тысяч человек.

Остается только надеяться, что доработки и изменения программы, которые

Проблема восстановления храма Святой Троицы — уникального памятника истории и архитектуры

— по-прежнему остается злободневной и трудноразрешимой. Ряд публикаций в нашей газете, выступления по местному телевидению, обращение к руководителям промышленных предприятий города и просто к горожанам с просьбой оказать финансовую поддержку большого эффекта не дали. И вот реставрационные работы на время прекращены, а от былого величия и красоты «жемчужины русской церкви» осталось одно убожество...

## Возвращаясь к напечатанному СКОЛЬКО СТОИТ ХРАМ ПОСТРОИТЬ?

— Восстанавливать храм в том виде, в каком он был, намного сложнее, чем строить заново, — говорит настоятель Свято-Троицкой церкви отец Алексей. — Нам сейчас нужно сделать хотя бы самое необходимое: провести ремонт отопительной системы (она вся сгнила, в любой момент может произойти порыв, и тогда затопит весь подвал), отштукатурить потолок в действующей пристройке, где идет служба (штукатурка отлетает и может травмировать молящихся), частично произвести ремонт кровли, поскольку везде и всюду течет, и только после этого приступать к реставрации.

Прихожане спрашивают: «Куда идут наши деньги?» Мы установили специальный ящик для пожертвова-

вались работать в храме и занимались кладкой фронтальной части крыши алтаря. А с 1-го октября пришлось перевести и их. Кроме того, отдел охраны памятников запретил нам проводить реставрационные работы из-за отсутствия проекта реставрации. А когда он будет готов — пока неизвестно...

А вот что думает по этому поводу ведущий специалист госдирекции охраны памятников В. Н. Галкина:

— Свято-Троицкая церковь является памятником архитектуры республиканского значения. Поэтому мы и запретили Крючкову вести там работы без проекта реставрации. В настоящее время такой проект нами заказан. Его разрабатывает малое предприятие «АРТ-Дмитрий» под руководством Д. В. Голубинова в Саратове. Ну а пока проект не готов, можно заняться ликвидацией дополнительных пристроек, в том числе и зала, где ведется служба. Он находится в аварийном состоянии. Кроме того, там много работ косметического характера: штукатурка стен, ремонт полов и прочее. Но опять же не нужна смета...



городском центре занятости населения закреплен специалист, непосредственно занимающийся трудоустройством молодежи. Для молодежи действует медико-психологическая служба, создана государственная ассоциация «Молодежная инициатива». Как сказано в решении, несмотря на полное отсутствие законодательной базы в формировании единой молодеж-

ной единицы для работы с молодежью и на других крупных предприятиях.

По мнению малого Совета, вся названная работа благотворно отражается на состоянии дел в среде молодежи города.

Вместе с тем он отмечает, что часть пунктов программы, в силу объективных и субъективных причин, не выполняются совсем, а если и выполняют-

ся, то с нарушением сроков. Это социальное становление молодых граждан города, максимальное раскрытие физического и интеллектуального потенциала молодежи.

В этих целях решением малого Совета создана рабочая комиссия из числа депутатов горсовета, которая после доработки городской программы «Молодежь» в течение первого квартала 1993 года должна представить малому Совету

практически по всем пунктам программы, которая в той или иной степени затрагивает категорию населения города численностью почти в 30 тысяч человек.

Остается только надеяться, что доработки и изменения программы, которые намечаются в будущем, все же «благоприятно отразятся на состоянии дел в среде молодежи города».

В. АСТАШОВ.

## Тормознули

Как мы уже сообщали, процесс приватизации квартир в последнее время резко сбавил обороты. С начала минувшего года приватизировано около 3 процентов от общего числа квартир в городе.

По словам завсудящего отделом по учету и распределению жилья городской администрации В. П. Полетаева, кроме всех прочих причин людей отпугивает непомерно высокая плата за лишние метры. И в особенности тех, кто получил новые квартиры в 1991-92 годах, ибо в этом случае квартиросъемщику, чтобы стать владельцем жилой площади, надо выложить из кармана 50-70 тысяч рублей. Так как цена сдаваемого ныне квадратного метра жилья подскочила до 10-17 тысяч рублей. Выложить же десятки тысяч рублей люди не спешат, да многие и не располагают такой суммой. Ведь практика показала, что, как правило, излишки жилья бывают у одиноких людей, имеющих однокомнатные квартиры, где общая площадь достигает нескольких десятков метров.

В. НИКОЛАЕВ.

НАШ красивый и всеми любимый город растет прямо на глазах. Строители стараются вовсю: рядом со стандартными пятиэтажками растут как грибы высотные дома. Любому человеку захочется пожить, например, в девяти- или двенадцатиэтажном доме, которые так элегантно вырисовываются на фоне более низких зданий. Но вспомним: «не все то золото, что блестит».

И когда наш, средних достатков гражданин, получает квартиру в таком доме, то он «в нагрузку» получает столько проблем, сколько в нем этажей. Ведь сколько хлопот доставляют одни только коммунальные услуги.

Давайте заглянем в один из таких высотных, конечно, в масштабе города, домов, в дом № 21 по улице Тринавской и поговорим с его жильцами. Интересно, как у них обстоят дела с отоплением, обеспечением холодной и горячей водой.

Побывав в некоторых квартирах и задав вопрос об отношении их хозяев к коммунальным службам, я получила разные и очень непохожие друг на друга ответы. Некоторые жильцы просто пугались этого злобного вопроса и, как будто опасаясь провокацион-

ных, быстро отвечали, что они всем довольны и ни на что не жалуются.

Видно, люди не привыкли к тому, чтобы кто-то интересовался условиями их жизни, поэтому многие старались просто поскорее закрыть дверь.

## Взгляд

## Проблемы

## в 9-этажей

Другие жильцы, узнав о реакции первых, удивлялись: «Можно подумать, у них и правда все хорошо!»

Из разговора с ними вырисовывается совсем другая картина. И действительно, чего же здесь хорошего, если совсем недавно горячая вода подавалась в дом по графику четыре раза в неделю. Но потом с водой стало твориться что-то интересное — и она стала приходить в квартиры три раза, потом два и, наконец, один день в неделю. Поэтому сейчас, когда подача воды немного нормализовалась, многим кажется, что теперь все хорошо. Тем более что частенько горячая вода бежит не только из пред-

назначенного ей крана, но и из того, где положено быть холодной. Тогда ванная комната превращается в мини-долину гейзеров.

На верхних этажах дома свои проблемы. Жильцы жалуются, что очень часто не бывает холодной воды, она просто не «хочет» к ним подниматься. Получается, что мало построить многоэтажный дом, надо обеспечить и подачу в него воды. Но так как с коммунальными службами у нас всегда проблемы, вот и не заглядывает часто холодная вода на верхние этажи.

Горячая вода менее капризна. Она подается сверху, поэтому и доходит без особых приключений до первого этажа. Но горячая вода без холодной тоже не подарок.

Немного успокаивает то, что сейчас нет жалоб на отопление, хотя в эту осень его дали поздно, когда все жители успели уже промерзнуть и переболеть.

Конечно, все эти проблемы не только у жильцов дома № 21 по ул. Тринавской, но и у всех жителей нашего большого города. Год из года они слышат обещания...

В. РОДЬКИНА,  
слушатель студии  
«Репортер».

частично произвести ремонт в том числе и зала. Если же не удастся, то придется в аварийном состоянии. Кроме того, там много работ, косметического характера: штукатурка стен, ремонт пола и прочие. Но самое главное — возмещение сметы...

Прихожая срабатывает как и другие помещения. Мы установили специальный ящик для пожертвований на восстановление храма. Так вот ежемесячно там набирается 25-30 тысяч рублей. 100 тысяч за это время выделила АЭС и 160 тысяч — химзавод. Больше никаких «пожертвований» не было. Но это же капля в море! Надо, как минимум, миллионов 20, чтобы привести храм в божеподобный вид. А сколько будет стоить реставрация с максимальным приближением к оригиналу? Сто, двести миллионов? Где взять столько денег?

Куда мы только ни обращались, — и к мэру города, и к руководителям предприятий, — все «за», все готовы помочь, а дело не движется с мертвой точки. РСУ под руководством Крючкова работает уже на других объектах, ну а нам остается только через телевидение обратиться к «деловому миру» может, кто и откликнется...

— Действительно, из-за отсутствия средств мы вынуждены были заключить дополнительные договоры и перевести часть людей на другие объекты, — рассказывает начальник РСУ-1, занимающегося реставрацией храма, В. А. Крючков. — При этом 5 человек оста-

ются в том числе и зала. Если же не удастся, то придется в аварийном состоянии. Кроме того, там много работ, косметического характера: штукатурка стен, ремонт пола и прочие. Но самое главное — возмещение сметы...

Итак, позавчера мы с вами говорили о том, как важно иметь для реставрации храма: отсутствие сметы и проекта реставрации. Они же взаимосвязаны: будет проект со сметой — начнется и работа (такого мнения придерживается, в частности, мэр города Ю. М. Бугров).

На сегодня есть договоренность с проектировщиками об ускорении проектирования и его поэтапности. Первый этап предусматривает завершение реставрации алтарной части, второй — реставрацию звонницы, третий — центрального шатра и так далее (прихожанам не так уж, наверное, важно знать все эти детали, их больше волнует другое: как бы на их головы не обрушился потолок...)

Но не будем делать мрачных прогнозов. Попробуем настроиться все-таки на мажорный лад, что рано или поздно храм Святой Троицы — творение великого русского зодчего, архитектора архитектуры Ф. О. Шемелю — предстанет перед нами в прежней красоте — стройный и богато декорированный.

О. КАДАЕВА.



По давней традиции поставленные буквой «п» столы, скромное угощение, оживленная беседа — члены организации общества слепых отмечали очередную годовщину Октября.

Л. Ф. Плетухина, председатель общества «ВОС», хлопоча у самовара, пояснила:

— Все это благодаря добрым людям и городской администрации в лице С. А. Моиссенко. Это он помог нам наладить взаимоотношения с предприятиями города, обратил их внимание на наше бедственное положение. В результате мы получили помощь от хлебокомбината, ПАТП, поликлиники № 6, ГЭС, политехнического института. Те деньги, которые мы получили, помогут незрячим людям на некоторое время скрасить тяжелые дни в их жизни. Уже проделана конкретная работа по ремонту некоторых квартир, оказана просто материальная помощь.

## Праздники

# Взгляд в себя

Суетливо-праздничная мы перестал видеть. По обстановке, видно, была том спайки, катаракта... приятна присутствующим, Так что готовлюсь к полной слепоте. Конечно, были вместе. Жизнь у почти незрячих людей очень тяжелая.

— Мы давно не собирались вот так, все вместе, — продолжала между делом. Лидия Федоровна. — Люди просто соскучились по общению. Да и причин не было собираться, лекторы-то теперь к нам не ходят — никто бесплатно работать не хочет. Из всех общественных организаций один Б. А. Плетухин и остался. Вот уже третий год он наш «политический обозреватель».

— Недопитые застыли. Илья Ба-линградского ада? Или, может быть, те голодные послевоенные годы? Рож-

и со счетов этот факт нельзя сбрасывать. Они в своем понимании строили жизнь и, конечно, хотели сделать ее лучше. Мы честно прожили свои годы, не старались уйти от трудностей и, как говорится, дай Бог, чтобы у нынешних преобразований был завтрашний день — у нас его уже нет. Даже, как выяснилось, наших трудовых накоплений теперь и на похороны-то не хватит.

Чем помочь еще этим людям, в кругу которых, наткнувшись на внимательный взгляд цилиндрических очков, неловко себя чувствуешь, которые переносят множество операций, чтобы действительно увидеть глаза напротив или хотя бы кромку тротуара, номер подошедшего автобуса...

— Приятно, — вспомнились мне слова одного из собеседников, — когда люди бывают внимательны в автобусе, на улице безразличны к нашей беде. Но, к сожалению, зачастую многие нас стараются просто не замечать.

Исполнив свой лирический репертуар, засобиравшись домой Людмила Баранова.

— Мои глаза, — улыбаясь, говорит она, — вот они! — и принимает пальто от девятилетней Леночки. — У меня еще и взрослый сын, — устремив поверх меня немигающий взгляд, продолжает разговор Люда. — Я счастливая. А пою со школьной скамьи и рада.

## Резонанс

# Каждый мнит себя стратегом...

Публикация А. Деревянченко «Кому дороже истина» («БВ», № 170, от 4.09.92 г.) многих задела, как говорится, за живое. До сих пор в редакцию приходят письма, в которых читатели выражают свое отношение к вопросу расстановки кадров в городской администрации.

«Сталинский лозунг «Каждый решает все» актуален и сегодня, — пишет ветеран войны и труда П. Д. Корбут, — И главным критерием их отбора должен стать профессионализм на конкурсной основе. Только конкурс может объективно выявить лучшего кандидата. Я солидарен, к примеру, с А. Деревянченко по части выдвижения на должность зав. отделом культуры Л. Р. Миролюбовой, глубоководный и не статьи которой я неоднократно и с большим интересом читал в «Балаковском вестнике». Заслуживает внимания и кандидатура Ю. Каргина.

Как мне кажется, не надо жалеть денег на содержание «первосортного» аппарата городской администрации. (Скупой платит дважды). Добросовестные специалисты - профессионалы с лихвой окупят все затраты».

Мнение П. Д. Корбута опровергает читательница

И. К. Краснова: «Зачем нам нужна городская администрация? — спрашивает она. — Неужели только для того, чтобы получать зарплату за счет трудового народа?». И далее И. К. Краснова приводит те аргументы и факты, которые позволяют ей сделать такой вывод:

«На улице холод, в квартире нет отопления... Звоню в городскую администрацию. Секретарь Ю. М. Бугрова дает мне номер другого телефона, по которому я снова звоню, объясняя сложившуюся ситуацию и слышу в ответ: «А зачем вы звоните в администрацию? Сейчас все решают предприятия: захотят — дадут вам тепло, не захотят — не дадут».

Вот я и думаю, коль руководители предприятий всем у нас руководят, не лучше ли на них возложить всю ответственность и заботу о городе, а администрацию распустить? Сколько денег таким образом мы сэкономим?».

«Подбор в городскую структуру управления во многом определяется «старыми заслугами» бывших номенклатурных, т. е. комсомольско-партийных работников, — продолжает разговор Е. Триль. — В то же время есть немало молодых, способных, не отягощенных старыми догма-

ми круговой поруки, специалистов, в том числе и в области здравоохранения. Сразу же после публикации в «Балаковском вестнике» статьи А. Деревянченко «Кому дороже истина» на страницах той же газеты в защиту своего шефа Д. А. Самохина выступил его заместитель В. Кривошей. Факт говорит сам за себя (рядовые-то медики молчат!). А затем в «Огнях Балакова» появляется статья под заголовком «Коней на переправе не меняют», в которой уже сам Д. А. Самохин заявляет о том, что претензий к его деловым качествам, кажется, не было и что ему еще только 64 года — дескать, «еще не вечер». Но все это мы уже слышали от чиновников более высокого, если не сказать самого высокого, ранга и знаем, к чему они привели страну. Работать с полной энергией и отдачей пенсионер не сможет при всем своем желании».

Общезвестно, что «каждый мнит себя стратегом, видя бой со стороны». И все-таки в большинстве писем читателей проскальзывает мысль, что неплохо было бы высказаться по этой «животрепещущей теме» мэру города Ю. М. Бугрову. Юрий Михайлович, Вам слово!

О. ЮРЬЕВА.

## В сибирском

### стиле

Несколько жилых поселков,

## Спрашивайте — отвечаем

Пенсионерка Н. Ф. Макарова, проживающая в Дзержинском, пишет, что ей время от времени приходится ездить к своим родственникам в деревню.



Оставив недопитые вое орудия, он задышал. Женский с чаем, застыли от порохового дыма? Или страшные дни сталинградского ада? Или, может быть, те голодные послевоенные годы? Рожденный еще в восемнадцатом, переживший многие вехи нашей истории, теперь, почти потеряв зрение, Иван Семенович многие казусы нашей современности может и не увидеть, но от памяти и мыслей никуда не денешься.

— Что Вам этот праздник, — спросила я у него. — Это прежде всего — Я потерял зрение в повод пообещать, но в 50 лет, — говорит 63-летний В. Е. Береснев. — семнадцатого — завоевание. Один глаз после глаукомы отцов наших, дедов,

## Лирические строки

# На землю падают снежинки

Вот и снова встречаем мы это белое чудо природы — идет снег! Первый, белый, чистый. За летнее время мы отвыкли от него, потому сейчас так радуемся, когда снежинки нежно тают на наших щеках, покрывают одежду. Покрывают все вокруг, землю. Невольно вспоминаются пушкинские строки: «..великолепными коврами, блестя на солнце, снег лежит».

Поистине велико могущество снега. Он согревает землю. Почва в толще снежного покрова всю зиму не промерзает, в ней теплится жизнь. Озимые хлеба под снегом даже понемногу растут, крепнут. Напротив, в бесснежные зимы озимые мерзнут и гибнут.

Во время таяния снегов растения получают влагу, ускоряют

свой рост. Недаром талую воду называют «живой водой». Хлеборобы стараются задержать побольше снега на полях, на свежем ковре делают борозды, сгребают снег в плотные валы.

Снег питает реку, не дает им летом обмелеть. Основная часть годовых осадков в нашей стране приходится на долю снега.

Мыши-полевки зимой спасаются под снегом. В снегу проводят холодные деньки глухари, рябчики, тетерева, Заяц, лось, волк для отдыха ложатся в глубокий снег. Ну а про медведя все знают — спит он зимой в занесенных снегом берлогах.

А следы на снегу — это целая наука. По ним можно изучить повадки зверей и птиц.

А сколько стихов, сказок

Леночки. — У меня еще и взрослый сын, — устроив поверх меня неслышную возню, продолжает разговор Люда. — Я счастливая. А пою со школьной скамьи и рада, что доставляю людям приятные минуты.

Из комнаты доносился смех, это там, в тесном кругу друзей, уже шли в ход анекдоты. Осторожно переступая ступеньки высокого крыльца полуразрушенного здания, я вышла во двор.

Скрипнула дверь. Человек, постукивая палкой, обходил очередной невидимый острый угол тесного коридора. Перед ним была — темнота!

Г. КОВАЛЕВА.

## В английском стиле

Несколько жилых поселков, застроенных двухэтажными коттеджами в английском стиле, появятся близ Тольятти в ближайшие годы.

Строительство первого из них уже ведет совместное российско-английское предприятие «Лада Ланро-корпорейшн».

Предполагается соорудить коттеджей пяти типов общей площадью от 140 до 1000 кв. метров.

«Коттеджи предназначены, в первую очередь, для работников Волжского автозавода, — сказал председатель профкома ВАЗа Станислав Чеботарев. — И хотя общая стоимость такого домика превышает миллион рублей, желающих немало. Люди берут банковские кредиты, ссуды, а расплачиваться за новое жилье собираются после переселения и продажи старых квартир, дач или гаражей».

(«РГ», № 247).

муж за молодого, если упадет неслышно и вкось — за глухого или за старика.

Снег — белый. Но поэты часто видят его по-своему. «Чист в овраге снег густой, светится — по-синему». В пасмурный день — он молочно-белый, при луне — таинственно блестит. И алеет на утренней заре!

И в самом деле, в белоснежную пору кругом становится светлее, и самый пасмурный день не такой уж пасмурный.

\* \* \*

В народе говорят:

Снеговая вода красоты прибавит,

Звезды мерцают —

к снегу.

Снег вьется до крыши — рожь будет выше.

Снежная зима сыплет хлеб в закрома.

За снегопадом всегда оттепель.

А. ЛУШНИКОВ.

## Спрашивайте — отвечаем

Пенсионерка Н. Ф. Макарова, проживающая в п. Дзержинском, пишет, что ей время от времени приходится ездить к своим родственникам в другие города на автобусе, но расписание движения автобусов в ее возрасте трудно запомнить. Поэтому она спрашивает, нельзя ли напечатать расписание в газете. Такую же просьбу выражают и многие подписчики нашей газеты. Редакция «БВ» отнеслась с пониманием к просьбам и в свою очередь связалась с н. о. начальника автовокзала В. И. Кудашовой, которая любезно предоставила информацию о движении автобусов из г. Балакова по 31 мая 1993 года. Цены билетов мы не называем, так как они имеют способность «круто» меняться, однако даем телефон диспетчера автовокзала: 2-59-45, который сможет дать любую необходимую информацию. Также сообщаем, что с 1 ноября введено страхование пассажиров, отправляющихся в путь.

### РАСПИСАНИЕ

движения автобусов из г. Балакова по 31 мая 1993 г.

Базарный Карабулак — 14.00

Балтай (через Вольск) — 14.30.

Большой Кушум — 6.15, 16.25

Горный (через Березово) — 9.15, 17.15

Духовницкое — 7.05, 9.50 (пт., суб., воскр.), 15.05

Ершов — 6.30, 15.00

Жигулевск (через Вольск) — 7.20

Жигулевск (через Хвалынский) — 8.30

Заволжский (через Березово) — 6.05, 16.15 (пт., суб., воскр.)

Зорьинский — 6.05, 12.30 (суб., вс.), 16.50

Полеводинск — 6.10, 16.00

Пугачев — 7.00, 10.00, 15.30, 18.00

Старая Кулатка — 13.30

Самара — 16.00

Саратов — 6.00, 6.30, 7.00, 8.00, 10.00, 11.35, 12.30, 14.20, 16.35, 17.20

Тольятти — 7.30 (суб., вс., пн., вт.)

Хвалынский — 10.40, 18.00

Чапаевский курорт — 6.05, 16.05

Транзитные рейсы через Балаково:

Хвалынский — Саратов — 8.15, 17.30

Духовницкое — Саратов — 9.00, 18.30

Пугачев — Саратов — 9.20, 18.00

Ивантеевка — Саратов — 10.05

Перелюб — Саратов — 13.20

Саратов — Перелюб — 14.15

Саратов — Хвалынский — 12.15, 17.50

Саратов — Пугачев — 11.50, 18.00

Саратов — Духовницкое — 11.00, 18.30

Саратов — Ивантеевка — 19.30

Вольск — Жигулевск — 9.20

Пугачев — Вольск — 10.20

Вольск — Пугачев — 16.30

Жигулевск — Вольск — 16.00

19 ноября 1992 года



# РАСПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ САМОЛЕТОВ С 1 ОКТЯБРЯ ПО 31 ДЕКАБРЯ 1992 ГОДА

№ рейса	АЭРОПОРТ назначения	ТИП с-ля	Время		ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЯ (дни недели)	№ рейса	Время		Дни недели прибытия в Балаково
			отправ. из а/п Балаково	прибыт. в а/п назн.			отправ. из а/п назн.	прибыт. в а/п Балаково	
П-792	Москва	ЯК-42	11.55	13.30	1. 3. 5	П-791	08.50	10.30	1. 3. 5
П-263	Волгоград	АН-24	08.10	09.40	3. 7	П-264	16.05	17.40	3. 7
П-259	Иваново	АН-24	08.35	11.15	1. 4	П-260	17.45	20.25	1. 4
П-269	Екатеринб. рг	АН-24	07.50	11.50	1. 4. 6	П-270	12.40	16.40	1. 4. 6
П-77	Краснодар	АН-24	08.10	12.50	3. 7	П-264	13.25	17.40	3. 7
П-255	Краснодар	АН-24	10.45	14.45	по 10.11 — 2. 4	П-78	14.30	17.40	по 10.11 — 2. 4
П-267	Казань	АН-24	08.15	10.00	3. 7	П-256	15.30	17.15	3. 7
П-255	Ниж. Новгород	АН-24	08.10	12.00	2. 5	П-268	12.45	16.40	2. 5
П-259	Пермь	АН-24	08.15	12.20	3. 7	П-256	13.05	17.15	3. 7
П-267	Санкт-Петербург	АН-24	08.35	14.05	1. 4	П-260	14.50	20.25	1. 4
П-269	Самара	АН-24	08.10	09.25	2. 5	П-268	15.25	16.40	2. 5
П-78	Уфа	АН-24	07.50	09.50	1. 4. 6	П-270	14.40	16.40	1. 4. 6
П-258	Чебоксары	АН-24	17.50	19.40	по 10.11 — 2. 4	П-77	08.05	10.00	по 10.11 — 2. 4
	Москва (Внуково)	АН-24	08.20	10.40	2. 6	П-257	11.35	14.00	2. 6

Условные обозначения: 1 — понедельник, 2 — вторник, 3 — среда, 4 — четверг, 5 — пятница, 6 — суббота, 7 — воскресенье.

Расписание рекламное, возможны изменения, дату и время вылета вы можете уточнить при приобретении билета. Справки о воздушных перевозках можно получить в горагентстве по тел. 4-44-74, в аэропорту 2-03-24.

**ПРОДАЕТСЯ** новая стенка в прихожую, длиной 3,5 метра.

Обращаться по тел. 4-67-90.

(3—1)

**МЕНЯЕМ** 2-комнатную квартиру, 32 кв. м, 2 этаж, телефон, в районе магазина «Бирюза» на равноценную квартиру с 5 по 11 микрорайоны.

Обращаться по тел. 4-30-27.

**ПРОДАЮ** 1, 2, 3-комнатные квартиры в островной части города. Оплата в рублях и СКВ. Рассмотрим бартер (автомобили, ТНП, продукты, производственные помещения).

Контактный телефон 4-38-73.

(3—2)

**КУПЛЮ** орден Ленина.

Обращаться по тел. 2-51-50.

(3—2)

## ООО «САГАРИОН»

...стиги по продаже-купе вашей квар...  
...да, дачи, гаража как в городе Балако...  
...и в Саратове. Конфиденциальность, по...  
...иличный, так и безналичный,

**В МАГАЗИНЫ № 1, «ДЕТСКИЙ МИР».**

(ул. Факел социализма, 13),

№ 49 (ул. Вокзальная, 5а),

№ 69 (ул. Шевченко),

магазин «Круг» (Саратовское шоссе, 37)  
поступили в продажу телевизоры цветного изоб-  
ражения «Чайка Ц-280Д» по цене 45 тысяч  
рублей.

**ПРОСИМ ПОСЕТИТЬ МАГАЗИНЫ.**

(2—2)

**ПРОДАЕТСЯ** фанера 1,5х1,5х4 мм и газовая 4-кон-  
форочная плита б/у в хорошем состоянии.  
Обращаться по тел.: 2-46-55 или 4-30-09.

Организации требуется секретарь-референт  
с окладом 10 тысяч рублей.

Обращаться по адресу:

гостиница «Балаково», комн. 200,  
ежедневно с 9 до 13.00.

## АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

**КУПЛЮ** 1-2-комнатную квартиру.

Обращаться по тел. 3-42-78, после 17.00.

(2—1)

**КУПЛЮ** дачу и металлический гараж с местом.

Обращаться по тел. 9-14-46.

**СРОЧНО КУПЛЮ** 2-х или 3-комнатную приватиза-  
рованную квартиру.

Обращаться по тел. 4-51-90.

(3—1)

**МЕНЯЮ** ваучеры и комнату в общежитии (6 микр.  
4-й этаж) на 1-комнатную квартиру или благоустроен-  
ную комнату. Возможны варианты. Обращаться по тел.  
4-22-39, в любое время.

**ПРОДАЮ** целевой чек ВАМа на приобретение ав-  
томобиля ВАЗ-2109 со справкой-подтверждением из  
полученные автомобиля за 1991 год.

Звонить по телефону: 4-66-21, в любое время.

**МЕНЯЮ** благоустроенную комнату, 12 кв. м, 7 этаж,  
в 5-м микрорайоне и капитальный гараж в микрорайо-  
не на 2-х или 3-комнатную квартиру. Возможна доп-  
лата.

Обращаться по адресу: ул. 30 лет Победы, 7, кв. 142.

(2—2)

Утерян бумажник с документами: паспорт, и др.



Обращаться по тел. 2-51-50.

(3—2)

## ТОО «САГАРИОН»

Окажет услуги по продаже-купле вашей квартиры, дома, дачи, гаража как в городе Балакове, так и в Саратове. Конфиденциальность, порядок расчета как наличный, так и безналичный, гарантируется.

ПРОДАЕТСЯ: 2-комнатная квартира в г. Саратове; в пригороде г. Саратова кирпичный дом, 300 м, 3-этажный, 20 соток земли, имеется сауна, бассейн, сад; квартира 150 м на берегу моря в г. Керчи.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.:  
2-22-04, факс 2-22-02.

(2—1)

## ОРГАНИЗАЦИЯ

ПРЕДОСТАВИТ автомашины «КамАЗ-5320» в аренду или по заявке.

ОБМЕНЯЕТ аккумуляторы 6ст55 на 6ст190.

ПРИНИМАЕТ заказы на изготовление гаражных ворот и металлических дверей для квартир.

РЕАЛИЗУЕТ металлопрокат: лист 3 мм, уголок 63х63 и 75х75.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ. 2-12-44, 98 1-27

(3—1)

ВНИМАНИЮ  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ  
ВСЕХ ФОРМ СОБСТВЕННОСТИ  
А ТАКЖЕ ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ!

## АО «САРМАТ»

реализует трудовые книжки  
и вкладыши

за наличный расчет.

Адрес: ул. Чапаева, 107

(здание «Гипрохима»,

2 этаж, комната, 212).

Справки по тел. 4-76-36.

(2—2)

Организации требуется секретарь-референт  
с окладом 10 тысяч рублей.

Обращаться по адресу:  
гостиница «Балаково», комн. 200,  
ежедневно с 9 до 13.00.

## АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

## «ТОРГСЕРВИС»

просит посетить наши магазины:

«СПОРТ И ТУРИЗМ» (по ул. Ленина, 92)  
«ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА» (в 46 микрорайоне).

В продажу поступили:

парфюмерия производства Польши,

несколько видов бальзама для волос,

крем для лица.

Отечественного производства дезодоранты,

лаки для волос, мыло.

Также в магазине имеются в продаже:

холодильники «Саратов»,

цветные телевизоры «Фотон»,

швейные машинки «Чайка» (г. Подольск).

Из обуви в ассортименте —

сапоги женские зимние,

осенние отечественного производства,

сапоги женские производства Италии «Симод».

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ

ПОСЕТИТЕ НАШИ МАГАЗИНЫ!

## ТОО «ФОРТУНА»

требуется на постоянную работу опытный жестянщик по ремонту кузовов легковых автомобилей

Оплата по контракту

Обращаться по адресу: ул. Коммунистическая, 53

## ВЫРАЖАЕМ СЕРДЕЧНУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ ТРОФИМОВУ ВИКТОРУ ФЕДОРОВИЧУ —

директору Балаковского предприятия акционерного общества треста № 7 и его коллективу, всем соседям, друзьям, принявшим участие в организации похорон дорогого и любимого мужа, отца и дедушки Полякова Григория Федоровича и глубоко сочувствовавшим нашему горю.

Жена, дети, внуки.

получение автомобиля за 1991 год.

Звонить по телефону: 4-66-21, в любое время.

МЕНИЮ благоустроенную комнату, 12 кв. м, 7 этаж, в 3-м микрорайоне и капитальный гараж в микрорайоне на 2-х или 3-комнатную квартиру. Возможна доплата.

Обращаться по адресу: ул. 30 лет Победы, 7, кв. 144.

(2—2)

\*\*\*

Утерян бумажник с документами: права и транспорт на имя Шепелева С. Ю., нашедшего прошу вернуть за вознаграждение по адресу: ул. 60 лет СССР, 28, кв. 8, в любое время.

(2—2)

МЕНИЮ 3-комнатную квартиру, 43 кв. м, улучшенной планировки в г. Пугачеве на 2-х или 3-комнатную квартиру в гг. Балакове, Саратове, Вольске.

Обращаться по тел. 4-24-36, с 10 до 19.00, кроме выходных, спросить Татьяну Семеновну.

\*\*\*

КУПИЮ любую 1-комнатную квартиру.

Обращаться по адресу: ул. Коммунистическая, 53.

МЕНИЮ 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, 8 этаж, в 9 микрорайоне на автомашину «ВАЗ» или «Москвич-2141», не старше 3-х лет.

Обращаться по тел. 3-12-29, после 19.00.

СРОЧНО ПРОДАМ металлический гараж для автомашины «ВАЗ», без места.

Обращаться по адресу: ул. Ленина, 107, кв. 137, после 18.00.

\*\*\*

ПРЕДЛАГАЮ свои услуги по настройке и полному ремонту пианино с бесплатным гарантированным ремонтом в течение года и с 50-процентной стоимостью в последующие годы.

Обращаться по тел. 2-17-04, в любое время.

МЕНИЮ телевизор «ХимКом» 1992 года выпуска из импортный или «Хемикомп» видеомаягнитофон или видеоплеер.

Обращаться по тел. 4-31-34.

Коллектив редакции выражает соболезнование родным и близким по поводу смерти бывшего воспитанного фотокорреспондента  
ВЛАДИМИРА ГАВРИЛОВИЧА  
ТРИПОЛЬСКОГО.

Выражаем искреннее соболезнование родным и близким ТРИПОЛЬСКОГО ВЛАДИМИРА ГАВРИЛОВИЧА по поводу его смерти.

Выпускники 1962 года школы № 12.

Редактор  
Г. Н. УТЕНКОВ

Газета выходит 5 раз в неделю, 250 номеров в год.  
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Треханская, 12.  
Телефоны: редактор — 2-01-23; зам. редактора — 2-42-88; отв. секретарь — 2-00-76; общественно-политический отдел — 2-00-94; отдел социальных проблем — 2-02-87; отдел народного хозяйства — 2-43-36.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» Управления печати и информации администрации Саратовской области, г. Балаково, пл. Свердлова, 62, объем 1 п. л., зак. 538, тираж 18578.



ИЗ ПЕРВЫХ РУК - ВСЕМ И КАЖДОМУ

# БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

26 ноября 1997 года

среда

№ 228 (1728)

Совместный проект администрации Балаковского муниципального образования и редакции газеты "Саратовские вести"

## Из потока новостей

### Производство

#### ВНИМАНИЕ: НОВИНКА!

Новый заказ — производство шумоизоляционных цельноформованных панелей для кабины ЗИЛа — освоен в ОАО "Балаковорезинотехника". В настоящее время здесь выпускается 2,5 тысячи комплектов этих деталей в месяц, что вполне устраивает потребителей

#### КРЫША НЕ ПРОТЕЧЕТ

В списке новых изделий, производство которых успешно осваивается в БФ АОЗТ "Тадем", в скором времени появится и битумное мембранное полотно — прекрасный и долговечный кровельный материал. Уже подписан контракт с итальянской фирмой ORV о приобретении необходимого оборудования, ведутся проектные разработки

### Награды

#### ДИПЛОМ — ГЕННАДИЮ ШАТКОВУ

Полковник милиции начальник городского УВД Г.А. Шатков за постоянную заботу и внимание к ветеранам управления накануне празднования 80-летия российской милиции был награжден дипломом лауреата премии имени майора милиции Н.Г. Короткова Саратовского областного совета ветеранов органов внутренних дел и внутренних войск. Эта награда присуждается на конкурсной основе тем, кто принимает активное участие в ветеранском движении, проявляет внимание к нуждам ветеранов.

Подборку информации подготовили Ольга СОРОКИНА, Галина БУРТОВАЯ.

## С места события

# Есть первая продукция!

Открытие нового производства сегодня, без сомнения, событие неординарное (если учесть всеобщий обвал промышленности). Именно такое событие произошло на днях в Балакове. В АО "Химэкспресс", входящем в структуру акционерного общества "Химэкспресс", вступило в строй действующих производство пенополиуретана.

Немногим более полутора года назад началось строительство нового корпуса на площади более тысячи квадратных метров. А к двухсотлетию Саратовской губернии цех уже был начинен новейшим оборудованием для заливки форм, поставленным английской фирмой "Канонвинкинг", и резательным, привезенным из Италии. В короткие сроки аппара-

того муниципального образования А.И. Саурин, генеральный директор АО "Химэкспресс" С.С. Денисов, настоятель местного Храма отец Константин. Руководителю цеха В.П. Густомясову вручены символические ключ, кнут и пряник.

Мэр города Алексей Саурин в своей короткой речи отметил, что в Балакове уже сложилась хорошая традиция открывать



считана на двести тысяч тонн готовой продукции в год — при условии работы в две смены, в три — соответственно — три тысячи тонн листового блочного пенополиуретана толщиной от 3 мм до 1000 мм. Производство этой продукции позволит АО "Химэкспресс" решить

не только собственную проблему. Теперь предприятию не придется платить большие деньги за сырье для

риваются заказы.

Безусловно, интенсивная работа службы сбыта позволит предприятию занять свою нишу на потребительском рынке. План по производству пенополиуретана составляет 1200 тонн. Из них на 750 тонн уже имеются заказы.

Начальник производства уверен, что со событием это предприятие внесет свой вклад в развитие промышленности Балаковского района.

направления реализации концепции



# Основные направления реализации концепции реформы жилищно-коммунального хозяйства Балаковского муниципального образования на 1998 год

1. Проведение конкурсов на обслуживание муниципального жилищного фонда. Довести долю муниципального жилищного фонда, обслуживаемого на конкурсной основе, до 60 процентов.

2. Перейти на договорные условия предоставления жилищно-коммунальных услуг населению путем заключения в письменной форме договоров найма жилья не менее 80 процентов от общей площади муниципального жилищного фонда.

3. Обеспечить контроль за обоснованностью и уровнем тарифов на предоставление жилищно-коммунальных услуг с привлечением в комиссию представителей депутатской группы и администрации.

4. Внедрить компьютерную обработку расчетов по предоставлению субсидий на оплату жилищно-коммунальных услуг малоимущим гражданам. (IV квартал 1998 г.).

5. В целях совершенствования системы финансирования, внедрения федеральных стандартов по оплате жилищно-коммунальных услуг, преодоления бюджетного дефицита в финансировании отрасли:

а) установить с 1.01.98 г. долю платежей населения в покрытие затрат на все виды жилищно-коммунальных услуг – 35 процентов;

б) при расчете субсидий уменьшить долю собственных расходов граждан на оплату жилищно-коммунальных услуг в совокупном се-

мейном доходе, исходя из социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг, – 16 процентов.

6. Для обеспечения расширения воспроизводства основных фондов и обеспечения финансирования капитального ремонта жилого фонда включить в тарифы на услуги КЖХ инвестиционные составляющие:

а) ввести оплату за найм жилого помещения в размере 120 руб/м<sup>2</sup>;

б) включить в тариф оплату на капитальный ремонт мест общего пользования в размере 15 процентов, ориентировочно 110 руб/м<sup>2</sup>.

7. Разработать, утвердить и ввести увеличенную ставку оплаты жилья, превышающую по площади социальную норму, и тарифов на коммунальные услуги при сверхнормативном их потреблении, с учетом благоустройства жилья (до 1 марта 1998 г.).

8. Способствовать внедрению приборов учета и регулирования расхода воды, тепла, газа и других энергоресурсов:

а) установить приборы учета воды на 56 ЦТП;

б) установить приборы коммерческого учета тепла на 10 ЦТП.

9. Путем проведения разъяснений, оказания организационной и методической помощи, содействия в обучении кадров управления способствовать созданию товариществ собственников жилья на базе 10 ЖСК.

Председатель КЖХ  
С.А. ГРЕХОВ.

начинен новейшим оборудованием для заливки форм поставленным английской фирмой Канонвинкинг", и резательным, привезенным из Италии.

В короткие сроки аппаратчики изготовления блоков и резательных машин прошли стажировку на аналогичном московском предприятии "Европласт", и вскоре в новом цехе Химэксформа были получены первые образцы пенополиуретана. Сегодня первая его партия отправлена на склад готовой продукции. Впервые в нашем регионе этот вид продукции производится блочным способом.

Работа оборудования была продемонстрирована гостям и всем заинтересованным лицам, приглашенным на открытие цеха. "Благословили" продукцию нового производства в прямом и переносном смысле слова, пожелав успешной работы небольшому еще коллективу, управляющий группы "Химэксмаш" (Москва) А.И. Ходжаев, глава администрации Балаковс-

Руководителю цеха В.П. Густомясову вручены символические ключ, кнут и пряник.

Мэр города Алексей Саурин в своей короткой речи отметил, что в Балакове уже сложилась хорошая традиция открывать малые производства, дающие большой экономический эффект. Это перспективное начинание непременно будет взято за образец промышленными гигантами города. Генеральный директор АО "Химэксмаш" в свою очередь поблагодарил представителей администрации за поддержку нового дела, отметил, что и в дальнейшем он намеревается продолжать развитие новых производств, освоение новой продукции.

Здесь же гости предприятия смогли познакомиться с изделиями из пенополиуретана, убедиться в возможности их широкого применения: от прокладок для наушников аудиосистем до матрасов различных размеров.

Проектная мощность нового производства рас-

лиуретана толщиной до 1000 мм. Производство этой продукции позволит АО "Химэксмаш" решить

не только собственную проблему. Теперь предприятию не придется платить большие деньги за сырье для изготовления сидений кавтомобилей Волжского автозавода. Изготовление блочного пенополиуретана в Балакове вполне может удовлетворить потребности в этом виде продукции и мебельных фабрик Саратова, Балакова и ближайших регионов.

В изготовлении сидений для автомобилей, матрасов будет использоваться сертифицированная экологически безопасная продукция. Несомненно, этот факт немаловажен и сыграет большую роль для привлечения потребителей. Присутствующие на открытии нового производства представители мебельных фабрик из Волгограда, Вольска, Саратова, ЕМК, ВАЗа были заинтересованы в заключении контрактов на приобретение продукции Химэксформа. Предварительно уже огова-

ретана составляет 750 тонн. Из них на 750 тонн уже изготовлено. Начальник производства уверен, что со сбытом этой необходимой многим отраслям, населению продукции проблем не будет. В перспективе цехом будет освоен непрерывный способ изготовления этой продукции. Открытие подобных производств, кроме удовлетворения потребностей в необходимом виде продукции, способствует решению проблемы занятости населения в городе. Пока в цехе работает 16 человек. В дальнейшем здесь планируют принять еще столько же специалистов по изготовлению блоков и аппаратчиков резательных машин.

Ольга МОРОЗОВА.

На снимках: начальник цеха В.П. Густомясов с символическим ключом; гости АО "Химэксмаш"; сотрудники предприятия демонстрируют образцы продукции.

Фото Бориса ВОРОНКИНА.





Приняты решением № 92  
Совета депутатов  
от 15.11.97.

# П Р А В И Л А

## эксплуатации муниципального жилого фонда, находящегося на территории Балаковского муниципального образования

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Задачей технической эксплуатации является длительное сохранение жилых домов в исправном состоянии и обеспечение бесперебойной работы их оборудования и устройств. При этом должны быть обеспечены минимальные затраты на содержание и ремонт жилого фонда и созданы наилучшие жилищно-бытовые условия.

1.2. Настоящие Правила являются обязательными для всех жилищных органов Балаковского муниципального образования, имеющих в своем ведении муниципальный жилой фонд.

Контроль за правильной эксплуатацией муниципального жилого фонда

возлагается на комитет жилищного хозяйства при Балаковском муниципальном образовании.

— порядок приемки жилых домов вновь выстроенных и после капитального ремонта, а также при смене руководства жилищно-эксплуатационных организаций;

— порядок передачи ведомственного жилищного фонда в муниципальный жилищный фонд и инженерных сетей коммунальным предприятиям;

— организацию системы осмотра и технического обслуживания жилых домов;

— организацию и планирование текущего и капитального ремонтов;

— правила эксплуатации строительных конструкций и помещений, инженерного оборудования на территории, обслуживаемой жилищно-эксплуатационной организацией;

— организацию благоустройства и перепланировок жилого дома;

водимый на 1-2 день после ливней ураганных ветров и сильных снегопадов, наводнений и других явлений стихийного характера, наносящих

повреждения отдельным частям зданий

Общие осмотры жилых зданий должны проводиться 2 раза в год весной и осенью

### II. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЛИЩНЫМ ХОЗЯЙСТВОМ

2.1. Оперативное и функциональное управление муниципальным жилищным фондом и ответственность за его сохранность возложена на комитет жилищного хозяйства

2.2. Руководством эксплуатацией муниципального жилищного

фонда занимается комитет жилищного хозяйства.

2.3. Непосредственно эксплуатацией муниципального жилищного фонда занимаются управления домами предприятий жилищно-коммунального хозяйства (ПЖКХ).

### III. ОРГАНИЗАЦИЯ

#### РЕМОНТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЖИЛИЩНОГО

4.2. Работы по текущему ремонту производятся регулярно в течение всего года на основании описей общих и внеочередных осмотров зданий по графику.

4.3. Работы по текущему ремонту конструкций и оборудования по заявкам проживающих, а также повреждения непредвиденные и аварийные выполняются в первую очередь

Повреждения аварийного характера, создающие опасность для проживающих или приводящие к порче и разрушению частей зданий, оборудования и имущества жильцов (аварии водопроводных, канализационных и газовых сетей и систем отопления, замыкание электросетей и др.), должны устраняться

с немедленно.

4.4. По получении данных о происходящих повреждениях аварийного характера каждый ра-

лагать необходимой ремонтной базой, оснащенной надлежащим оборудованием, инструментами и приспособлениями, а также заготовлены необходимые материалы и полуфабрикаты для выполнения неотложного текущего ремонта.

4.8. Техник-смотритель зданий должен установить систематический контроль за выполнением квартиросъемщиками работ по текущему ремонту внутри квартир в соответствии с Правилами пользования и содержания жилого помещения, а также за выполнением арендаторами нежилых помещений работ по текущему ремонту согласно условиям типового договора на аренду нежилых помещений

4.9. К текущему ремонту в жилых помещениях и местах общего пользования, выполняемому жильцами за их



### III. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕМОНТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЖИЛИЩНОГО ФОНДА

ной эксплуатацией муниципального жилого фонда возлагается на комитет жилищного хозяйства при Балаковском муниципальными образования

1.3. Эксплуатация жилищного фонда включает в себя:

- техническое обслуживание жилых домов, надворных построек, благоустройство придомовых территорий, в том числе контроль технического состояния с устранением незначительных неисправностей, подготовку зданий к эксплуатации в весенне-летних и осенне-зимних условиях эксплуатации помещений и инженерного оборудования, освещенности мест общего пользования, температурного и санитарного режима помещений и т.д.

- все виды ремонтов (капитальный и текущий с проведением наладочных работ);

- санитарную очистку и благоустройство домовладений.

1.4. Система текущего обслуживания ремонта жилых зданий представляет совокупность взаимосвязанных технических средств, материальных и финансовых ресурсов, исполнителей, нормативно-технической документации, организационно-технических и хозяйственных мероприятий, необходимых и достаточных для обеспечения нормативных условий проживания в жилых зданиях, и их сохранность.

1.5. Организация эксплуатации предусматривает

руководствами, инженерного оборудования территории, обслуживаемой жилищно-эксплуатационной организацией, — организацию благоустройства и перепланировок жилого дома;

- порядок прекращения эксплуатации жилого дома по ветхости или иным причинам, препятствующим его нормальной эксплуатации;

- организацию работы с лицами, пользующимися помещениями (жилыми и нежилыми), в том числе контроль за использованием помещений и оборудованием, проведением ремонта квартир, привлечением населения к эксплуатации жилищного фонда;

- организацию аварийно-диспетчерских служб.

1.6. Жилые дома в процессе эксплуатации должны находиться под систематическим наблюдением ответственных за это инженерно-технических работников. Кроме систематического наблюдения за эксплуатацией зданий, все жилые дома подвергаются периодическим осмотрам.

1.7. Существует три вида осмотра зданий:

общий — осматриваются все здания в целом, включая все конструкции, инженерное оборудование, различные виды отделки здания и все элементы внешнего благоустройства;

частичный — осматриваются лишь отдельные части или устройства здания, например: крыша, перекрытие, водопровод, центральное отопление, канализация, мусоропроводы, лифты.

внеочередной — про-

3.1. Работы по ремонту жилых домов разделяются на два вида: текущий и капитальный.

3.2. Текущий ремонт заключается в систематических и своевременных проводимых работах по предохранению частей зданий и оборудования от преждевременного износа и по устранению возникших повреждений и неисправностей.

3.3. Капитальный ремонт жилых домов заключается в замене и восполнении отдельных частей конструкций и оборудования зданий в связи с их износом и разрушением. При ка-

питальном ремонте выполняются также работы по повышению благоустройства жилых домов за счет средств, выделяемых на капитальный ремонт жилищного фонда.

3.4. Капитальный ремонт жилых домов может быть комплексный, охватывающий ремонт все здания в целом, и выборочный, охватывающий ремонт отдельные конструктивные элементы, части здания или инженерного оборудования в жилом доме. Комплексный ремонт домов должен быть основным видом капитального ремонта зданий.

### IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА ТЕКУЩЕГО РЕМОНТА

4.1. Работы по текущему ремонту жилых домов выполняются подрядными организациями, определенными на конкурсной основе по заключенным договорам со службой заказчика.

Организация текущего ремонта должна быть поставлена таким обра-

зом, чтобы обеспечить сохранность всех конструкций и частей зданий и бесперебойность работы оборудования. В отдельных случаях работы по текущему ремонту могут выполняться специализированными организациями по договорам со службой заказчика.

вание электросетей и аренду нежилых помещений), должны устранять-ся немедленно.

4.4. По получении данных о происходящих повреждениях аварийного характера каждый работник ПЖКХ обязан:

- а) принять меры к немедленному отключению поврежденного участка сети (водопровода, сетей центрального отопления и др.);

- б) уведомить о происшедшей аварии технический персонал УМЖХ и КЖХ и немедленно вызвать рабочих для ликвидации аварии.

4.5. Начальник ПЖКХ и инженерно-технические работники участков КЖХ по получении сведений или заявки проживающих обязаны немедленно организовать работы по ликвидации аварии и лично проследить за их выполнением.

4.6. В ПЖКХ должен иметься неприкосновенный запас необходимых строительных материалов, частей и деталей оборудования для ликвидации аварий.

ПЖКХ обязаны организовывать из рабочих аварийные бригады в составе: слесаря-сантехника, электромонтера, плотника, обеспеченные необходимым инструментом, запасными частями и транспортом. Бригада должна дежурить в нерабочее время дня и в праздничные дни.

4.7. В целях повышения качества текущего ремонта подрядная организация должна распо-

4.9. К текущему ремонту в жилых помещениях и местах общего пользования, выполняемому жильцами за их счет, относятся:

- побелка потолков,
- побелка, окраска или оклейка обоями стен;
- окраска вторых рам и изнутри первых рам;
- вставка стекол;
- окраска полов и дверей в квартире;
- ремонт электропроводки.

Если перечисленный ремонт вызван неисправностью частей здания или домового оборудования, или связан с производством капитального ремонта здания и его конструктивных частей, то он производится за счет ПЖКХ.

К текущему ремонту в жилых помещениях и местах общего пользования, выполняемому за счет ПЖКХ, относятся: замена вследствие нормального износа дверей и окон, исправление полов со сменой досок (паркета) или их переборкой, текущий ремонт домового оборудования; печей, очагов центрального отопления, водопровода, канализации, газового и ванного оборудования.

4.10. Всякое повреждение в квартире, в том числе и повреждение домового оборудования, происшедшее по вине жильцов, исправляется самими жильцами или домоуправлением с отнесением затрат за счет жильцов.



## V. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА КАПИТАЛЬНОГО РЕМОНТА ЗДАНИЙ

5.1. Основным способом производства работ по капитальному ремонту зданий должен быть подрядный при конкурсном определении производителя работ. Хозяйственный способ ведения работ допускается только как исключение в случае отсутствия в данном городе специализированной ремонтно-строительной организации или недостаточной ее мощности.

5.2. Предельные сроки продолжительности капитального ремонта на отдельном объекте должны быть минимальными и составлять не более:

1 месяца при сметной стоимости в ценах 1984 г. 2,5 тыс. руб.

2 месяца при сметной стоимости " 2,5-10 тыс. руб.

5 месяцев при сметной стоимости " 11-25 тыс. руб.

Продолжительность работ по объектам затрат более 25 тыс. руб. определяется при заключении договора подряда.

5.3. Производство работ по капитальному ремонту жилых домов должно вестись промышленными методами с применением сборных конструкций, деталей и узлов.

водского) изготовления в соответствии с требованиями ГОСТа и Техническими условиями на производство и приемку общестроительных и специальных работ при капитальном ремонте жилых домов, утвержденных Госстроем России.

5.4. Подрядная организация обязана до начала работ вывесить на ремонтируемом объекте доску-указатель с названием организации, выполняющей работы, и установленным сроком начала и окончания работ.

5.5. Гарантийные сроки для капитально ремонтируемых жилых домов, в которые подрядчик обязан устранить все дефекты, выявленные в процессе эксплуатации и допущенные по вине подрядчика, устанавливаются следующие:

а) по общестроительным работам — в течение 1 года со дня передачи здания или сооружения в эксплуатацию;

б) по системе центрального отопления — в течение одного отопительного сезона;

в) по внутреннему водопроводу, канализации, горячему водоснабжению и электромонтажным работам — в течение 6 месяцев со дня подписания акта сдачи дома в эксплуатацию.

зданиях, построенных по индивидуальным проектам.

6.5. Во всех вопросах перепланировки и переустройства жилых помещений надлежит руководствоваться Строительными нормами и правилами СНиП.

6.6. Повышение благоустройства может производиться во всех зданиях (независимо от времени их возведения), за исключением малоценных жилых домов, имеющих большой

износ конструкции и подлежащих разборке в ближайшие 2-3 года, или зданий, предназначенных к сносу в связи с реконструкцией улицы и площадей.

6.7. Возведение подсобных построек может разрешаться в случаях, когда имеются возможности выполнения санитарных и противопожарных норм и правил, а также если это не ухудшает благоустройства всего участка домовладения.

## VII. РАЗРЕШАЕМЫЕ И ЗАПРЕЩАЕМЫЕ ПЕРЕУСТРОЙСТВА И ПЕРЕПЛАНИРОВКИ В ЖИЛЫХ ДОМАХ

7.1. В жилых домах муниципального жилого фонда могут быть произведены после получения соответствующих разрешений следующие работы по переустройству и изменению планировки квартир:

а) перестановка перегородок в квартирах с целью получения более удобной планировки комнат;

б) установка дополнительных перегородок с целью выделения отдельных комнат или их изоляции от смежных комнат;

в) пробивка новых дверных проемов и заделка существующих, изменение направления открывания дверей;

г) расширение существующих и пробивка новых оконных проемов, а также заделка существующих проемов в жилых

общего санитарного состояния домовладения и не создающих пожарной опасности для окружающих построек.

7.4. В чердачных помещениях могут быть разрешены устройства приспособлений для сушки белья с обязательной настилкой полов.

7.5. При повышении благоустройства дворовых территорий может быть разрешено возведение вновь или перемещение существующих подсобных помещений: сараев для хранения топлива, сараев для сбора мусора и пищевых отходов, выносных уборных, помещений для содержания голубей, а также гаражей для индивидуальных автомашин, пристроек к зданиям наружных тамбуров, траверс и

устанавливать в кухнях и санитарных узлах вытяжную вентиляцию; оборудовать в зданиях водоподкачки при недостаточном напоре в городской сети водопровода, переводя их на автоматическое управление;

д) восстанавливать бездействующие и оборудовать новые лифты в домах высотой более пяти этажей и выше 15 м, переводить существующие лифты на диспетчерское управление и безлифтерное обслуживание;

е) благоустраивать территорию домов, производить планировку, связанную с отводом атмосферных вод от зданий, замощение, асфальтирование, озеленение, устройство ограждений.

7.7. Категорически запрещаются переоборудования и перепланировки, которые ведут к нарушению прочности или разрушению несущих конструкций зданий, не отвечают противопожарным требованиям, ухудшают условия эксплуатации зданий и условия проживания всех или части граждан дома или квартиры.

7.8. Запрещаются следующие пробивки в несущих элементах существующих зданий:

а) оконных и дверных проемов в стенах каркасно-панельных, крупноблочных и каркасно-засыпных зданий, а также в стенах, сложенных по системе облегченных кладок, и в несущих перегородках;

б) проемов в капитальных стенах, разделяющих здание на секции, или в перегородках, являющихся

7.12. Запрещается производить такую перепланировку квартир, в результате которой:

а) комнаты получают площадью менее 1,8 кв. м;

б) санитарные узлы и кухни размещаются под жилыми комнатами квартир;

в) жилые комнаты остаются без естественного освещения и приборов отопления;

г) часть проживающих граждан лишается возможности пользоваться кухней, уборной, ванной, выходом на парадную лестничную клетку;

д) в многосемейных (коммунальных) квартирах вход в жилые комнаты и уборные получается из кухни;

е) вход в жилые комнаты или кухни осуществляется непосредственно с улицы или лестничной клетки, без передних. Это требование не распространяется на усадебные дома.

7.13. Категорически запрещается переоборудовать под жилые помещения используемые ванные и душевые комнаты, застраивать пожарные проходы, вторые (черные) лестничные клетки в зданиях высотой свыше трех этажей, застраивать в домах коридорного типа торцовые (световые) части коридоров, а также переоборудовать под жилые помещения террасы, веранды и лоджии, если это не вызвано изменением архитектурного оформления фасада всего здания.

7.14. Запрещается застраивать голубятни, крошечники и другие помещения для содержания животных

## VI. ПЕРЕУСТРОЙСТВО И ПЕРЕПЛАНИРОВКА



## VI. ПЕРЕУСТРОЙСТВО И ПЕРЕПЛАНИРОВКА ПОМЕЩЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ БЛАГОУСТРОЙСТВА В СУЩЕСТВУЮЩИХ ЖИЛЫХ ДОМАХ

6.1. Переустройство и перепланировка помещений муниципального жилищного фонда может производиться по утвержденным проектам гражданами и организациями только после получения соответствующего разрешения комитета Балаковского муниципального образования по градостроительству и архитектуре в следующих случаях:

а) необходимости улучшения планировки многокомнатных квартир коммунального пользования малометражными с заселением каждой квартиры одной семьей;

б) необходимости получения отдельной жилой комнаты в связи с изменением состава семьи, родственными или семейными отношениями;

в) при расширении мест общего пользования и оборудования дополнительных подсобно-вспомогательных помещений в связи с повышением благоустройства дома, а также при переоборудовании жилых комнат под кухню в домах коридорной системы (гостиничного типа);

г) переоборудование нежилых площадей в жилую при наличии неиспользуемой нежилой площади;

6.2. Переустройства нежилых помещений могут производиться в случаях:

а) изменения назначения помещения и передачи его от одного арендатора другому;

б) изменения технологии производства;

в) улучшения санитарных условий эксплуатации помещения;

г) выполнения требований пожарной безопасности и МСЧ;

д) проведение работ по повышению благоустройства здания.

6.3. Возведение подсобных помещений на территории домовладения может производиться в случаях:

а) необходимости улучшения санитарного состояния участка;

б) повышения благоустройства территории;

в) улучшения быта жильцов, постройки помещений для хранения детских колясок, спортивных и детских площадок, гаражей для индивидуальных машин.

6.4. Переустройства в жилых домах и перепланировка квартир могут быть разрешены только в зданиях дореволюционной постройки или возведенные по проектам до 1965 г. и в

ка существующих, изменение направления открывания дверей;

г) расширение существующих и пробивка новых оконных проемов, а также заделка существующих проемов в жилых комнатах и местах общего пользования, если это увязано с архитектурой фасада всего здания и разрешено городским архитектором;

д) разборка, установка вновь и переоборудование существующих компактных печей и кухонных очагов;

е) перестановка и установка дополнительных приборов центрального отопления, умывальников, кухонных раковин, ванн, душевых рожков, унитазов, дровяных и газовых колонок и плит, изменение расположения и установка дополнительных точек электроосвещения и радиотрансляционной сети.

7.2. В первых этажах (нежилых помещениях) может быть разрешено устройство магазинов, предприятий общественного питания, детских садов и яслей, почтово-телеграфных отделений связи, мастерских бытового обслуживания, аптеки других предприятий и учреждений по обслуживанию населения квартала или жилого района.

7.3. В подвальных этажах жилых зданий может быть разрешено устройство хозяйственных сараев, общедомовых прачечных, мастерских управления домами, складов хранения материалов, продуктов и других подсобно-вспомогательных помещений, не вызывающих преждевременного износа и разрушения конструкций зданий, не нарушающих

сбора мусора и пищевых отходов, выносных уборных, помещений для содержания голубей, а также гаражей для индивидуальных автомашин, пристроенных к зданиям наружных тамбуров, траверс и веранд.

7.6. При выполнении работ по повышению благоустройства существующего жилого фонда разрешается выполнять следующие работы:

а) производить перепланировку больших многокомнатных квартир в малометражные для заселения каждой из них одной семьей с устройством дополнительных выходов на лестничные клетки, а в необходимых случаях с устройством новых лестничных клеток;

б) производить перепланировку мест общего пользования квартир с устройством вновь санитарных узлов, а также присоединять жилые дома к городским сетям водопровода и канализации;

в) переоборудовать печи на сжигание в них газа, производить замену печного отопления на центральное или присоединением к городским тепловым сетям;

г) переоборудовать существующие котельные для сжигания в них газового топлива взамен жидкого топлива, угля и торфа;

д) устанавливать в квартирах дополнительное газовое оборудование и проводить газификацию отдельных квартир, восстанавливать газовое оборудование в квартирах после их перепланировки; устраивать новые и переоборудовать существующие газоходы в соответствии с техническими и противопожарными требованиями;

зданий, а также в стенах, сложенных по системе облегченных кладок, и в несущих перегородках;

б) проемов в капитальных стенах, разделяющих здание на секции, или в перегородках, являющихся противопожарными преградами;

в) пробивки, ведущие к повреждению балки прогонов, ослаблению несущей способности столбов и колонн, нарушению конструкций строения и плоскости перекрытий и целостности гидро- и газоизоляции в санитарных узлах и над подвальными помещениями.

7.9. Пробивки проемов и больших отверстий в ветхих каменных стенах и фундаментах, имеющих расхождение кладки, сквозные трещины и т.п., а также пробивки отверстий, кроме одиночных отверстий для газовых труб, в сводчатых и железобетонных перекрытиях могут быть разрешены лишь в отдельных случаях с предварительным выполнением мероприятий по ремонту и усилению этих конструкций.

7.10. Запрещается нарушение тяги и закрытие вентиляционных, дымовых и газовых каналов, проходящих в стенах, в связи с разного рода пробивками или переустройством зданий.

Запрещается установка кирпичных печей непосредственно на деревянное перекрытие и устройство дымоходов из железных труб в помещениях и перекидных бортов на чердаке.

7.11. Запрещается установка перегородок, упирающихся одним краем в оконный проем.

нижения террасы, веранды, лоджии, если это не вызвано изменением архитектурного оформления фасада всего здания.

7.14. Запрещается устраивать голубятни, крольчатники и другие помещения для птиц и животных на чердаках и в местах общего пользования жилых домов.

7.15. На участках домовладения запрещается:

а) устраивать склады горючего и хранилища с вредными выделениями газов;

б) организовывать производства и создавать склады материалов, загрязняющих участок или создающих антисанитарные условия для проживающих граждан;

в) возводить подсобные помещения, затеняющие окна жилых зданий, затрудняющие свободный проезд транспорта к жилым домам и уменьшающие противопожарные разрывы.

Во всех случаях выдачи разрешений на возведение надворных построек необходимо руководствоваться соблюдением Правил застройки жилых кварталов согласно СНиПов и принципами улучшения благоустройства и санитарного состояния участка домовладения, а также улучшения условий для проживающих граждан.

Указанные в вышеизложенных пунктах переустройства, перепланировки, повышения благоустройства жилых домов, возведение пристроек и постройки подсобных помещений на участке домовладения могут быть осуществлены только по проектам и при наличии на это специального разрешения.

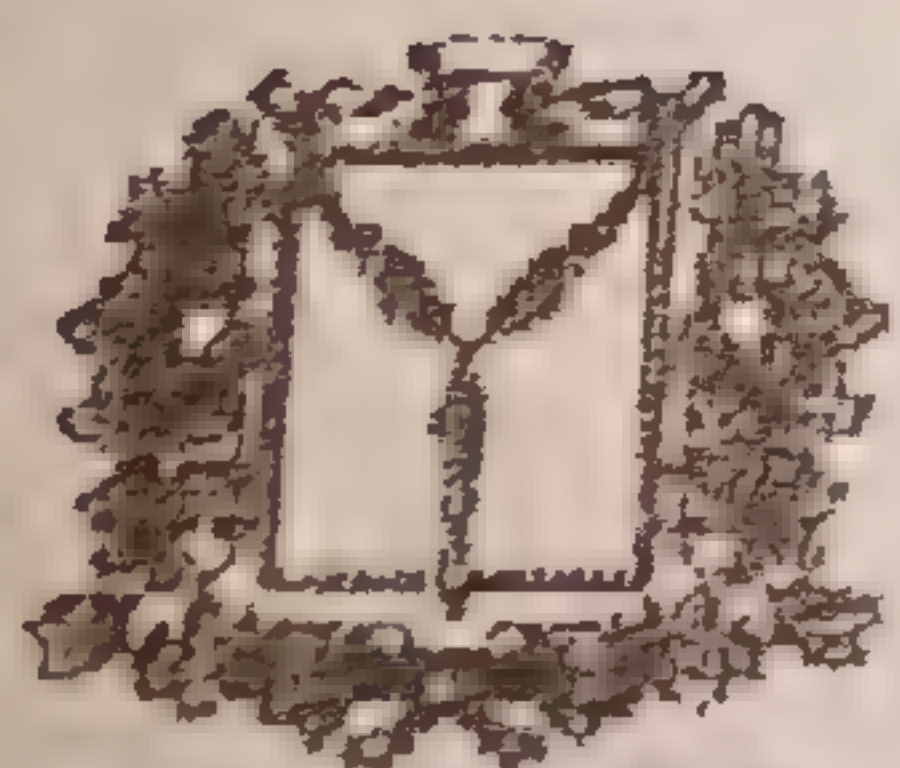


# Благотворительная лотерея "200 лет Саратовской губернии"

## 50000 рублей

Проводится правительством области при участии внебюджетного фонда правительства области на основании лицензии № Б 444539, регистрационный № 359001 от 31.07.97, выданной Лицензионной палатой Саратовской области, и разрешения министерства финансов области.

## Доходы от проведения лотереи будут направлены на благоустройство Саратовской области



**200**  
ЛЕТ  
САРАТОВСКОЙ  
ГУБЕРНИИ

Розыгрыш призов состоится в IV квартале 1997 года. Оплата выигрышей по лотерее заканчивается 31 декабря 1997 года. Выигрышные таблицы публикуются в газетах "Саратов" и "Саратовские вести". В лотерее разыгрываются денежные выигрыши, ценные призы и

**главный приз —  
автомобиль ВАЗ-2105.**

Помните, если Ваш билет не выиграл, потраченные Вами деньги будут использованы на благотворительные цели и

## Осторожно: ледостав

# Неоправданный риск

Наступило время осенних заморозков. Реки, пруды и озера постепенно покрываются льдом. Но этот лед еще очень слаб и тонкий. По нему опасно ходить, тем более кататься на коньках и санках. Поэтому во избежание беды и детям, и взрослым следует соблюдать правила предосторожности. Например, с одного берега на другой безопаснее переходить в установленных местах, то есть через мост. Не следует кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом. Опасно сбегать с берега и прыгать на лед, если не известна его прочность.

Будьте осторожны на льду в незнакомых местах и там, где летом наблюдалось быстрое течение, где в водоем впадают реки, ручьи и промышленные стоки.

Не следует также забывать, что период ледостава на реках значительно дольше, чем на прудах и озерах. А на середине реки лед непрочен даже в декабре. Поэтому не спешите протоптывать по нему пешеходные дорожки. А если уж такое случается, то хотя бы старайтесь соблюдать безопасность.

При переходе замерзших водоемов на лыжах опять же не стоит пренебрегать мерами предосторожности.

Во-первых, на лыжах следует отстегнуть крепления. Далее необходимо снять с рук петли лыжных палок. И еще — снять с одного плеча лямку рюкзака. При этом расстояние между лыжниками и пешеходами не должно превышать пяти-шести метров. Остерегайтесь площадок, покрытых толстым слоем снега, так как под ним лед всегда тоньше, чем на открытом месте. А безопаснее всего ходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду, толщина которого достигла не менее семи сантиметров.

Но если с вами все-таки случилась беда, главное — не растеряться. Следует быстро раскинуть руки в стороны и стараться удержаться на поверхности воды. Затем, вытянув руки вперед или откинувшись на спину, старайтесь выбраться из опасного места лежа.

Оказывая помощь терпящему бедствие, не подходите близко к месту пролома льда. Приближайтесь к потерпевшему ползком, лежа на животе, на доске или лестнице. Протяните пострадавшему шест, веревку или палку, оставаясь за 4-5 метров от места провала. Вытащив его на лед, окажите помощь.

**А. ХАРЬКОВ,**  
начальник спасательной  
станции.

Сарат



# АВТОМОБИЛЬ ВАЗ-2105.

Не огорчайтесь, если Ваш билет не выиграл, потраченные Вами деньги будут использованы на благотворительные цели и благоустройство области.

Билеты будут распространяться через киоски "Роспечати".

Условия проведения розыгрыша  
тиражной благотворительной лотереи "200 лет Саратовской губернии"

Лотерея разыгрывается с помощью лототрона и 10 (десяти) шаров. Сначала разыгрывается совпадение билетов во всех сериях на цифру единиц. Все билеты, у которых цифра единиц (первая справа) совпала с выпавшей на лототроне (от 0 до 9), получают призы минимальной ценности. Затем также разыгрывается совпадение цифры десятков (второй справа), сотен и так до главного приза. При розыгрыше цифры десятков тысяч используется только 6 (шесть) шаров в лототроне, а при розыгрыше цифры сотен тысяч используется 3 (три) шара (так как номеров 250000 - по количеству выпущенных билетов, а не 999999). Все выигравшие билеты погашаются по максимальному варианту совпадений.

## Выигрышная таблица

№ п/п	Совпавшая цифра	Количество выигрышей	Сумма одного выигрыша (тыс. руб.)	Общая сумма выигрыша по данной категории (млн. руб.)	Возможные призы*	Количество шаров для розыгрыша
1	единиц	16200	15	243	телефонные аппараты, радиоприемники, миксеры, кофемолки и т. п. фотоаппараты, утюги, кухонные комбайны и т. п. пылесосы, СВЧ-печи, видеоплееры и т. п. телевизор, холодильник, стиральная машина и т. п. автомобиль ВАЗ-2105	10
2	десятков	1620	150	243		10
3	сотен	162	500	81		10
4	тысяч	15	1133	17		10
5	десятков тысяч	2	3000	6		6
6	сотен тысяч	1	35000	35		3

\* Вещевые призы могут быть заменены денежным эквивалентом.

Итого выигрышей ♦ ♦ 18000

Общий призовой фонд лотереи 625000000 рублей.

Тиражная комиссия лотереи утверждается министерством экономики и инвестиционной политики правительства области.

Результаты проведения розыгрыша лотереи публикуются в газетах "Саратовские вести", "Саратов", "Кому что".

А. ХАРЬКОВ, ших водоемов на лыжах опять же не стоит пренебрегать мерами предосторожности.

## Спорт

### Балаковцы отличились

Успешно выступили в ряде соревнований боксеры детской спортивной школы №2. Так, на открытом первенстве спортклуба "Планта" в г. Саратове победителем стал наш Николай Ерошкин (весовая категория до 45 кг).

А на турнире, прошедшем в Александров-Гарее с участием спортсменов Саратовской области и Казахстана, первое место занял 11-летний Сергей Михеев.

### Встреча дзюдоистов

В Самаре состоялся традиционный мастерский турнир среди взрослых и юношей по борьбе дзюдо на

приз сержанта милиции Алексея Сельверстова. Наш город на этих соревнованиях представляли воспитанники спортклубов "Оэрон" и "Олимпик".

Отлично выступил, победив всех своих соперников, Николай Шиганов ("Олимпик"). Призерами также стали два его одноклубника — Сергей Очкасов и Павел Тютюшкин. Среди оэроновцев тоже два победителя: серебряную медаль в весовой категории до 60 кг завоевал кандидат в мастера спорта Михаил Гусев, бронзовая — у мастера спорта Анатолия Дубова (весовая категория до 65 кг).

Александр ДАНИЛОВ.

### Продается

аретка и сечка  
оптом.

Тел.: 4-00-00,  
4-69-24.

### МЕСЯЦЕСЛОВ

27 ноября

Православная церковь отмечает день памяти св. Апостола Филиппа; свт. Григория Паламы; архиеп. Фесалонитского.

Заговенье на Рождественский пост.

27 ноября

Солнце

Восход 8.30

Заход 16.03

Долгота дня 7.33

Луна в Скорпионе

Восход 4.54

Заход 15.20

Посл. четв. 22

ноября.

ПРОДАМ недорого  
"ВАЗ-2101" 1973 г., на ходу, не был в капитальном ремонте.  
Тел. 3-11-57, с 17 до 20 час.

ВОДИТЕЛЬ с категориями "Б", "С" ищет работу. Имею навыки поездки на дальние следования, 26 лет, стаж работы 3 года. Обращаться: тел. 2-03-85.

Главный редактор  
И. Д. ТАРАН

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
администрация Балаковского  
муниципального образования

Издается с января 1991 года.

Газета выходит 5 раз в неделю, 250 номеров в год.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

Телефоны: зам. редактора 4-91-69, по вопросам экономики - 4-91-29,

политики, социальных проблем - 4-17-07, рекламы - 4-91-29.

Рег. № С0695 Зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара) 7.06.1994 г.

Отпечатана офсетным способом в ГП "Типография № 1", г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 13-68-13, 64-97-32

Тираж: 6960. Подписано в печать в 17 00. Заказ № 4065

Балаковский выпуск газеты "Саратовские вести"



## Продовольствие

### Овощные лабиринты

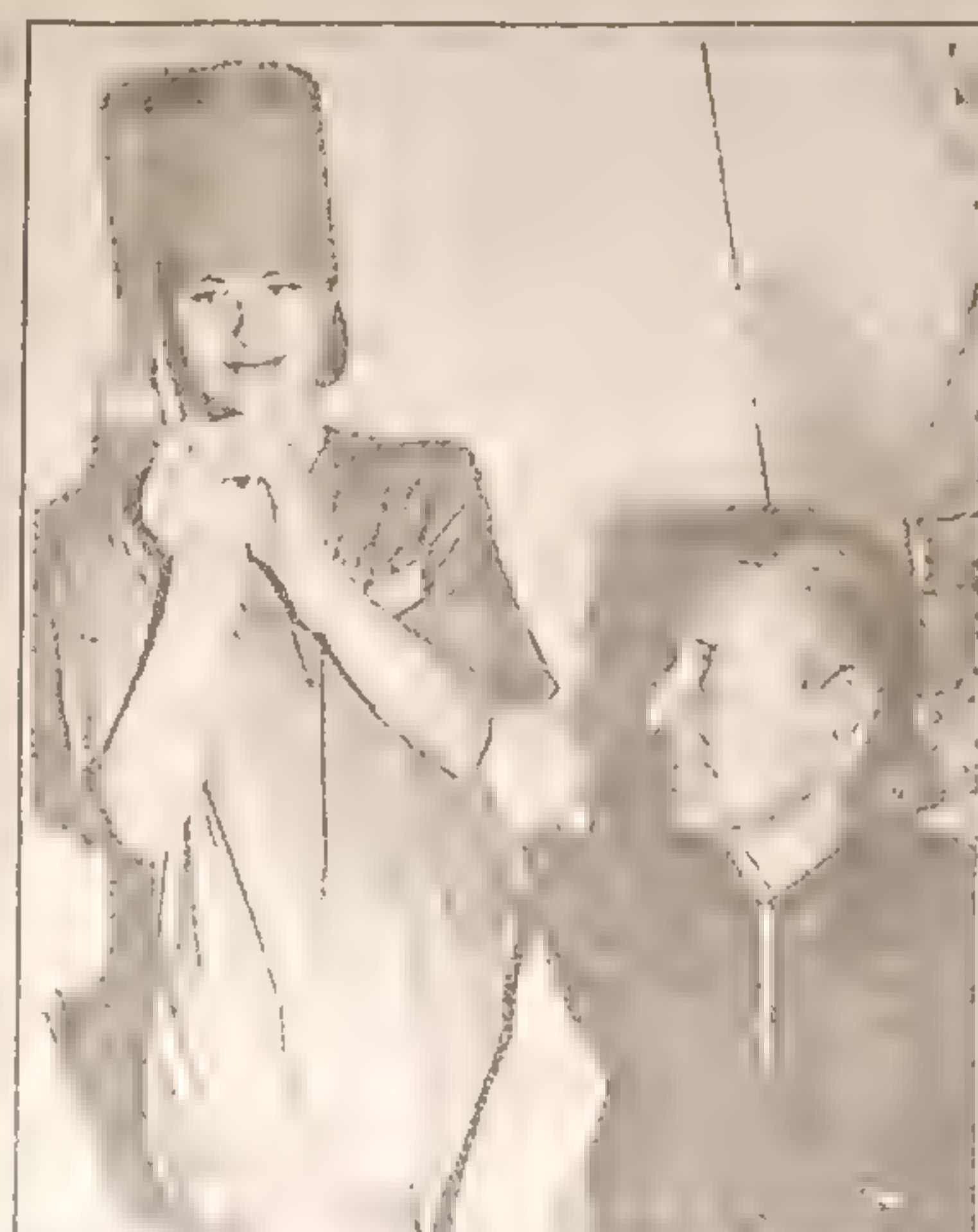
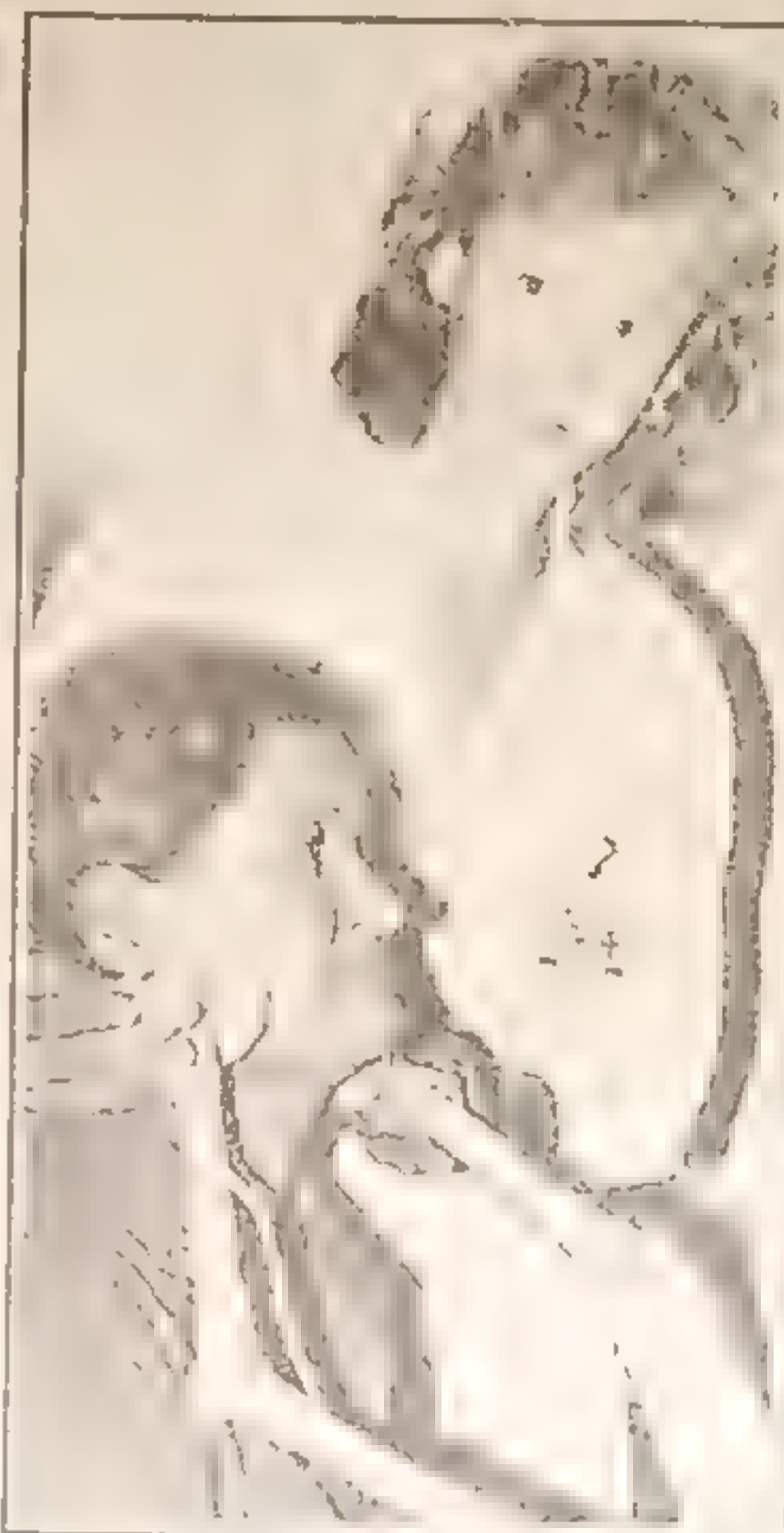
Как бы время ни изменяло нашу жизнь, какой бы силы рыночная волна ни накрывала предприятия, определенный процент их всегда выстоит и будет носить статус государственных. То есть тот, который в любых условиях является хоть каким-то гарантом надежности. К таким вечно действующим объектам относится Балаковское муниципальное унитарное предприятие (МУП) "Горсельхозпродукты". Именно оно призвано обеспечивать овощами бюджетные организации города — больницы, школы, детские сады, общепиты.

Начиная с 1991 года, выполнять такую функцию овощной базе с каждым годом становилось все сложнее и сложнее. Бартерные сделки с поставщиками картофеля, лука, капусты, моркови и свеклы не всегда устраивали обе стороны. Для стабильной работы предприятия и привлечения на его склады овощной продукции по потребности нужны были живые деньги. Каждый из руководителей "Горсельхозпродуктов" (а менялись они часто) пытался поплотнее втиснуться в рыночную экономику. Но ни сдача помещений в аренду, ни рыскание по российским регионам экспедиторов не приносили ощутимых результатов — долги росли, база почти пустовала. Веянием времени постепенно сдуло и продукцию и с при-

Получил "добро" у А.И. Саурина новоиспеченный директор и на возобновление торговли овощами в муниципальных магазинах города, еще значимее станет открытие собственных торговых точек.

В то же время Д.Н. Чернов не рвет с маху наработки прежних руководителей. Так, несмотря на то, что БАЭС два года, пользуясь складскими помещениями базы, не платит за услуги (сумма ее долга "Горсельхозпродуктам" один миллион рублей), новый руководитель не порвал с atomщиками договорные отношения и в эту осень вновь предоставил им свои услуги. Правда, теперь расчет будет производиться той продукцией, которая будет занимать складские помещения МУПа.

Насколько эти и другие методы работы помогут обновленному коллективу развернуть плечи, покажет время. Пока же в хранилищах этого предприятия надежно упакованы 50% от потребности капусты, чуть больше картофеля и почти столько же свеклы, моркови. Причем все овощи привозные из Чувашии, Ершовского и других районов области. В списках поставщиков совсем не значится наш родной и всеми любимый совхоз имени 25 съезда КПСС. Видимо, руководство этого хозяйства настолько устало выбивать у предприятия прежние долги, что в его светлую полосу уже попросту не верит. Хотя, по заверению нового директора, как раз с совхозом расчет произведен полный, и сегодня каких-либо претензий с его стороны к "Гор-



Тотави  
окажут  
помощь



Высокий профессионализм, доброжелательное отношение к своим пациентам — этого не отнять у специалистов медикосанитарной части номер 156. Кроме взрослой и детской поликлиник здесь функционируют еще стационар и роддом. Помимо обслуживания населения города, а это тридцать тысяч человек, медсанчасть оказывает медицинскую помощь работникам АЭС и субподрядных организаций. Немаловажное значение специалисты медсанчасти-156 придают готовности к оказанию помощи при возможной аварии на БАЭС. Кстати, это единственное медицинское учреждение в городе, которое может оказать эту самую помощь.

В этом году на базе МСЧ-156 прошла Всероссийская конференция медучреждений подобного профиля на тему "Медицинское обслуживание работников при разработке ядерного оружия (психофизиологические аспекты)". Так что пока медсанчасть-156 работает, город может спать спокойно.

Андрей АФАНАСЬЕВ.

Фото Бориса ВОРОНКИНА.

## В общественном правительстве

### Памятникам архитектуры — особую заботу

На днях в областном правительстве состоялось заседание совета по взаимодействию с

воочередные работы — ремонт крыши здания церкви. Работы начаты ТОО "Рафаэль" (заказчик — администрация муниципального образования).

Но особое внимание уделяется реставрации

при правительстве области настаивают на том, чтобы возводимый шатер полностью совпадал с тем, который был на здании храма изначально.

Уже значительное время ведутся реставрационные работы во внутренних помещениях храма. Но на их ходе отрицательное сказывается отсутствие



...уже не полагаясь на государственное обеспечение овощами, стали искать самостоятельную подпитку.

Весной этого года в МУПе вновь сменилось руководство. На этот раз во главе "Горсельхозпродуктов" встал молодой специалист, недавний выпускник БИТТИУ, Д.Н. Чернов. Имея незначительный опыт работы в коммерческих структурах, Дмитрий Николаевич не побоялся взять на себя ответственность вывести предприятие почти из нулевого варианта на широкую дорогу жизни. И для этого уже сделаны пробные шаги. Первым делом проведен ремонт холодильного оборудования. Далее, по согласованию с администрацией БМО, принято решение: часть помещений отдать под склады оптово-производственной базы, которой смогут по желанию пользоваться все предприятия перерабатывающей промышленности. Сделано это с учетом расчета, что оплата за постой будет производиться теми продуктами питания, которые и будут храниться на складах МУПа. Такой ход конем, по мнению нового руководителя, выведет "Горсельхозпродукты" на наличку.

Цела муниципальные

## Была ваша, станет наша

Мы уже писали о том, что в гостинице "Чайка" на настоящий момент постоянно проживает более двадцати семей. Комнаты жильцов давно требуют ремонта, но, вероятнее всего, у АО "Балаковские волокна", в чьем ведении находятся эти "квадратные метры", нет денег для этих дел.

В скором времени гостиница "Чайка" станет "народным достоянием", так как перейдет в муниципальную собственность. У жильцов гостиницы появится надежда на то, что стены их жилищ наконец узнают, что такое ремонт.

Андрей АФАНАСЬЕВ.

...уже не полагаясь на государственное обеспечение овощами, стали искать самостоятельную подпитку.

Видя нынешний дефицит в овощных поставках, Д.Н. Чернов пустил в ход еще один вариант — бросил клич фермерам и другим мелким собственникам. И сегодня каждый, кто вырастил на своем приусадебном участке излишнее количество овощей, может сдать их оптом в "Горсельхозпродукты" по рыночным ценам.

Словом, ситуация по заготовке овощей для бюджетных организаций и магазинов города еще не завершена. Но далее при очень оптимистическом прогнозе её не назовешь обнадёживающей. Пока коллектив МУП "Горсельхозпродукты" будет искать выход из лабиринта, руководителям ГТМО, управления образования, директорам общественных столовых следует самим подсуетиться, чтобы в меню больничных, школьных и других столовых до весны присутствовали овощные блюда.

Галина  
КОВАЛЕВА.

На днях в областном правительстве состоялось заседание совета по взаимодействию с религиозными организациями при губернаторе Саратовской области. На повестке дня был один вопрос: "О ходе ремонтно-реставрационных работ на объектах культа Саратовской области".

Заседание вела заместитель председателя правительства области Л.К. Слиски. Кроме членов совета в заседании участвовали руководящие работники комитета по историко-культурному наследию при областном правительстве, представители ряда муниципальных образований области, представители проектных учреждений и средств массовой информации.

Разговор шел о том, как успешнее справиться с задачей, определенной в постановлении губернатора области, согласно которому в ближайшее время предстоит отреставрировать не менее 30 объектов культурного значения. Причем говорилось о необходимости реставрации не только православных церквей, но и культовых зданий других религий, распространенных на территории Саратовской области.

Было принято решение более конкретно, по каждому реставрируемому объекту, обсудить этот вопрос через месяц.

Для данного заседа-

ния информационно-аналитическим управлением администрации Балаковского муниципального образования была подготовлена следующая информация.

На территории Балаковского муниципального образования в настоящее время действуют три объекта православной церкви: Храм "Святой Троицы" в городе Балакове, Храм "Святого Михаила Архангела" в селе Маянга и молитвенный дом "Святого Николая" в селе Пылковка, а также молельный дом Евангельских христиан-баптистов.

Уже выделены земельные участки под строительство культовых зданий церкви Христиан Веры Евангельской и мусульманскому религиозному приходу. На стадии решения вопрос о выделении земельного участка под строительство новой православной церкви в городе Балакове.

Из культовых зданий недавно отреставрирован Храм "Святого Михаила Архангела" в селе Маянга при финансовой помощи администрации муниципального образования.

Приступили к ремонтным работам в церкви "Святой Троицы" в селе Малое Перекопное. Здесь проведены инженерное и архитектурное обследования здания, получено техническое заключение по их результатам. Эти работы выполнены Балаковским институтом техники, технологии и управления (заказчиком выступила администрация муниципального образования). Составлена смета на пер-

ви. Работы начаты ТОО "Рафаэль" (заказчик — администрация муниципального образования).

Но особое внимание уделяется реставрации Храма "Святой Троицы" в городе Балакове потому, что на настоящее время это, можно сказать, главный православный храм на территории Балаковского муниципального образования и потому, что этот храм, возведенный архитектором Ф. Шехтелем, является памятником архитектуры.

Реставрационные работы и здесь ведутся за счет средств, выделяемых администрацией муниципального образования. А в работах принимают участие наш институт техники, технологии и управления, фирма "РОСТ", Гидромонтаж, СГЭМ. Помогают в приобретении материалов и оказывают финансовую помощь Балаковская АЭС, Саратовская ГЭС, Саратовгэсстрой и другие предприятия города.

На настоящий момент одной из первоочередных задач является возведение шатра, а это более 200 тонн металлических и бетонных конструкций. В связи с этим необходима серьезная экспертиза готовности здания выдерживать эту нагрузку, тем более что храм фактически стоит на берегу водохранилища, оказывающего отрицательное воздействие на фундамент здания. Выясняется, что пока нет официальных лиц, готовых поставить свою подпись под разрешением на возведение шатра. И вместе с тем ответственные лица комитета по историко-культурному наследию

ведутся реставрационные работы во внутренних помещениях храма. Но на их ходе отрицательно сказывается отсутствие настоящих специалистов — реставраторов, иконописцев, мозаичников. А эта проблема не может быть решена силами муниципального образования.

Следует также отметить, что в настоящее время на территории Балаковского муниципального образования ведутся также ремонтно-реставрационные работы и на других памятниках культуры.

На памятнике архитектуры начала XX века, усадьбе П. Мальцева, включенном в областную программу восстановления памятников архитектуры, ведутся проектные и ремонтные работы: размывка и расчистка внутри помещений, коммунальные работы, работы по восстановлению наружного электроосвещения. Работы ведут БРСФ МП "Саратовгражданстрой" и Саратовское реставрационное предприятие "Доминус". На усадьбе купца Ермилина, на торговом доме Шмидта.

К сожалению, по данным Балаковского отделения комитета историко-культурного наследия при правительстве Саратовской области, из средств областного бюджета пока не выделено финансовых средств, хотя все реставрационные работы на этих объектах планировалось финансировать именно из этого источника.

Пресс-служба  
администрации  
Балаковского  
муниципального  
образования.

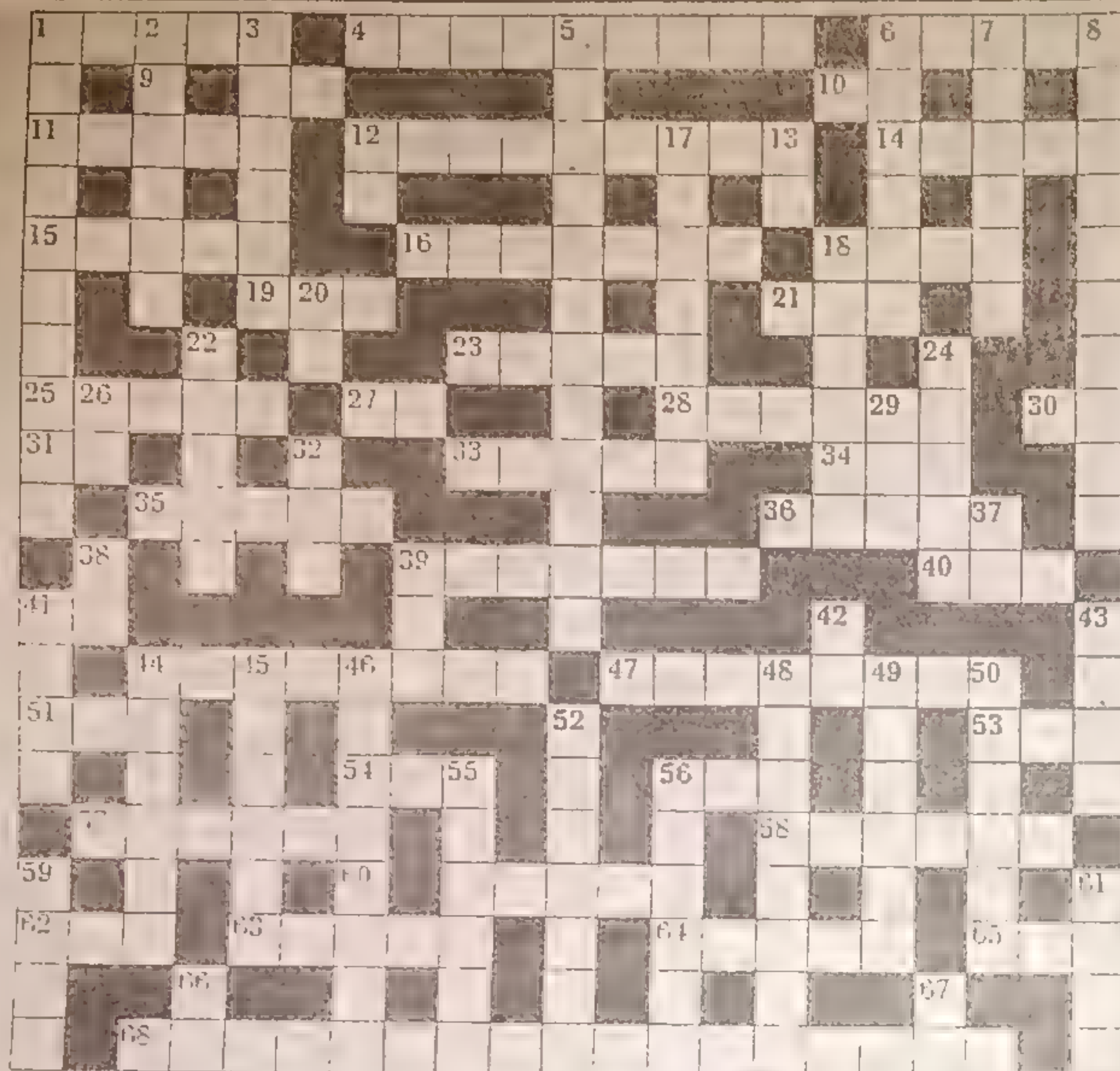


# Кроссворд

По горизонтали:

1. Время года. 4. Князь, русский металлург, разработавший цианирование. 6. Умень-

шенное и обобщенное изображение на плоскости земной поверхности. 9. Акустическая система, лежащая в основе китайской музыки. 10. Малазийская богиня — мать богов. 11. Цветок. 12. Государство в Центральной Америке. 14. Помидор. 15. Группа уток, летящая на Юг. 16. Теория и практика полетов на аппаратах тяжелее воздуха в околоземном воздушном пространстве. 18. Сигнальный духовой мундштучный музыкальный инструмент. 19. Единица площади в системе английских мер. 21. Река на Юго-Востоке Европы, приток Вислы. 23. Французский философ, писатель и поэт XVI века. 25. Божественное доказательство. 27. Река на Юго-



полева и построенных в 1920-30-х годах. 41. Французская монета, равная 1/20 ливра (до 1793 года). 44. Транспортное предприятие. 47. Премьер-министр правительства РФ. 51. Отсутствие организованной вооруженной борьбы между государствами. 53. Дерево. 54. Голландский живописец 17 века. 60. Человек, отказывающий себе в жизненных удовольствиях. 62. Настенный светильник. 63. Прядь волос. 64. Женское имя. 65. Река, правый приток Волги. 68. Раздел медицины, изучающий строение и функции органов пищеварения.

По вертикали:

1. Название русских, распространенное в литературе в середине 19 века. 2. Исполнитель ведущей партии. 3. Штат США. 5. Род

зеленых водорослей. 6. Положительно заряженный ион. 7. Исправление поврежденной. 21. Дунь — китайский писатель и общественный деятель. 41. Орган воспроизведения, расселения и переживания неблагоприятных условий у семенных растений. 42. Нота. 43. Родственник. 44. Ряд одинаковых арок, опирающихся на колонны или столбы. 45. Отделение от русской православной церкви части верующих. 46. Город в Джизакской области. 48. Английский физик, создатель классической электродинамики. 49. Ягода. 50. Официальное название г. Вильнюс до 1939 года. 52. Столи-

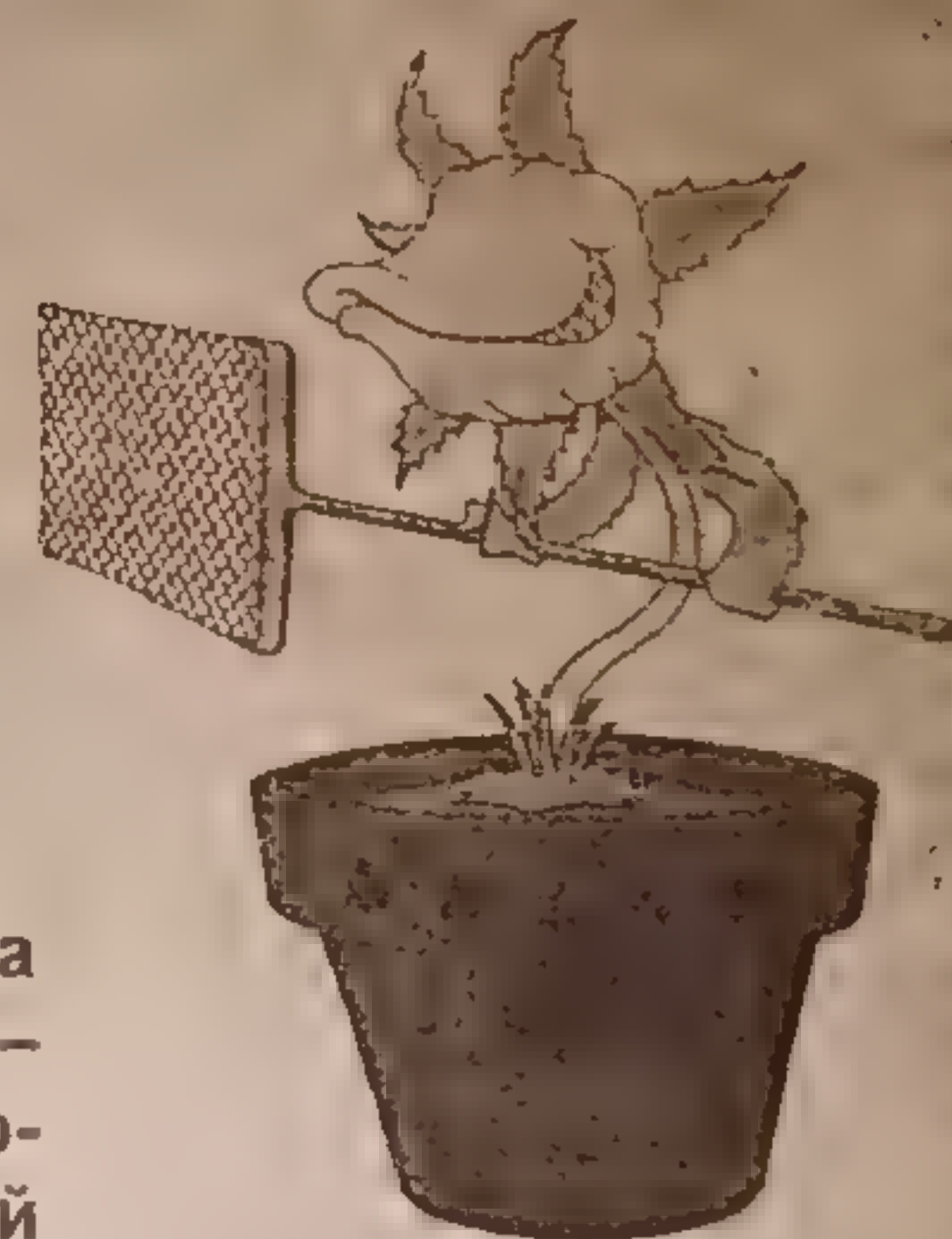
## Цветы сами просят пить

Сама садик я садила,  
сама буду поливать

Растения на окне — не собака, гулять с ними не надо, но забот все же хватает. И если цветочек раньше срока ушел к праотцам, значит, ему просто не хватало вашей заботы. Прежде всего, надо знать, в каком месте квартиры какому цветку будет вольготнее жить. На окнах, выходящих на юг, хорошо растут как-

тусы, алоэ, агава. На восточной стороне — фиалки, бегонии, плющи, фикус, на западной — аспарагус, финиковая пальма. Окна, выходящие на север, могут приютить камнеломку, кипарисовку, филодендрон.

Лучшая вода для полива комнатных растений — мягкая, дождевая или снеговая. Но так как трудно представить себе цветовода, который, высунув язык, бежит по окрестностям в поисках хоть совочка не изгаженного солью снега, то есть способ смягчить обыкновенную воду. В емкость с водопроводной жесткой водой надо положить мешочек с золой (3 г на литр воды) — и



вода станет мягче. Избыток влаги для растения вреднее сухости. Нельзя поливать цветы больше и чаще, чем им необходимо.

Постучав пальцем по горшку, можно определить, следует ли поливать растение: если земля сухая, горшок будет звучать звонко, если влажная — глухо.

После посадки в горшок рассады или черенка землю надо обильно полить и, пока растение не укоренится, держать его в слегка затемненном месте.



## Объявления:

КУПЛЮ квартиру. Тел. 4-84-93.

х х х

КУПЛЮ черепаху. Тел. 9-42-63.

х х х

ОСТЕКЛЕНИЕ. Тел. 6-42-74.



25. Вещественное доказательство. 27. Река на Юго-Востоке Западной Сибири, приток р. Чулым. 28. Плана. 30. Один из музыкальных звуков. 31. Система интернациональная. 33. Походная плоская бутылка. 34. Место для стрельбы. 35. Стекланный сосуд. 36. Томатная... зубная... 39. Современный эстрадный певец и композитор. 40. Общее название самолетов, разработанных под руководством А.Н. Ту-

1. Название русских, распространенное в литературе в середине 19 века. 2. Исполнитель ведущей партии. 3. Штат США. 5. Род зеленых водорослей. 6. Положительно заряженный ион. 7. Исправление повреждений. 8. Южная полярная область земного шара. 12. Русский живописец, один из создателей Товарищества передвижников. 17. Муж — Акимов, жена — ... 13. Место пребывания душ грешников. 18. Печатное периодическое издание. 20. Киргизская народная инструменталь-

45. Отделение от русской православной церкви части верующих. 46. Город в Джизакской области. 48. Английский физик, создатель классической электродинамики. 49. Ягода. 50. Официальное название г. Вильнюс до 1939 года. 52. Столица Узбекистана. 55. Желтая река. 56. Название немецкого экспедиционного судна, построенного в 1915 году. 59. Рулонный материал для внутренней отделки помещений. 61. Река, левый приток Волги. 66. Танцевальная форма классического балета. 67. Нота.

## Объявления:

КУПЛЮ квартиру. Тел. 4-84-93.

x x x

КУПЛЮ черепаху. Тел. 9-42-63.

x x x

ОСТЕКЛЕНИЕ. Тел. 6-42-74.

x x x

РЕМОНТ холодильников на дому. Тел. 4-15-06.

x x x

ПРОДАМ или обменяю на квартиру недостроенный дом в Кр. Яре. Тел. 3-91-96.

x x x

ПРОДАЕТСЯ "Нива" 1995г., плиты перекрытия 6,3 x 1,5 м. Тел. 3-66-28.

## Стрелок не промахнулся

Произошло это совсем недавно в токийском зоопарке. В один из воскресных дней, когда сотни жителей японской столицы пришли сюда с семьями полюбоваться на четвероногих и пернатых невольников, по зоопарку в мгновение ока разнеслась тревожная весть: "Горилла на свободе!" Можете себе представить ужас посетителей! Все, естественно, бросились к выходу. Но служащие тут же выделили из своих рядов стрелка, который зарядил ружье шприцем со снотворным. Он отважно приблизился к горилле и выстрелил. Стрелок не промахнулся. Но прежде чем рухнуть на землю и забыться во сне, обезьяна "сняла" с себя... голову и, покрутив пальцем у виска, разразилась потоком вполне осмысленной речи. Под ее шкурой скрывался внушительных размеров мужчина, втайне нанятый администрацией для проверки службы безопасности зоопарка. Ничего себе ситуа-

ция?! Хорошо, что сам стрелок не тронулся умом, увидев результат своего меткого попадания.

## Слон-выпивоха

Хотите верьте, хотите нет, но некоторые индийские газеты утверждают, что в штате Махараштра (это, ес-

рит: "Джумбо желает выпить". Мало того, что говорящий слон, да еще и выпивоха! Ну разве не чудо?

При этом те же индийские газеты утверждают, что хозяин слона после требования выпивки идет в лавку приносить оттуда два ведра пальмовой водки! Осушив ведро, Джумбо отправляется на отдых, который длит-

# Чудеса в решете

ся три часа. После этого он вновь пребывает в прекрасной рабочей форме.

Не знаю, что вы по поводу всего этого думаете, но в наших газетах несколько лет назад сообщалось о русскоязычном слоне Батыре, который якобы обитает в Карагандинском зоопарке. Если это правда, то почему бы не быть слону, говорящему на чистейшем хинди? Ну а если этот слон еще и водку хлещет ведрами, то это скорее его беда, а не достоинство. Впрочем, может быть, для Джумбо два ведра водки — как для нас с вами две рюмки.

## Бегство от рока

Возможно, вам с детства знакома легенда о том, как крысы, наводнившие город, были изгнаны из него с помощью звуков флейты. Как замороженные, эти твари шли за флейтистом и в конце концов все утопились в море.

нулись. Что ж, легенда вполне в духе времени: вместо сладкозвучной дудочки — ревущие музыкальные инструменты. Похоже, что этот факт надо намотать на ус всем, кто никак не может избавиться от этих наглых грызунов. Кстати, хочу напомнить, что в научных экспериментах, проводимых с

ции. А там уже сидел расстроенный человек и на ломаном русском языке объяснял оперативникам, что час назад двое подростков выхватили у него из рук папку с ценными документами и убежали. В папке были генеральное соглашение фирмы "Дюпон" с правительством Башкирии и контракты с предприятиями нефтехимического комплекса республики.

Руководство компании в благодарность за возвращенные бумаги пригласило Веру с мужем и сыном отдохнуть в штате Калифорния. В программе визита было запланировано посещение казино, где Вера Чижова, никогда раньше не игравшая в азартные игры, неожиданно выиграла более 60 тысяч долларов.

Вот тот самый случай, когда честность была заслуженно вознаграждена. Видимо, Создатель наш не только шельму метит, но и достойных людей отмечает своими щедротами. Бывают, к нашему всеобщему удовольствию, и такие чудеса на свете. Побольше бы!

целью выяснить музыкальные пристрастия этих животных, выяснилось, что они утонченные меломаны и, отдавая дань классике, больше всего симпатизируют Моцарту. Это, видимо, тоже надо учесть и слушать классику вне пределов своего жилища, дабы избежать нашествия страстных ее поклонников.

## Счастливый случай

Гуляя с собакой, детский врач из Уфы Вера Чижова нашла под кустом папку с документами на английском языке и отнесла ее в ближайшее отделение мили-

А вот какое странное событие произошло не так давно в английском городе Саутпорт. Здесь крысы и мыши расплодились не во всем городе, а исключительно в цветочном зале городского храма искусств. Можете себе представить, какое опустошение они там произвели. Причем ни яды, ни мышеловки не давали желаемых результатов. Но вот в зале состоялся концерт рок-музыки. И что бы вы думали? Мыши и крысы исчезли. Может, они и не утопились в Ирландском море, но в цветочный зал больше не вер-

Главный редактор

А. Д. ТАРАН

УЧРЕДИТЕЛЬ:

администрация Балаковского муниципального образования

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Издается с января 1991 года.

Газета выходит 4 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а. Телефоны: зам. редактора 4-22-54, по вопросам экономики - 4-91-29, политики, социальных проблем - 4-17-07, рекламы - 4-91-29.

Рег. № С0695 Зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара) 28.04.1997 г.

ГУП "Типография №1" Комитета по печати при Правительстве Саратовской области, г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 64-97-32, 69-30-33. Тираж: 5525. Подписано в печать в 17 00. Заказ №...



# Балаковские Вести



ГАЗЕТА СОВЕТА ДЕПУТАТОВ,  
АДМИНИСТРАЦИИ, РЕДАКЦИИ

6 февраля 1999 года + СУББОТА + № 15 (1990)

## Для сельского читателя Родные просторы

На пороге нового века

### ТАБОР УХОДИТ В МОСКВУ

ных результатов. Не рас-  
сердявшись от постигших  
неудач, красавица-цыганка  
направилась к стоянке ча-  
стного такси. Гадать во-  
дителям авто она не стала,  
хотя они, явно заигрывая  
с девушкой, просили об  
этом.

На разговор с журнали-  
стами молодая цыганка не  
решилась, и поэтому при-  
шлось представиться пас-  
сажиром междугородного  
автобуса. На привокзаль-  
ной площади мы с Аней  
стояли в ожидании рейсо-  
вого автобуса довольно  
долго. Этого времени хва-  
тило на то, чтобы ближе  
познакомиться с моей по-  
путницей. Как оказалось,  
семья Ани живет в селе,  
расположенном на живо-

писном берегу реки Пр-  
гиз. Зновено вели коче-  
вой образ жизни до 1991  
года. Они исколесили всю  
Саратовскую, Воронежскую  
области. На Пргиз перебра-  
лись девять лет назад. К  
тому времени там обос-  
новались многие знакомые  
Зновено цыгане. Одна из  
улиц на окраине деревни  
стала настоящим табором.  
Здесь царили свои законы  
и порядки, строго соблю-  
дались национальные тра-  
диции. На цыганские  
свадьбы сбегались смот-  
реть все сельчане, даже  
приезжали любопытные из  
города. На что жили? Про-

мышляли всем, чем можно.  
Но в основном торговали.  
Посылали ходоков в Моск-  
ву, где у столичных цы-  
ган всегда был припрятан  
товар для своих собратьев.  
Последний столичный из-  
воз оказался для иргизов-  
ских цыган неудачным.  
Товар они реализовали с  
большим трудом и по явно  
заниженным ценам. На-  
пример, за добротную теп-  
лую мужскую куртку вы-  
ручили всего 300 рублей.  
Дубленки женские приш-  
лось продать почти за гро-  
ши. Безусловно, на эти  
деньги табор не проживет  
даже в сельской местно-

сти. В Москве жизнь дру-  
гая, чем на периферии.  
Сегодня там есть где раз-  
вернуться широкой цыган-  
ской душе. В путь табор  
тронется в начале февра-  
ля. Насколько известно  
Ане, балаковскую землю  
скоро покинут и многие  
городские цыгане. Это из-  
вестие немного огорчило.  
Мы уже настолько при-  
выкли к этим добрым чер-  
ноглазым россиянам, что  
перестали удивляться тому,  
как такая малочислен-  
ная нация сумела сохра-  
нить свои многовековые  
традиции, не поддавшись  
безумству уходящего века.

Ольга БУЛГАНОВА

Цыганка Аня при-  
ехала из далекого  
села в Балаково на раз-  
ведку. Узнать в городе ей  
предстоит только одно —  
придется ли ей жить

услугами железно-  
дорожного транспорта. У  
касс продажи билетов Аня  
долго не задерживалась.  
Разговор с диспетчером



**Цыганка** Аня приехала из далекого села в Балаково на разведку. Узнать в городе ей предстояло только одно — как подешевле воспользо-

ваться услугами железнодорожного транспорта. У касс продажи билетов Аня долго не задерживалась. Разговор с диспетчером тоже, видимо, не дал нуж-

ной площади мы с Аней стояли в ожидании рейсового автобуса довольно долго. Этого времени хватило на то, чтобы ближе познакомиться с моей попутницей. Как оказалось, семья Ани живет в селе, расположенном на живо-

ульи на окраине деревни стала настоящим табором. Здесь царили свои законы и порядки, строго соблюдались национальные традиции. На цыганские свадьбы сбегались смотреть все сельчане, даже приезжали любопытные из города. На что жили? Про-

заниженным ценам. На пример, за добротную теплую мужскую куртку выручили всего 300 рублей. Дубленки женские пришлось продать почти за гроши. Безусловно, на эти деньги табор не проживет даже в сельской местно-

Мы уже настолько привыкли к этим добрым черпоглазым россиянам, что перестали удивляться тому, как такая малочисленная нация сумела сохранить свои многовековые традиции, не поддавшись безумству уходящего века.

Ольга БУЛГАКОВА.

## Школа

### ИХ ЗВАНИЕ — ЛАУРЕАТЫ

Средней школе села Головановка, где обучаются 209 детей из поселка Грачи и с. Головановка, по итогам Всероссийского смотр-конкурса «Школа года-98» присвоено звание лауреата.

Этой школе, которая открыта в 1992 году, могут позавидовать не только сельские педколлективы, но и горожане. Прежде всего потому, что в школьном здании просторно, светло, всегда тепло и уютно. Для учительского коллектива, а здесь работают 26 высококвалифицированных специалистов, и их учеников созданы все условия для успешной учебы и творческой деятельности. В школе функционируют 18 хорошо оснащенных кабинетов, две мастерские, спортивный и актовый залы, столовая, библиотека, комната боевой славы. Каждый из кабинетов оснащен киноустановкой, эпидеоскопом, графпроектором, швейными машинками, проигрывателями... Есть множество методических пособий и разработок. И старшие, и младшие ребята (для них создана детская организация «Эдельвейс») имеют возможность отвлечься от учебы и отдохнуть. Им свое занятие по душе в кружках. Благодаря плодотворной работе педагогического состава и активному участию выпускников,

закончив высшие и средние технические учебные заведения, профессиональные училища, стали юристами, строителями, экономистами, механизаторами, медработниками. Сельчане ими гордятся, и в детстве есть с кого брать пример. Учителя же, выполняя свой долг, возлагают новые надежды на подрастающее поколение. Чтобы оно было здоровым, в школе в течение всего учебного года проводятся, кроме ежедневной зарядки, оздоровительные мероприятия. Летом — постоянно действующая оздоровительная площадка. Материальная основа для всего этого тоже имеется — это администрация АОЗТ «Полливное» и ЛПДС «Грачи». Именно оно, руководство Головановского округа, всегда и без каких-либо проволочек оказывает школе финансовую поддержку на любые нужды.

Не остаются в долгу у села и ребята. В уборочную страду они — первые помощники в поле, на току, в ремонтных мастерских. Успешно трудятся учащиеся школы и на

пришкольном участке, облагораживая его и заготавливая овощи для школьной столовой.

Руководствуясь единой целью — вырастить трудолюбивых, грамотных и порядочных людей, учителя и администрация округа показывают результат такой идеи на собственном примере. Педагоги здесь, как и труженики полей, ферм — уважаемые люди. Они имеют земельные участки, квартиры. Им, как и членам АОЗТ, оказывается помощь в приобретении продуктов питания, кормов для домашних животных. В их коллективе, как и среди животноводов, полеводов, имеются свои передовики производства — Г. А. Бекетова (директор СШ), О. Н. Дороднова, Н. В. Затинацкая, Н. И. Бекетова, Л. В. Смаракова, многие другие.

Постоянно повышая свой квалификационный уровень на всевозможных учительских семинарах, обмениваясь опытом работы, многие из этих педагогов достигли высокого звания — «Отличник народного просвещения». Их жизнь — постоянный поиск новых, более совершенных форм, методов обучения и воспитания детей. Важно, что и дети охотно откликаются на все нововведения своих учителей.

Галина КОВАЛЕВА.

## Животноводство

### ЛЕТОМ АУКНУЛОСЬ, ЗИМОЙ ОТКЛИКНУЛОСЬ

Вот и наступило то время, когда прошлое засушливое лето вновь напомнило о себе крестьянству. Зимний период сам по себе сложный и для работников ферм, и для животных. Дело не в только в плане содержания и обслуживания животноводческих помещений. Огромное значение, по утверждению специалистов, имеют корма. Голод и холод хорошего не сулят, особенно в период обновления стада. Ясно, что у ослабленных животных на свет рождается слабое потомство.

К сожалению, во многих хозяйствах Балаковского района в настоящее время основная кормовая база, например для коров, — солома. Ни силоса, ни сена нет. При таком питании, естественно, снизились надои молока. Во многих хозяйствах на одну фуражную корову в сутки надаивается чуть больше трех литров молока. В колхозе имени Тарасова, товариществах «Чкаловское», «Хлебновское» — недотягивают и до двух литров. А быковоотроговые и кормеженские буренки, нахо-

дясь на голодном пайке, могут из себя выжать за сутки только по 600—800 граммов молока.

Если судить по надоям, то сегодня только у коров совхоза им. XXV съезда КПСС сытная жизнь. Это хозяйство как будто и не коснулось жаркое лето. Здесь, как и в прежние годы, даже в зимний период буренки дают по ведру молока.

Администрация БМО, специалисты управления сельского хозяйства, естественно, предпринимают усилия для поддержания слабых хозяйств — бедствующим организовывается поддержка по приобретению кормов, горюче-смазочных материалов. На днях глава БМО А. И. Саурин обратился с просьбой к руководителям городских предприятий оказать району помощь транспортом для доставки с полей к фермам соломы и сена. Такой шаг в который раз подтверждает неразрывную связь города и деревни.

Галина СВЕТЛОВА.

### У ЛУНЫ СВОИ ПРИЧУДЫ

Прежде чем вы приступите к изучению особенностей лунного календаря, познакомьтесь с некоторыми любопытными астрологическими фактами.

Итак, «отец народов» И. В. Сталин, по свидетельству очевидцев, уделял в ссылке достаточно много внимания изучению оккультных наук. И даже в настольном календаре такого атеиста до мозга костей, каким был В. И. Ленин, найдены намеченные им фазы Луны. Случайно ли это? Ведь уже много тысячелетий известно, что Луна влияет на все земные процессы. Каждый более или менее грамотный врач скажет вам, что кризис у больных наступает в соответствии с семидневными фазами Луны. Замечено также, что глаза кошки сильно расширяются при «растущей» Луне и заметно сужаются при «старющей». Ближе к полнолунию рождается больше девочек, а к новолунию — мальчиков.

Сенека, Платон, Лобачевский и многие другие видные философы, ученые видели в астрологии важнейшую систему знаний, которая определяет влияние звезд на земную жизнь и раскрывает их связь с судьбами людей и всего человечества.



в деревне Бабакеевского района, но под  
названием Каневское. Централь-  
ный клуб имеется 31 клубу-  
стает из них только 15. Наиболее  
важные причины бездействия культур-  
но-просветительного состояния домов куль-

Когда мир вокруг меня погрузился в темный мрак, думая, жизнь оставила меня. Но стоявшие мысли о нем, чужие возникшей ситуации, просто выжили меня. То было мое спасение.



В сельских клубах Балаковского района, по под-  
ставкам сотрудников Киновидеоцентра «Централь-  
ный», на сегодняшний день имеется 31 киноуста-  
новка, но работает из них только 15. Наиболее  
пространственные причины бездействия культур-  
ного центра — аварийное состояние Домов куль-  
туры, отсутствие киномехаников и киноустановок.  
Такие недостатки имеются в селах Крутое, Успен-  
ное, Быков Отрог, Пылковка, Малая Быковка, Ива-  
новка, Новополеводино, Большой Кушум, Сухой  
Отрог, Перекопная Лука, Головановка, Андреевка,  
Николевка. В Маянге из-за поломки аппаратуры  
тоже отсутствует кинопрокат. А в еланском клубе  
просто холодно.

Между тем там, где в отношении состояния зда-  
ний, наличия кадров и, соответственно, киноаппа-  
ратуры полный порядок, демонстрация фильмов  
приносит не только удовольствие сельчанам, вос-  
питывает молодежь, от этой культурно-просвети-  
тельской работы есть и финансовый доход.

В течение 1998 года сельские зрительные залы  
посетили около 15 тысяч человек. А клубы на  
этих мероприятиях заработали почти десять тысяч  
рублей.

Надо сказать, работники киновидеоцентра, имея  
плановую систему кинопроката, включают в нее  
всевозможные развлекательные и просветительные  
программы. Это кинолектории на актуальные  
темы, кинофестивали по календарным и значимым  
датам. Например, в 1998 году демонстрировались  
фильмы, посвященные 60-летию В. Высоцкого,  
Дню семьи, Дню космонавтики, другие.

Отведена роль и благотворительной деятельности  
демонстрация бесплатных сеансов к Дню пожи-  
лого человека.

К сожалению, такая программа культурной де-  
ятельности даже при наличии киноустановок и от-  
ремонтированных клубов невозможна без киномеха-  
ника. Как выяснилось, сегодня эта профессия в  
селе непрестижна. Это при нынешней-то безрабо-  
тице! Даже предоставление возможности бесплат-  
ного обучения не прельщает сельчан заняться та-  
ким делом. Так что кино на экране, вероятно, не-  
долго еще станет доступно каждому сельскому жи-  
телю.

**Галина СВЕТЛОВА.**

приговора о банкротстве.  
Слава Богу, обошлось.  
Ведь как ни крути, а по-  
ка в селах есть сельско-  
хозяйственная техника, ма-  
стерские для ее капиталь-

ное». Колхозе  
фурманова.  
Справедливости ради  
следует заметить, что по-  
осени два хозяйства  
колхоз им. Свердлова и

## Невыгодное родство

ного ремонта нужны. Поэ-  
тому предприятие, где ре-  
монтируются коленчатые  
валы, блоки, топливная  
аппаратура всех марок,  
пусковые двигатели и дру-  
гие составные части сель-  
хозмашин, по сей день жи-  
во. Другое дело, постоян-  
но ли ее работники ку-  
шают хлеб с маслом или  
перебиваются случайными  
кусками. Скорее всего, на  
обед и ужин у них пре-  
обладает второе меню. А  
все оттого, что хозяйства  
района, которым это пред-  
приятие производит ремон-  
ты машин и обеспечивает их  
своими тракторами в пе-  
риод сева и уборочной  
страды, никак со своими  
благотворителями не расчи-  
тываются.

За 1998 год, по сло-  
вам Анатолия Петровича,  
«Сельхозтехника» от рай-  
онных заказчиков не по-

АОЗТ «Поливное» — пы-  
тались покрыть свои долги  
молоком, но и этот порыв  
у сельчан быстро иссяк.

Весна не за горами...  
Уже сегодня многие руко-  
водители хозяйств вновь  
бьют челом ремонтникам,  
хлопоча о поставке трак-  
торных единиц. И город,  
что бы там ни было, в ко-  
торый раз не оставляет  
район с проблемами один  
на один. Уже заключены  
договоры с ООО «Корме-  
женское», ТОО «Казаков-  
ское», ТОО «Хлебновское»  
(как видите, просят особо  
нуждающиеся), ну как тут  
не помочь.

По заверению А. П.  
Скудина, все имеющиеся  
в наличии 14 тракторов  
выйдут в поле в нужное  
время. И как прежде будут  
работать с тройной на-  
грузкой.

Однако, не обольщаясь

молва разнесется далеко и  
быстро. Слух о балаков-  
ском ремонтном предприя-  
тии сельхозмашин, как о  
надежном и гарантном  
партнере, дошел аж до  
Самары. И сегодня, благо-  
даря этому, в мастерских  
акционерного товарище-  
ства выполняются заказы  
из Пугачевского, Ивантеев-  
ского, Хвалынского, Крас-  
нопартизанского и других  
районов Среднего Поволжья.  
Рейтинг предприятию под-  
нимают специалисты Н. В.  
Кулаков, Н. А. Киреев,  
Н. С. Полянин, Н. П.  
Петров, другие. Причем  
свои трудности с запча-  
стями акционеры не пере-  
кладывают на другие пле-  
чи, решают сами.

Где взаимозачетом, где  
погашением налогов, а то  
и малыми деньгами идет  
расчет с заказчиками.  
Прибыль, конечно, не ве-  
лика. Но, как говорится,  
на безрыбье и рак — ры-  
ба. Словом, только много-  
родные и помогают «Сель-  
хозтехнике» не рассыпать-  
ся на запчасти. Из-за  
«своих» же они уже более  
девяти месяцев не получа-  
ют зарплату. От «развода»,  
по всей видимости, обе  
стороны удерживает род-  
ная кровь.

**Галина КОВАЛЕВА.**

### Вниманию предпринимателей и предприятий, осуществляющих реализацию алкогольной продукции!

Приказом министерства торговли правительства Саратовской области от  
17.01.99 г. за № 4:

С 1 февраля 1999 года на территории Саратовской области оптовая и розничная  
реализация алкогольной продукции должна осуществляться при условии определения  
подлинности акцизных, специальных и региональных идентификационных марок  
качества алкогольной продукции.

Подлинность акцизных, специальных и региональных идентификационных марок  
качества алкогольной продукции определяется с помощью специальных приборов.

Обязанности по оснащению хозяйствующих субъектов этими приборами возложена  
на руководителей предприятий.

В каждом предприятии приказом руководителя должны быть назначены ответст-  
венные за проверку подлинности марок при приеме товара.

Приобрести прибор можно в фирме «Каскад», расположенной по адресу: г. Са-  
ратов, ул. Шелковичная, 37/45, 9 этаж, комната № 904.

ный мрак. Душа  
жизнь остановилась. И  
стоянные мысли о при-  
чине возникшей слепоты  
просто сводили  
ума. То объяснял поте-  
рю зрения тяжким тру-  
дом механизатора, кото-  
рым я проработал в се-  
ле Николевка всю свою  
сознательную жизнь, то  
искал корень зла в воз-  
расте и состоянии здо-  
ровья.

...Весь мой мир су-  
зился до габаритов  
квартиры. Близких, де-  
тей, внуков, знакомых  
различал только по го-  
лосам. Сразу возникло  
множество сложностей в  
быту, о которых зрячий  
человек и не подозре-  
вает.

И вот спустя три го-  
да, взяв ручку и бума-  
гу, я вам пишу без  
чьей-либо помощи. Ра-  
дость от вновь приобре-  
тенного зрения перепол-  
няет мою душу. Гля-  
нув в окно, я вижу  
зимнюю улицу, бегаю-  
щих ребятишек, сосе-  
дей, солнце, небо... И  
этому счастьем я обязан  
хирургу-окулисту Анато-  
лию Васильевичу Пан-  
кову. Поэтому первые  
слова благодарности об-  
рацаю к нему, его  
знаниям, умелым рукам.  
Это он вернул мне зре-  
ние, радость и уверен-  
ность в жизни. Низкий  
ему поклон.

А также от всей ду-  
ши большое спасибо  
его помощнице, мед-  
сестре Леночке. Ее  
душевность и внимание  
к пациентам дорогого  
стоят. Счастья и здо-  
ровья вам.

**Н. ЧИЕНКОВ,**  
ветеран труда.



# ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 1999 ГОД

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Запрещенные дни	3(13)-5(19) 16(18)-20(7) 30(23)-31	1-2(5) 14(8)-17(10) 27(6)-28	1 (до 13) 13(18)-18(22) 26(12)-28(20)	10(3)-12(11) 15(7)-17(8) 22(18)-25(1)	7(10)-9(20) 14(15)-16(15) 20(1)-22(8)	3(16)-6(2) 12(22)-14(22) 16(11)-18(15) 30 (с 22)	1-3(8) 12(5)-15 28(4)-30(14)	10(6)-12(14) 24(12)-26(21)	6(14)-11(1) 20(21)-23(6)	3(20)-6(2) 8(14)-10(18) 18(6)-20(16) 31 (с 1)
✓ Благоприятные дни для многих культур	1(12)-3(13) 10(16)-13(4) 20(7)-22(11) 28(20)-30(23)	7-9(12) 17(10)-18(18) 25(2)-27(6)	6(9)-8(20) 24(8)-26(12)	2(16)-5(4) 12(11)-14(13) 20(15)-22(18) 29(23)-30	1-2(10) 9(20)-11(23) 18-20(1) 27(4)-29(16)	6(2)-8(8) 14(22)-16(11) 23(11)-25(22)	3(8)-5(14) 20(18)-23(5) 30(14)-31	1 (до 19) 8(5)-10(6) 17(2)-19(13) 26(21)-29(2)	4(11)-6(11) 13(10)-15(21) 23(6)-25(10)	1(17)-3(20) 10(18)-13(5) 20(16)-22(20) 28(23)-31(1)
Благоприятные дни для посадки на семена	8(4)-10(15) 15(16)-16(18)	4(13)-6 12-14(8)	3(22)-6(8) 11(9)-13(18) 31 (с 5)	1-2(15) 7(17)-10(3) 27(11)-29(22)	5-7(10) 24(18)-27(4)	1(5)-3(16) 21-23(10) 28(12)-30(22)	18(8)-20(17) 25(18)-28(4)	14(17)-17(1) 22(2)-24(12)	11(2)-13(10) 18(10)-20(21)	15(18)-18(6)

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ОВОЩНЫМ КУЛЬТУРАМ

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Баклажаны, кабачки, тыквы	1(12)-2(5)* 8(4)-10(15) 28(20)-30(23)* +	4 (13)-6 25(2)-27(6) +	3(22)-6(8) 24(8)-26(12)* 31 (с 5) +	1-2(15) 27(11)-30 +	21(18)-29(16)* +	21-25(23) +				
Бахчевые (арбузы, дыни)	1(12)-2(5)* 8(4)-13(4) 20(7)-22(11)* 28(20)-30(23)*	4(13)-9(12) 17(10)-18(18)* 25(2)-27(6)*	3(22)-8(20) 24(8)-26(12) 31 (с 5) -	1-5(4) 12(11)-14(13) 20(15)-22(18)* 27(11)-30*	1-2(10) 9(20)-11(23) 18-20(1)* 20(18)-29(16)*	6(2)-8(8) 14(22)-16(11) 21-25(22)*				
Бобовые (горох, соя, фасоль)	1(12)-2(5)* 8(4)-10(15) 24(15)-26(17)* 28(20)-30(23)* +	4(13)-9(12) 20(21)-22(22) 25(2)-27(6)* +	3(22)-8(20) 20(4)-22(5) 21(8)-26(1) 31 (с 5)	1-5(4) 17(8)-18(13) 27(11)-30* +	14 (до 15) 24(18)-29(16)* +	10(11)-12(10) 21-25(22)* +				
Капуста всех видов	20(7)-22(11)* 24(15)-26(17) +	17(10)-18(18)* 20(21)-22(22)* +	20(1)-22(5) +	17(8)-18(13) 20(15)-22(18)* +	14 (до 15) 18-20(1)* +	10(11)-12(10) 14(22)-16(11)* +				
Куркума	1(12)-3(13) 8(4)-9* 10-16(18) 24(15)-26(17) 28(20)-30(23)	4(13)-8* 9-14(8) 20(21)-22(22) 25(2)-27(6)	3(22)-10* 11-13(18) 20(4)-22(5) 24(8)-26(12) 31 (с 5)	1-10(3)* 17(8)-18(13) 20(15)-22(18) 27(11)-30	1-7(10) 14 (до 15) 18-20(1) 24(18)-30 31*	1-3(16)* 10(11)-12(10) 14(22)-16(11) 21-29 30 (до 22)*				
Лук-порей	13(5)-15(15) +	9(13)-11 +	8(21)-11(8)* +	5(4)-7(16)* +	2(11)-4(23)* 29(17)-31*	25(3)-28(11)* +	23(6)-25(18)* +	19(14)-22(1)* +	15(22)-18(10) +	13(6)-15(22) +



	24(15)-26(17) 28(20)-30(23)	20(2)-22(22) 25(2)-27(6)	20(4)-22(13) 24(8)-26(12) 31(c 5)	20(15)-22(18) 27(11)-30	18-20(1) 24(18)-30 31*	14(22)-16(11) 21-29 30(до 22)*				
Лук-порей	13(5)-15(15) +	9(13)-11 +	8(21)-11(8)* +	5(4)-7(16)* +	2(11)-4(23)* 29(17)-31* +	25(3)-28(11)* +	23(6)-25(18)* +	19(14)-22(1)* +	15(22)-18(10) +	13(6)-15(18) +
Лук-репка	10(16)-15(15) +	7-11 +	6(9)-11(8) +	2(16)-7(16) 30* +	1-4(23) 27(4)-31* +	23(11)-28(11)* +				
Морковь, петрушка, пастернак	1(12)-3(13)* 8(4)-9* 10-13(4) 24(15)-26(17) 28(20)-30(23)	4(13)-9(12)* 20(21)-22(22) 25(2)-27(6)	3(22)-8(20)* 20(4)-22(5) 24(8)-26(12) 31(c 5)	1-5(4) 17(8)-18(13) 20(15)-22(18) 27(11)-30	1-2(10)* 14(до 15) 18-20(1) 21(18)-29(16)	10(11)-12(10) 14(22)-16(11) 21-25(22)			1-2(8)* 4(11)-6(14) 11(2)-15(21) 27(13)-29(14)	1(17)-3(20) 10(18)-13(5) 24(23)-26(22) 28(23)-31(1)
Огурцы, сельдерей, шпинат, укроп	20(7)-22(11) +	17(10)-18(18)* +	24(8)-26(12) +	20(15)-22(18) +	18-20(1)* +	14(22)-16(11)* +	20(18)-23(5) +	17(2)-19(13)* +	13(10)-15(21)* +	10(18)-13(5)* +
Перец	10(16)-15(15) +	7-11 +	6(9)-11(8) +	2(16)-7(16) 29(22)-30* +	1-4(23) 27(4)-31* +	23(11)-28(11)* +	20(18)-25(18)* +	19(14)-22(1)* +	15(22)-18(10) +	13(6)-15(18) +
Томаты	1(12)-3(13)* 28(20)-30(23) +	25(2)-27(6) +	24(8)-26(12) +	29(22)-30* +	27(4)-29(16) +	23(11)-25(22)* +	20(18)-23(5)* +		23(6)-25(10)* +	20(16)-22(20)* +
Петрушка на зелень, салаты	8(4)-10(15) 20(7)-22(11) +	4(13)-6 17(70)-18(18) +	1-2(15) 20(15)-22(18) 27(11)-29(22) +	1-2(15) 20(15)-22(18) 27(11)-29(22) +	18-20(1)* 21(18)-29(16) +	14(22)-16(11)* 21-23(10) +	18(8)-20(17)* +	14(17)-19(13)* +	11(2)-15(11)* +	10(18)-13(5)* +
Редис	8(4)-10(15)* 10(15)-13(4) 15(16)-16(18) 20(7)-22(11) 24(15)-26(17)	4(13)-9(12) 12-14(18) 17(10)-18(18) 20(21)-22(22)	3(22)-8(20)* 11(9)-13(18) 20(4)-22(5) 31(c 5)	1-5(4) 7(17)-10(3)* 12(11)-14(13) 17(8)-18(13) 27(11)-30	1-2(10)* 5-7(10)* 9(20)-11(23) 14(до 15) 21(18)-29(16)	1(5)-3(16)* 6(2)-8(8)* 10(11)-12(10) 21-25(22) 28(11)-30(22)*	3(8)-5(14)* 7(19)-9(20) 18(8)-23(5) 25(18)-28(4) 30(14)-31*	1(до 19)* 4-6(2)* 14(17)-19(13) 22(2)-21(12) 26(21)-29(2)* 31(c 6)*	1-2(8)* 11(2)-15(21) 18(10)-20(21) 23(6)-25(10) 27(13)-29(14)*	10(18)-13(5) 15(18)-18(6) 20(16)-22(20) 24(23)-26(22)*
Репка, брюква	1(12)-3(13)* 8(4)-10(15)* 15(16)-16(18) 24(15)-26(17) +	4(13)-9(12)* 12-14(8) 20(21)-22(22) +	3(22)-8(20)* 11(9)-13(18) 20(4)-22(5) 31(c 5) +	1-5(4)* 7(17)-10(3)* 17(8)-18(13) 27(11)-30 +	1-2(10)* 4(23)-7(10)* 14(до 15) 24(18)-27(4) +	1(5)-3(16)* 6(2)-8(8)* 10(11)-12(10) 21-25(22) 28(11)-30(22) +				
Свекла	1(12)-3(13)* 8(4)-13(4)* 15(16)-16(18)* 24(15)-26(17) +	4(13)-9(12)* 12-14(8) 20(21)-22(22) +	3(22)-8(20)* 11(9)-13(18)* 20(4)-22(5) 31(c 5) +	1-5(4)* 7(17)-10(3)* 12(11)-14(13) 17(8)-18(13) 27(11)-30 +	1-2(10)* 4(23)-7(10)* 9(20)-11(23) 14(до 15)* 24(18)-29(16) +	1(5)-3(16)* 6(2)-8(8)* 10(11)-12(10)* 20(23)-25(22) 28(11)-30(22) +			1-2(8)* 4(11)-6(14)* 11(2)-15(21) 18(10)-20(22) 27(13)-29(14)* +	1(17)-3(20)* 15(18)-18(6) 24(23)-26(22)* 28(23)-31(1)* +
Чеснок	10(16)-15(15) +	7-11 +	6(9)-11(8) +	2(16)-7(16) 29(23)-30* +	1-4(23) 27(4)-31* +	23(11)-28(11)* +			13(10)-18(10)* +	10(18)-15(18)* +

Примечание: Знак + (плюс) обозначает включение благоприятных дней из раздела «Общие рекомендации». Знак \* (звездочка) обозначает наиболее благоприятные дни для данной культуры.

(Продолжение в следующем субботнем номере).



Это интересно

## ЖИВОЙ БАРОМЕТР

В начале нашего века в отдаленных США закапывали мертвую кошку в лесу неподалеку от деревни для того, чтобы у жителей не было бородавок. В наши дни во Франции в некоторых районах Бретани умершую кошку кладут к яблоне, которая перестает плодоносить.

Предрассудки связанные с черной кошкой, глубоко укоренились в сердцах людей. У английского короля Карла I была такая кошка, которая, как он считал, благоприятно влияла на его судьбу. Он так боялся потерять любимое животное, что заставлял стражу ревниво охранять его. Однажды кошка умерла. У меня не будет больше в жизни удачи», — воскликнул король. Будущее подтвердило его опасения, на следующий день его арестовали, а несколько месяцев спустя отрубили голову.

В провинции Дофин в период жатвы пеленали котенка, украшали его лентами, цветами и колосьями. Его помещали в ящик и ставили в тень. И если во время жатвы кто-нибудь оказывался раненым, его оставляли рядом с кошкой, которая должна была охранять раненого. В конце жатвы кошку раскутывали и торжественно доставляли в деревню.

Кошку издавна считали живым барометром. Когда она лижет переднюю лапу и приглаживает шерсть на голове, будет хорошая погода. Но если лапа касается уха, нужно ожидать дождь или снег.

## ШИМПАНЗЕ — РЕАНИМАТОР

Служитель зоопарка (в Австралии) 48-летний Кейси Сандеос находился в клетке с обезьянами, когда у него случился сердечный приступ и он потерял сознание. Его коллеги растерялись, но выручила любимица служителя — шимпанзе по имени Аня. Она подбежала к лежащему Кейси и профессионально начала ему искусственное дыхание. Прибывшие вскоре медики констатировали, что без действия шимпанзе обезьяна больной был бы уже мертв. Где же она научилась этому, никто не знает. Возможно, где жила раньше и часто смотрела

## ЖАРЕННЫЕ ТАПОЧКИ

что у многих людей мерзнут ноги, создавая дискомфорт. Для таких случаев со-

Коллектив редакции газеты

«Балаковские вести»

поздравляет поэта

Григория МИНЕЕВА с днем рождения.

Мы желаем нашему постоянному внештатному корреспонденту крепкого здоровья, финансового благополучия и больших творческих успехов.

Городской физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «Академия-спорт» приглашает всех детей-инвалидов Балаковского муниципального образования в возрасте до 16 лет для занятий в спортивных секциях города по различным видам спорта.

Заявки принимаются по адресу: ул. Ак. Жука, 52, тел. 4-70-00, с 8.30 до 17.30, кроме субботы, воскресенья.

## ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Учитывая многочисленные заявки жителей города Балаково, 10 февраля в аптеке № 81 по адресу: ул. Братьев Захаровых, 14а с 9 до 11.30 час. будет проходить выставка-продажа чудо-магнитов и биологически активных пищевых добавок российского производства, не имеющих противопоказаний. «АЦИДУМ-С» избавляет от хронической алкогольной зависимости без ведома больного. Стойкое исцеление наступает через 4—6 месяцев. «АЦИДУМ-С» получил золотую медаль на международной гомеопатической выставке в Бонне. «ИОВ-ВЕНУМ» — противоварикозный препарат. «КОРРИДА» — российское средство № 1 против курения. «АЛИСА» (Царское снадобье) — эффективное средство лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, диабета, повышения иммунитета и потенции. Изготовлено на основе старинных русских рецептов. «СПЛАТ» — микроводоросль спируллина, выводит из организма тяжелые металлы и токсины, восполняет витаминно-минеральную недостаточность. «Микроцеллюлоза» — очищает организм, снижает избыточный вес, нормализует микрофлору кишечника. «КЛАМИН» — лечение начальных стадий новообразований, болезней щитовидной железы. Мумие, пшеничные отруби. Биокорректор «НЕВОТОН» — корректирует биоэнергетику человека. А также магнитотроны (стельки, пояс, воротник).

## АНЕКДОТЫ

### НА СЕЛЬСКУЮ ТЕМАТИКУ

У деревенского нового русского банкет. Посреди банкета попугай в клетке не выдерживает:

— Вот вы тут жируете, сволочи, а бюджетникам не выплачивают зарплату!

Попугай тут же, чтобы не портил праздник, запирают в курятнике. Буры, естественно, заинтересовались новеньким, подкатывают:

— Мужчина, мужчина! А как вас зовут?

— Политические с проститутками не разговаривают!

\* \* \*

Встречаются два мужика. Один другому говорит:

— Я вчера свою дочку в деревню возил, козла ей живого показывал.

— Зачем?

— Чтобы знала, какой он, настоящий козел, а то ведь она только со слов матери представляет.

### Поздравляем Бельскую Светлану

#### С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Желаем счастья и добра,  
И вечной радости цветенья,  
Улыбок, солнца и тепла  
В твой светлый праздник —  
День рожденья!

Родные.

МЕНЯЮ новую 3-комнатную квартиру в 11-ом микрорайоне (3-й этаж) на 2-комнатную или однокомнатную в районе «Детского мира», по договоренности. Тел. 4-84-47.

## ДЕЛА ДОМАШНИЕ

○ Любителям домашнего хрена советуем тереть эти «злые» корни с помощью соковыжималки. При этом не тратится никаких усилий и плакать не придется. Измельченную массу, а она получится очень однородной, соединяют с соком и далее готовят по обычному рецепту.

○ Чтобы снять налет, со временем образующийся на стенках термоса, 20—25 ягод шиповника измельчить и засыпать в термос, заливают кипятком и оставляют на сутки.

○ Сохранить любую срезанную зелень свежей долгое время можно в холодильнике, если ее замочить в холодной воде.



## ЖАРЕННЫЕ ТАПОЧКИ

Известно, что у многих людей мерзнут ноги, создавая ощутимый дискомфорт. Для таких магазины сети «Макс» в США предложили тапочки со специальными вкладками, которые перед надеванием обуви помещают на 1 минуту в микроволновую печь. Этой «зарядки» вкладкам достаточно, чтобы согреть ноги мерзляка в течение нескольких часов.

## АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

**КОЗЕРОГ** — 8.02 — успех в личном; 10.02 — тяжелый день; 12.02. — удача во всем; 14.02 — напряженный день.

**ВОДОЛЕЙ** — 11.02 — успех в личном; 14.02 — тяжелый день.

**ОВЕН** — 8.02. — тяжелый день; 10.02 — удача во всем; 14.02 — напряженный день.

**СТРЕЛЕЦ** — 10.02 — удача во всем.

**ЛЕВ** — 8.02 — тяжелый день; 10.02 — удача во всем; 14 — напряженный день.

**БЛИЗНЕЦЫ** — 8 — напряженный день; 10.02 — удача во всем; 14 — тяжелый день.

**РЫБЫ** — 9.02 — удача во всем; 13.02 — успех в личном; 14.02 — тяжелый день.

**ТЕЛЕЦ** — 10.02 — тяжелый день; 12.02 — удача во всем; 14.02 — напряженный день.

**СКОРПИОН** — 9.02 — удача во всем; 12.02 — успех в личном; 14.02 — тяжелый день.

**ВЕСЫ** — 8.02 — напряженный день; 10.02 — успех в личном; 14.02 — тяжелый день.

**ДЕВА** — 12.02 — успех в личном; 14.02 — напряженный день.

**РАК** — 12.02 — успех в личном; 14.02 — тяжелый день.

...тяжелые металлы и токсины, восполняет витаминно-минеральную недостаточность. «Микроцеллюлоза» — очищает организм, снижает избыточный вес, нормализует микрофлору кишечника. «КЛАМИН» — лечение начальных стадий новообразований, болезней пищеварительной системы. Мумие, пшеничные отруби. Биокорректор «НЕВОТОН» — корректирует биоэнергетику человека. А также магнитотроны (стельки, пояса, воротники, браслеты) — лечение магнитным полем радикулита, остеохондроза, гипертонии, варикоза, тромбоза, тромбоза вен, желудка и кишечника.

**ЦИФРАЦИОННЫЕ ОЧКИ** — тренажеры восстановления зрения. «ТЫКВЕОЛ» — заболевание печени, желудка.

Гослицензия МЗ РФ № 42-97-543-0419 от 30.10.97 года

## ПРИГЛАШАЕМ В КИНОТЕАТРЫ

с 8 по 14 февраля

К/т «Россия»

Приключенческий фильм «Взять живым или мертвым», пр-ва США. Начало в 11.00, 14.00, 17.00, 20.00.

13—14 февраля фильм-сказка «Волшебная лампа Аладдина». Начало в 10.00.

К/т «Космос»

Эротический фильм «Мужчины предпочитают страсть» (старше 18 лет), пр-ва Италии. Начало в 17.00, 19.00.

Боевик «Лучший из лучших-2», пр-ва США. Начало в 13.00, 15.00.

Фильм-сказка «О трех рыцарях и красавице». Начало в 9.00, 11.00.

К/т «Октябрь»

Полнометражный мультфильм «Астерикс и сюрпризы Цезаря», пр-ва Франции. Начало в 15.00, 17.00, 19.00.

«Сказка о царе Салтане», пр-ва России. Начало в 13.00.

Мультесборник «Дерева». Начало в 10.00.

...соединяют с соком и далее готовят по обычному рецепту.

О Чтобы снять налет, со временем образующийся на стенках термоса, 20—25 ягод шиповника измельчают и засыпают в термос, заливают кипятком и оставляют на сутки.

О Сохранить любую срезанную зелень свежей долгое время можно в холодильнике, если помыть ее теплой водой, завернуть в чистую полотняную салфетку и положить в полиэтиленовый пакет.

### Вниманию жителей г. Балаково!

18 января 1999 года в городе состоялось учредительное собрание общероссийской политической общественной организации «Отечество» (лидер организации Ю. М. Лужков). Председателем Балаковского отделения «Отечество» избран Горпиченко Николай Васильевич.

Гражданам, желающим вступить или поддержать данную организацию, просьба обращаться по адресу:

ул. Степная, 56 (здание «Щит-Экс»), тел. 1-30-13;

ул. Степная 14, 39А. тел. 1-20-97.

Выражаем искреннюю благодарность и признательность за оказанную помощь руководству сельхозартеля «Коммунар», коллективу Малобыковской больницы, односельчанам, родным и близким, всем, кто разделил с нами горечь тяжелой потери скорпостижно скончавшейся **ЧИРИЧКИНОЙ Александры Васильевны**. Муж, дети, внуки.

Выражаем сердечную благодарность за оказанную помощь в похоронах нашего мужа и сына, папы и брата, колхозу, семьям Курбошных, Одиновых и всем, кто разделил с нами горе. Семья **ДЕМИНЫХ**.

### УЧРЕДИТЕЛИ:

И. о. главного редактора  
О. И. Булгакова.

Совет депутатов, администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикации необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Издается с января 1991 года  
Газета выходит 3 раза в неделю.  
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.  
Телефоны: редактора 4-64-75, общий—4-22-54.

Рег. № С0695 Зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара) 28.04.1997 г.  
Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69.  
Зак. 923. Тир. 5150. Подписано в печать в 14 ч.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке выдачи свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка на территории БМО

1. Настоящее Положение определяет порядок выдачи свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка на территории БМО.

2. Выдача свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка (объекты торговли, в том числе автозаправочные станции, общественного питания, бытового обслуживания, в том числе автостоянок) производится лицензионным отделом администрации БМО на основании:

— заявления с указанием наименования, формы собственности, юридического адреса, вида деятельности для юридического лица, а для физического: фамилии, имени, отчества, адреса, паспортных данных;

— выписки из устава предприятия о заявленном виде деятельности, копии свидетельства о государственной регистрации в качестве индивидуального предпринимателя с предъявлением оригинала;

— ассортиментного перечня, согласованного с отделом торговли администрации Балаковского муниципального образования и центром государственного санитарно-эпидемиологического надзора (для продовольственной группы);

— акта ввода в эксплуатацию или согласования с управлением архитектуры и градостроительства для осуществления деятельности во вновь открываемых помещениях.

3. После рассмотрения представленных документов объекту потребительского рынка присваивается регистрационный номер, который фиксируется в реестре.

4. Рассмотрение документов и выдача свидетельства о внесении в реестр производится в 7-дневный срок.

5. Свидетельство о внесении в реестр потребительского рынка выдается сроком на один год и может быть продлено или возвращено по письменному заявлению владельца объекта потребительского рынка и услуг.

6. Передача свидетельства другому лицу не допускается.

7. В случае утери свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка оно может быть восстановлено по письменному заявлению владельца объекта.

8. Осуществление деятельности на потребительском рынке без свидетельства о внесении в реестр предпринимателя рассматривается как нарушение законодательства. Инициаторы торговли и предприниматели применяются к ним меры с административным законодательством.

\* На заметку

## ЛЮДЯМ ДОЛЖНО ПОНРАВИТЬСЯ

Открывшийся недавно магазин для пенсионеров, где они могут отовариться в счет неполученных пенсий, хочется верить, придется людям по нраву. Ведь что самое главное в таком случае? Это наличие и дешевизна товаров. В указанном магазине обеспечено и то, и другое.

Из продуктов предлагается большой ассортимент круп, макаронных и кондитерских изделий. В продаже имеются майонез и чай, жиры и мясные консервы, сахар и соль. Без преувеличения будет сказано, что цены на перечисленные продукты не

выше рыночных. Так что пенсионерам не придется беспокоиться, что они переплачивают.

Помимо продуктов на продажу выставлены промышленные товары. Здесь большой выбор «ходовых» тканей — ситца, сатина, фланели; есть насочные, чулочные изделия, белье, туалетные принадлежности, посуда и прочие предметы домашнего обихода.

Напоминаем, что для отоваривания пенсионерам необходимо иметь при себе паспорт, пенсионное удостоверение и заявление из собес. Адрес магазина: ул. Ак. Жука, 12 (рядом с «Волжанкой»).

Ирина БЛАЖЕННОВА.

\* Школьная жизнь

## Юмор учебе не помеха

Уже через день многотысячной армии балаковских школьников предстоит занять свои «рабочие места» за партами. Конечно, грустно, что весенние каникулы подходят к концу. Тем не менее четвертая учебная четверть во многих, если не во всех, школах обещает начаться всеобщим весельем. И вовсе не потому, что она является самой короткой и за ней приходит долгожданный летний отдых. Все дело в том, что первый день занятий — 1 апреля — в школах решили сделать, как и принято, Днем смеха.

Например, учителя и ученики средней школы № 15 еще до каникул получили задание хорошенько продумать, чем каждый из них в этот день может рассмешить остальных. Памятуя о том, что фантазия детей безгранична, а учителя сплошь личности творческие, надо думать, каким веселым и удивительным получится этот праздник. Дирекция школы согласна на любые «выходки», лишь бы они были в рамках дисциплины и взаимного уважения.

На пульте охраны

## Сам себе детектив

Говорят, дурное дело — не хитрос. В наше время по всей видимости к такому «бесхитроственному» ремеслу приобщаются все больше и больше балаковцев. И это не только общественное мнение, об этом свидетельствуют сводки ОВО УВД. В основном грабежом и насилием занимаются нигде не работающие люди или те, кто уже побывал в местах лишения свободы. Действуя нагло, зачастую прямо среди бела дня, они грабят жителей нашего города в подъездах, на улицах, опустошают квар-

тиры, офисы, проникают на продовольственные склады, в торговые ларьки, салоны автомашин. Поистине это просто какая-то эпидемия воровства и насилия. И в каком бы усиленном режиме ни работала милиция, ей с этим прогрессирующим нарывом в обществе не справиться, если мы, граждане, равнодушно будем созерцать происходящее вокруг. Для подтверждения сказанного приведу примеры противоположно диаметрального характера из тех же сводок УВД.

## Жажду утолили, но получили срок

Случилось это в первой декаде марта, когда магазин «Меркурий», что расположен на улице Степной, был закрыт на обеденный перерыв. Двое так называемых российских граждан, горя желанием утолить жажду или наоборот для подогрева нутра, ударом кулака разбили у этой торговой точки оконце. Дотянувшись рукой до заветных бутылок, взяли столько, сколько смогли. И даже,

не замечая следы преступления, пренебрегая последствиями, тут же стали опохмеляться. Но попали в поле зрения другого, уже законопослушного гражданина, который, возмущившись наглостью грабителей, нажал на находящуюся поблизости сигнализационную кнопку. Сотрудники ОВО в считанные минуты прибыли на место происшествия. «Джентльмены удачи» были задержаны с поличным.

## Следы на снегу

Можно сказать, оперативно сработал и сторож ЖБИ-2. Заметив, что неизвестные люди, проникнув через окно в цех № 2 под прикрытием ночи,

шего «газика», воры в спешке стали смазывать следы, таща за собой добычу и оставляя на снегу свои следы. Группа задержавших



...свидетельства о внесении в реестр пред-  
...потребительского рынка рассматривается как нару-  
...Чрезвычайно торговля. К нарушителю применяются  
...в соответствии с административным законо-  
...а. 143

## Реестр потребительского рынка

В целях создания единой информационной системы об объектах потребительского рынка, упорядочения разрешительных процедур на их открытие и функционирование, создание условий для эффективного прогнозирования, создания эффективной системы мер по защите прав потребителей и в соответствии со ст. 67, 73 Закона РФ «О местном самоуправлении в РФ» и ст. 33 Устава Балаковского муниципального образования, специальным постановлением администрации Балаковского муниципального образования:

1. Ввести реестр потребительского рынка на территории Балаковского муниципального образования с 01.04.99 г.

2. Утвердить Положение о порядке выдачи свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка (приложение № 1).

3. Утвердить бланк свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка (приложение № 2).

4. Возложить на лицензионный отдел администрации Балаковского муниципального образования (Рукосуева Т. А.) обязанности по ведению реестра и выдаче свидетельства.

5. Установить, что свидетельство о внесении в реестр потребительского рынка является единым документом, подтверждающим наличие всей необходимой разрешительной документации на открытие и функционирование объектов потребительского рынка.

6. Запретить на территории Балаковского муниципального образования реализацию товаров и услуг в местах, не санкционированных администрацией БМО.

Администрация БМО доводит до сведения предприятий и частных предпринимателей, осуществляющих свою деятельность в сфере потребительского рынка и услуг, что с 1 апреля 1999 года на территории БМО вводится Реестр потребительского рынка.

Свидетельство о внесении в реестр потребительского рынка является единым документом, подтверждающим наличие всей необходимой разрешительной документации на открытие и функционирование объектов потребительского рынка.

Осуществление деятельности на потребительском рынке без свидетельства о внесении в реестр потребительского рынка запрещено. К нарушителю применяются санкции в соответствии с административным законодательством.

Сведения по предоставлению необходимых документов и порядке получения Свидетельства можно получить в каб. 143 администрации БМО или по тел. 4-45-56

...и каждый из них в этот день может рассме-  
...шить остальных. Памятуя о том, что фантазия детей  
...безгранична, а учителя сплошь личности творческие,  
...надо думать, каким веселым и удивительным полу-  
...чится этот праздник. Дирекция школы согласна на  
...любые «выходки», лишь бы они были в рамках дис-  
...циплины и взаимного уважения.

Ирина МАМОТЬКО.

## Ошибка «Интернета»

Департамент госсанэпиднадзора Минздрава России в связи с распространенной через компьютерную сеть «Интернет» информацией «Смертельный подарок из Китая» о случаях заболеваний среди населения г. Москвы от употребления икры, представляющей, со слов авторов, икру китайской камышовый жабы, сообщает.

В ходе рассмотрения вышеуказанной информации установлены факты искажения как некоторых научных положений, так и эпидемиологической обстановки в г. Москве.

Так, с точки зрения биологии земноводных названного вида, поражение икры лягушки личинками шистосом (возбудителями шистосомозов человека) невозможно. Кроме того, кладку икры это земноводное производит на суше, что еще раз подчеркивает абсурдность утверждений авторов об инфицированности ее данным возбудителем. Причем икра лягушки китайской (монгольской) резко отличается от икры лососевой и по своим размерам скорее напоминает икру осетровых рыб.

Эпидемиологическая обстановка в г. Москве по шистосомозам благополучная, за истекший период текущего года случаев указанного заболевания не зарегистрировано.

В Институте медицинской паразитологии и тропической медицины им. Е. Н. Марциновского Минздрава России исследованы образцы икры лососевой, и возбудителей паразитарных заболеваний человека не обнаружено.

Шистосомозы относятся к разряду тропических заболеваний человека и возникают в результате проникновения церкарий шистосом через кожу гематогенным путем. Следовательно, пищевой путь передачи шистосомозов исключается.

Недостоверна и искажена также и другая информация, в частности, название несуществующего «Института пищевой гигиены им. С. Н. Боткина», результаты экспертизы икры, на которых построена вся информация, и пр.

А. А. МОНИСОВ,  
руководитель  
Департамента.

## Следы на снегу

Можно сказать, оперативно сработал и сторож ЖБИ-2. Заметив, что неизвестные люди, проникнув через окно в цех № 2 под прикрытием ночи, вынесли оттуда медный кабель (16 метров), сторож, не привлекая внимания преступников, позвонил в милицию. Продолжение этого криминала напоминает сериал «Улицы разбитых фонарей». Дальше события развивались так:

...Патрульная машина, получив сигнал «тревога» из дежурной части, отправилась по указанному адресу — в промзону. Услышав шум подъехав-

шего «газика», воры в спешке стали сматывать, таща за собой добычу и оставляя на снегу след.

Группа задержания, обследовав место происшествия, естественно, вышла на след и пошла по нему... Но он потерялся на проезжей части дороги. Произошла заминка. И тут грабителей подвела суетливость. Доставив кабель на пустырь, они, не мешкая, стали обжигать «товар» — медную проволоку. Милиционеры заметили вдалеке отблеск костра и почувствовали запах горящей резины. Теперь же только оставалось взять преступников, что они и сделали.

## Свидание закончилось преступлением

Как выясняется, наивность и доверчивость в наше время — не лучшее качество. 15 марта из-за этого пострадала девушка. Встретившись с молодым малознакомым человеком на улице, она согласилась пойти к нему в гости якобы послушать музыку. Дома после непродолжительного общения 28-летний парень, угрожая физической расправой, изнасиловал свою гостью. Та, после того как покинула квартиру, позвонила в милицию и сообщила о случившемся. Отряду за-

хвата ОВО, чтобы попасть в нужную квартиру, сперва пришлось вызывать пожарную машину. Но через окно взять преступника не удалось, тогда автогеном была срезана металлическая дверь, и забаррикадированного насильника задержали.

Во всех этих случаях, как видите, люди не стали мириться с насилием и разбоем. И с их помощью преступники были задержаны.

Подготовила  
Галина КОВАЛЕВА.



## УВАЖАЕМЫЕ ГОРОЖАНЕ!

С наступлением весеннего паводка большое количество талых вод попадает в хозяйственно-канализационную систему города, не рассчитанную на такое количество сточных вод.

Во избежание переполнения системы и в связи с этим частичного или полного прекращения подачи воды в микрорайоны города убедительно просим Вас не открывать канализационные колодцы, а при обнаружении таковых немедленно сообщать диспетчеру по телефонам: 4-45-33; 4-45-31.

**КУПЛЮ** квартиру. Тел. 4-84-93.

**РЕМОНТ** холодильников на дому. Тел. 4-15-06.

Металлические двери, тамбуры, ворота и ограды. Тел. 9-38-01.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 35

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1 Столб. 8 Орбакайте. 9 Готье. 10 Вандализм. 15 Нота. 18 Кислород. 19 Мина. 20 Наст. 23 Земля. 28 Азу. 29 Банкок. 30 Белка. 31 Тви. 32 Россини. 33 Лес. 34 Кто.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1 Сегун. 2 Октет. 3 Баев. 4 Жбан. 5 Икра. 6 Айни. 7 Сейм. 11 Аксис. 12 Дзот. 13 Леоне. 14 Зусул. 16 Один. 17 Акан. 21 Асквит. 22 Тактик. 23 Зубило. 24 Малина. 25 Ямайка. 26 Аборт. 27 Энесы.

## Аккордеонистка

*тамада*

Провожу свадьбы, юбилеи, торжества и т.д.

Тел. 3-28-10.

## ТОВАРИЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «КЕЛАРОМ»

Товарищество с ограниченной ответственностью «КЕЛАРОМ», находящееся по адресу: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Минская, 45, кв. 60, объявляет о своей реорганизации в общество с ограниченной ответственностью «КЕЛАРОМ» в соответствии с Федеральным законом «Об обществах с ограниченной ответственностью» № 14-ФЗ от

08-02.98 г.

Местонахождение общества с ограниченной ответственностью «КЕЛАРОМ»: 413800 Саратовская обл., г. Балаково, ул. 30 лет Победы, д. 76.

Общество с ограниченной ответственностью «КЕЛАРОМ» является правопреемником товарищества с ограниченной ответственностью «КЕЛАРОМ».

## Какая тушенка лучше?

У программы «Впрок» телеканала НТВ поклонников немало. Да это и неудивительно.

Обилие предлагаемых импортных товаров в ярких, красочных упаковках подчас просто подавляет наших покупателей. К тому же кошелек многих из них похвастаться содержимым не может, и поэтому вдвойне обидно, когда, невзирая на скудость своих финансов, человек все-таки совершил какую-то покупку, и лишь впоследствии понял, что его очень неуклюже «обвели вокруг пальца».

Вот чтобы подобных «лохов» в нашем быту оказывалось меньше, и существует на НТВ программа «Впрок».

Ну вот, к примеру, знаете ли вы, какую тушенку лучше купить — голландскую, венгерскую или китайскую? Оказывается, ни ту, ни другую, ни третью: самая лучшая — производства Оршанского мясокомбината из Беларуси.

А каким должен быть вафельный торт? Таким, каким его делают на отечественной фабрике «Коломенское» — он не слонится, вафельный лист тонкий, начинка единообразная и вкусная.

Выбрать хорошие свечи тоже не просто — они не должны коптить и оплавляться. Самые лучшие — уральские, а не хваленые заграничные — американские или немецкие.

Советы в программе «Впрок» дают специалисты и

\* *Дачнику*

## Амарант

Амарант — однолетнее ветвистое растение — великан, в высоту достигает 2,5—3 м. Кто обзаведется этим растением — не пожалеет. Особенно можно порекомендовать его сельским жителям: годится он и в корм скоту — за лето дает 2—3 укоса, и на столе нелишний: легко усваивается организмом человека. К тому же, растение неприхотливое, устойчиво к засухе, от болезней и вредителей не страдает.

Амарант — это целая зеленая аптека, его зелень выводит из организма радионуклиды. Помогает он при атеросклерозе, диабете, авитаминозе, анемии, ожирении, неврозах, воспалительных процессах мочеполовой системы, в послеоперационный период. Вообще, амарант с полным основанием можно назвать растением будущего. Когда мы по-настоящему поймем, что здоровье — это действительно то, чем нужно дорожить, то начнем употреблять в пищу не только самую вкусную, но, прежде всего, полезную пищу. Амарант принадлежит к последним. Но и на вкус он очень неплох. Содержание важнейшей в растениях ами-

ноксилитовой кислоты добавит в банку несколько листиков, огурцы получают-ся вкусными и упругими. Из свежих или сушеных листьев, смешанных в пропорции 1:1:1 с душицей и мелиссой, получается прекрасный ароматный чай. Но самое вкусное — безусловно, поджаренные семена. Их вкус напоминает орехи, и любая выпечка с ними будет великолепна.

Выращивать амарант несложно. Сеют его в начале мая на глубину 1—1,5 см во влажную землю. Так как семена мелкие, то их нужно перемешать с песком. Первый месяц растения развиваются медленно, поэтому обязательно нужна прополка, но, окрепнув, они сами о себе позаботятся.

Ученые подсчитали — чтобы прокормить зеленой массой и силосом 2—3 коровы или 4—5 свиней, нужно засеять всего 6 соток. Кроме того, животные, получающие корм, состоящий на 1/4 из амаранта, меньше болеют, быстро прибавляют в весе. Коровы дают больше молока, и оно жирнее, чем у тех, которые не получают амаранта.

Что нужно учитывать при выращивании амаранта? То, что се-



Содержание для вас

## ПОГОВОРИМ ОБ ЭТИКЕТЕ

## Как правильно знакомиться

Часто мы знакомимся с новым человеком, и, конечно же, нам хочется произвести на окружающих положительное впечатление. Знание несложных, но общепринятых правил этикета очень помогает при этом.

Женщина обычно не представляется мужчине первой. Лучше попросить какого-нибудь общего знакомого, чтобы он представил даму. При этом нужно помнить, что мужчин первыми представляют женщинам, а младших — старшим, при этом обязательно называют имя и фамилию представляемого, а в случае необходимости — его должность или профессию. При представлении членов одной семьи полностью называют имя, отчество и фамилию старшего члена семьи, а детей, даже взрослых, называют только по именам.

Если нового знакомого представляют группе давно знакомых между собой людей, не обязательно перечислять по именам всех собравшихся. Это делается только в случае особой необходимости.

После процедуры знакомства тот, кому представили новых знакомых, должен выразить свое отношение к состоявшейся встрече. При этом лучше не расточать неуместных комплиментов, а ограничиться несколькими вежливыми словами.

Представивший друг другу новых знакомых человек может помочь им завязать разговор на интересующую обоих собеседников тему.

**ПРОДАЕТСЯ** холодильник «Стинол». Тел. 4-64-75, 4-91-69, в рабочее время.

## УЧРЕДИТЕЛИ:

Совет депутатов, администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикации необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Издается с января 1991 года.

Газета выходит 3 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

Телефоны: редактора 4-64-75, общий — 4-22-54.

Рег. № С0695 Зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара) 28.04.1997 г.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69.

Зак. 1727. Тир. 5160. Подписано в печать в 14 ч.

Выбрать хорошие свечи тоже непросто — они не должны коптить и оплавляться. Самые лучшие — уральские, а не хваленое американское или немецкое. Советы в программе «Впрок» дают специалисты и эксперты, знающие в своем деле толк, а их суховатый рассказ журналисты «смягчают» небольшой дозой юмора.

## Советы домашней хозяйке

## Объявите войну пятнам

## на одежде

Свежие пятна от ржавчины на одежде можно быстро удалить, потерев их кусочком ватки, смоченным в лимонном соке. Лимонный сок поможет избавиться и от ягодных пятен. Им надо побрызгать испачканное место и через пару минут промыть его водой.

Пятна от смолы исчезнут, если потереть их тряпочкой, смоченной в скинидаре, а потом промыть водой с мылом.

Следы от раскаленного утюга пропадут, если сожженное место прогладить через ткань, смоченную в перекиси водорода.

Пятна от сажи можно потереть свежим хлебом или мягкой щеткой, смоченной в мыльной пене, а потом промыть водой.

Чтобы удалить с одежды пятна от духов, надо замочить испачканное место в теплом глицерине, а затем промыть его водой с мылом. Пятна от дезодоранта можно вывести, потерев их увлажненной поваренной солью. Через час одежду надо окунуть в соленую воду, прополоскать и выстирать обычным способом.

## СТАКАНЫ

Промывая стаканы, я кладу в чистую воду корки от выжатых лимонов. От этого посуда приобретает особый блеск.

Софронова Катя.

## СВЕЧИ

Они горят значительно светлее и дольше, если фитиль посыпать небольшим количеством соли.

Трофимов А.

всего, полезную пищу. Амарант принадлежит к последним. Но и на вкус он очень хорош. Содержание важнейшей в растениях аминокислоты лизина в амаранте в три раза выше, чем в пшенице. К тому же амарант накапливает значительное количество высококачественного, хорошо сбалансированного белка — до 35%. Из нежных листьев молодых растений готовят салаты (с вареными яйцами, огурцами и луком), стебель можно тушить, как капусту или мариновать на зиму. А если при засол-

дают больше соли, и оно жирнее, лучше несутся.

Что нужно учитывать при выращивании амаранта? То, что семена в метелке созревают не одновременно и осыпаются. Поэтому, чтобы не терять их, метелки срезают в начале спелости семян, когда они побуреют. После дозаривания метелки обмолачивают, провеивают, а затем просеивают в тазу, убирая всплывший мусор и неполноценные семена. Просушивают на куске ткани и ссыпают в тканевый мешочек для хранения.

## \* Вопрос — ответ

«Что такое самберри?».

К. РЫЖОВ.

Самберри — многолетнее растение семейства пасленовых. По своим биологическим свойствам самберри очень похожа на помидоры, но это более холодостойкое и засухоустойчивое растение. Плоды — мясистые ягоды размером с вишню. Растут они гроздьями по 8—15 штук.

Выращивают самберри через рассаду, так же, как помидоры. Только нужно учесть, что семена тугопрорастающие. Уход обычный: рыхление, прополки, поливки. В свежем виде плоды нравятся не всем, так сказать, на любителя. Но вот варенье из них вкусное. Можно делать из них начинку в пироги.

Для варенья сначала сварите сироп: на 1 кг плодов нужно 300 г воды и 1 кг сахара. Кипящим сиропом залейте плоды. Когда сироп остынет, поварите 10 минут и опять дайте остыть. Добавьте мелко нарезанную половинку лимона, проварите последний раз 10 минут. Остудите, разлейте по банкам. Приятного аппетита.



## Уважаемые участники и инвалиды ВОВ!

Управление социальной защиты населения просит участников и инвалидов Великой Отечественной войны, заполнить опросный лист в связи с подготовкой к празднованию 55-летия Победы в Великой Отечественной войне.

### ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

1. Фамилия \_\_\_\_\_
2. Имя \_\_\_\_\_
3. Отчество \_\_\_\_\_
- Пол: мужской, женский \_\_\_\_\_
4. Паспортные данные: серия паспорта \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_
5. Дата рождения \_\_\_\_\_
6. Домашний адрес \_\_\_\_\_
7. Группа инвалидности \_\_\_\_\_
8. Причины инвалидности \_\_\_\_\_
9. Размер пенсии \_\_\_\_\_
10. Социально-бытовой статус \_\_\_\_\_  
(одинокий, семейный, состоит на учете в ЦСОН)
11. Состав семьи (Ф., И., О., дата рождения, гр. инвалидности, доход) \_\_\_\_\_
12. Среднедушевой доход \_\_\_\_\_
13. Жилищные условия: общая площадь \_\_\_\_\_; этаж \_\_\_\_\_; наличие лифта (да, нет); электрооборудования (дат. нет) газа (да, нет); канализации (да, нет); пандуса (да, нет).
14. Необходимые виды помощи (подчеркнуть):  
1) материальная помощь  
2) лекарства  
3) санаторно-курортное лечение  
4) улучшение жилищных условий  
5) протезы, ортопедическая обувь  
6) обеспечение инвалидными колясками  
7) обеспечение слуховыми аппаратами  
8) обслуживание социальными работниками  
9) продукты питания
15. Краткий боевой путь \_\_\_\_\_

Заявитель просит выслать или принести по адресу: г. Балаково, ул. Аг. 124. Управление социальной защиты населения (каб. № 5).

К 200 - летию А. С. Пушкина!

## Новое о пенсиях

С 1 мая 1999 года на основании Постановления Правительства РФ от 01.04.1999 года № 363, которым утверждены среднемесячная заработная плата в стране для начисления и увеличения пенсии за I квартал 1999 г. в размере 851 руб., а также индекса роста указанной заработной платы за I квартал 1999 года 1,12, были пересчитаны размеры пенсий 56357 пенсионерам.

Так, для получателей пенсий с учетом индивидуального коэффициента по Закону от 21.07.1999 года, № 113-ФЗ для перерасчета пенсий была применена среднемесячная заработная плата 851 руб.

Например, при наличии трудового стажа у женщины 40 лет (75%) и соотношении заработка 0,7, индивидуальный коэффициент составляет 0,525 (0,7 x 75%) размер пенсии до 01.05.99 г. был:

760 руб. (среднемесячный заработок по России до IV кв. 1998 г.) x 0,525 = 399 руб.

С 01.05.99 г. размер пенсии составит:

851 руб. x 0,525 = 446 руб. 77 коп.

К пенсии, начисленной с учетом индивидуального коэффициента, ежемесячная компенсация не начисляется (ст. 1

## На тему дня Тревожное положение

### ФАКТЫ

Милицейская статистика показывает, что за последнее время количество дорожно-транспортных происшествий на федеральных дорогах возросло на 17,3%, а число погибших и раненых на 18,8 и 22% соответственно.

Отдельной строкой следует выделить уровень детского травматизма вследствие ДТП. В минувшем году в России произошло 23065 ДТП с участием детей и подростков. При этом пострадало 24682 ребенка. В ряде субъектов РФ доля происшествий с данной категорией населения в общем количестве аварий значительно превышает средний общероссийский показатель. На территории Саратовской области только в течение I квартала текущего года уже совершено 45 дорожно-транспортных ЧП с участием детей, в которых пострадало 60 несовершеннолетних.

Но-прежнему остается напряженным положение с обеспечением безопасности движения на железнодорожных переездах. Как правило, виной тому — низкая транспортная дисциплина водителей. Например, в прошлом году на территории нашей области зафиксировано семь ДТП в местах пересечения железнодорожных путей с автомобильными дорогами. При этом погибли два человека и 11 получили ранения.

### МЕРЫ

Поэтому не случайно Государственная инспекция дорожного движения периодически проводит рейды, направленные на профилактику нарушений на дорогах.

В эти дни, к примеру, осуществляется массовое профилактическое мероприятие «Внимание — переезд!». Его целью является комплексное обследование железнодорожных переездов, чтобы определить их соответствие нормативным актам, а также проведение профилактической работы с водителями как частного, так и ведомственного транспорта.

Подходит к завершению операция «Дорога-99», которая длилась всю вторую половину мая. За это время была проведена комплексная проверка автомобильных дорог общего пользования: состоялись целевые рейды по выявлению грубых нарушений правил дорожного движения.

А с 15 мая по 11 июня органами ГИБДД проводится дорожная операция «Внимание — дети!». В первую очередь она направлена на предупреждение ДТП.  
**Ирина БЛАЖЕНКОВА,**  
(с использованием информации отдела пропаганды и агитации ОГИБДД г. Балаково)



...ый лист просьба выслать по адресу: г. Балаково, ул. А. С. Пушкина, 52а. Управление социальной защиты населения г. Балаково. № 50.  
Спасибо благодарим!

## Письмо в редакцию

Я имею трудовой стаж с 1941 года, инвалид 2-й группы. 11 мая я пришел в свое отделение связи, чтобы выписать мою любимую газету «Балаковские вести» на второе полугодие текущего года. Работники связи отказали мне в оформлении подписки на льготных условиях, взяв с меня 24 рубля, они запросили еще дополнительно 1 руб. 20 коп., якобы за какой-то подоходный налог. Где же справедливость?

Ф. Г. Еремин.

Уважаемый Федор Григорьевич! На вашу жалобу в адрес работников почтовой связи отвечаем:

льготную подписку для пенсионеров, инвалидов и бедных «Балаковские вести» объявили в начале апреля текущего года. Она действует ровно месяц. С подписная цена на газету стала 24 руб. 5 мая мы провели благотворительную акцию для пенсионеров. От этой акции вы получили 20 коп., на основании которой связи должны были вернуть 4 руб. 20 коп. Однако сотрудники связи отказались это сделать, сославшись на отсутствие денег.

## К 200 - летию А. С. Пушкина! Почувствуй разницу!

Вы устали от суеты и динамики нашей современной жизни? «Зайки» Киркора и «Продидан» вызывают у вас мигрени? Вам хочется чего-то необычного, но обязательно праздника? Нет проблем! Берите пример с 10а класса средней общеобразовательной школы № 16. Именно в этом творческом коллективе зародилась идея проведения пушкинского бала, к которой присоединились ребята и из других классов.

Вечер был проведен в традициях XIX столетия: классическая музыка, вальсы и французская речь переносили гостей в далекое и таинственное прошлое. Зрители узнали об истории любви Пушкина и прекрасной Натали, роли которых исполнили Сергей Кузиков и Юлия Ляпина.

Участников вечера перенесли в эпоху пушкинских времен сцены из таких известных произведений гениального поэта, как «Евгений Онегин», «Дубровский», «Бахчисарайский фонтан», «Никитин» и «Варягин - крестьянка». Спектакль был подготовлен учителями русского языка и географии Т. Е. Бредихиной и Г. Ф. Жарданом.

Завершил праздник, как и предполагалось, танцы, в которых участвовали все участники бала.

Ну что? Почувствовали разницу с привычными ритмами дискотеки? Так что, как говорится, сноровки утонувших, даже из суеты жизненной рутины, — дело рук самих утонувших. А вам слабо?

ПРЕСНЯКОВА Екатерина,  
ученица 10а класса  
СОШ № 16.

## Помощь погорельцам

Недавно в нашей семье случилось большое несчастье. Кто-то поджег нашу дачу. Сгорел дом и дачная мебель. От огня пострадал сад. Мы с мужем пенсионеры и восстанавливать потерянную собственность пока не в силах, да и средств на это у нас нет. Поэтому мы вынуждены просить помощи у общественности.

Садателю садоводческого товарищества «Химик-1» Вениамину Григорьевичу Семеновичу и начальнику охраны Ивану Андреевичу Мокану за оказанную помощь в выделении строительных материалов для восстановления нашей дачи. Они же подарили нам простую, но уютную мебель.

Семья Бугагиных.

851 руб. х 0,525 = 446 руб. 77 коп.

К пенсии, начисленной с учетом индивидуального коэффициента, ежемесячной компенсации не начисляется (ст. 1 Закона от 21.07.97 г. № 113-ФЗ).

В соответствии с п. «е» ст. 7 Закона РФ от 20.11.90 г. минимальный размер пенсии по старости при общем трудовом стаже, равном требуемому для получения полной пенсии, с 01.05.99 г. составляет 94 руб. 29 коп. В связи с этим с 01.05.99 г. минимальные размеры других пенсий, максимальные размеры пенсий, надбавки, повышения, социальные пенсии определяются исходя из этого минимума.

При перерасчете пенсии принимался во внимание размер получаемой пенсии на 01.05.99 г. без ежемесячной компенсации. Например: размер пенсии на 01.05.99 г. — 218 руб. + 85 руб. ежемесячная компенсация, то после 01.05.99 г. — 218 руб. x 1,12 = 244 руб. 16 коп. + 85 руб. ежемесячная компенсация.

Всего пересчитано пенсии 56357 чел., среднемесячный прирост пенсий составил 39 руб. 17 коп.

А. БУГАНОВ,  
начальник Управления  
Пенсионного  
фонда РФ в Бала-  
ковском районе.

А с 11 мая по 11 июня органами ГИБДД проведено 2 мероприятия по проверке водителей на предмет владения ДТН. Ирина БЛАЖЕНКОВА.

(с использованием информации отдела пропаганды и агитации СГИБДД г. Балаково).

## КРУТАЯ СТРОЙКА

Когда гаражный кооператив «Мечта-91» развернул строительную площадку в районе завода строительных материалов КИИ «Саратовгосстрой», то трудящиеся этого предприятия не выказали особой тревоги по поводу будущего соседя. Люди наблюдали, как строители старались не повредить зеленую зону и сохранить березовый массив, который заводею приходился.

Такое отношение к строительству со стороны членов гаражного кооператива «Мечта-91» было вполне понятным. Ведь многие из них ветераны химического завода. Это их руками, в начале 70-х годов, были высажены нежные березы и тополя в заводской аллее. Это они работали на укладке бетона на дорогах, прилегающих к предприятию. Поэтому сегодня возле гаражного кооператива по-прежнему шумит листвою зеленая зона, и пешеходы

любят гулять по этой тропе.

Когда рядом с Мечтой развернул строительство новый гаражный кооператив, заводчане были уверены, что он сохранит существующие традиции. К сожалению, крутая стройка и повела себя по-другому. Сметая на своем пути все, начиная от строительных берез до бордюрного камня, горе-строители нанесли большой урон благоустройству заводской территории. Теперь заводчанам каждое утро приходится идти на смену по грязи в непогоду и пыли в летнюю жару.

Хотелось бы знать, при каком раскладе дел кто ответит за нанесенный ущерб не только заводу, но и городу в целом? И как к этому вопросу относятся те руководители, по решению которых создаются вот такие горе-гаражные кооперативы?

Татьяна АЛИКОВА.

## ДАЧНЫЙ МАРШРУТ

Для обеспечения населения БМО пассажирскими автобусными перевозками в весенне-летний период 1999 года по распоряжению администрации БМО с 8 июня 1999 года будет открыт дачный автобусный маршрут № 289: 7 микрорайон — дачи с. Меровка.

Садоводческие товарищества, организации, имеющие на своем балансе дорогу данного маршрута, совместно с ГУП «НАТН» должны привести ее в состояние, обеспечивающее безопасное движение пассажирского транспорта, с оформлением необходимой документации.

Председатели садоводческих товариществ должны согласовать с диспетчерской службой ГУП «НАТН» расписание движения пассажирского транспорта.



## ОБ ОБМЕНЕ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

В целях упорядочения правил осуществления обмена жилых помещений на территории Балаковского муниципального образования, занимаемых собственниками, нанимателями, арендаторами, членами жилищного и жилищно-строительного кооперативов в условиях развития рыночных отношений в жилищной сфере, администрация БМО приняла постановление за № 1551 от 20 мая 1999 года об утверждении инструкции о порядке обмена жилой площади на территории БМО.

### ИНСТРУКЦИЯ

#### о порядке обмена жилой площади муниципального жилищного фонда на территории БМО

Настоящая инструкция разработана в соответствии с требованиями Гражданского Кодекса РФ, Жилищного Кодекса РФ, Закон РФ «Об основах федеральной жилищной политики», Закона Саратовской области «О предоставлении жилья в Саратовской области», иных нормативных актов, определяющих правовой статус и режим использования жилых помещений различных форм собственности, и определяет правила осуществления обмена жилых помещений на территории Балаковского муниципального образования (далее БМО), занимаемых собственниками, нанимателями, арендаторами, членами ЖК и ЖСК, в условиях развития рыночных отношений в жилищной сфере.

#### 1. Предмет обмена жилыми помещениями.

1.1. Предметом обмена жилыми помещениями может быть только изолированное жилое помещение, состоящее из одной или нескольких комнат.

1.2. Предметом частичного обмена жилого помещения может быть часть жилого помещения, не представляющее собой изолированное жилое помещение, приходящееся на долю нанимателя, арендатора, члена жилищного или жилищно-строительного кооператива, собственника при условии, что въезжающие в порядке обмена вселяются в качестве членов семьи оставшихся проживать в этом помещении либо в качестве участников общей собственности (долевой, совместной).

1.3. Обмен жилыми помещениями может быть совершен между гражданами, проживающими в домах на территории Балаковского муниципального образования (внутригородской обмен), так и за его пределами (межтерриториальный обмен).

#### 2. Право на обмен.

2.1. Наниматель жилого помещения имеет право обратиться с заявлением об обмене занимаемого им жилого помещения на другое жилое помещение с другим нанимателем, арендатором, членом жилищного или жилищно-строительного кооператива, а также собственником жилого помеще-

Управлению муниципального жилья и жилищной политики администрации БМО (Подстаев В. П.) при осуществлении обмена жилой площади подлежит руководствоваться данной инструкцией.

Контроль за исполнением настоящего постановления возложен на заместителя главы администрации по жилищно-коммунальным вопросам Фельде А. А.

Приложение № 1  
к постановлению администрации БМО  
от 20.05.99 г. № 1551

подписано всеми совершеннолетними совместно проживающими, в том числе и временно отсутствующими, имеющими право на данное жилое помещение членами семьи.

4.4. К заявлению нанимателя, арендатора, собственника жилого помещения, члена ЖК или ЖСК прилагаются соответственно:

Ордер на жилое помещение;

\* Договор аренды, согласие арендодателя на совершение обмена жилого помещения;

\* Правоустанавливающие документы на жилое помещение (договор отчуждения: купли-продажи, дарения, мены и др., свидетельство о праве собственности на жилое помещение, выданное органами государственной регистрации);

\* Выписка из решения правления (общего собрания) ЖК, ЖСК о приеме (исключении) в кооператив лица, обменивающегося жилым помещением с членом кооператива, или выписка решения о согласии на обмен — при обмене жилых помещений между членами одного и того же кооператива;

\* Копия финансового лицевого счета или выписка из домовой книги с указанием регистрации проживающих граждан в жилом помещении, в том числе и временно отсутствующих сохранивших право на данное жилое помещение, или справка об отсутствии таковых;

\* Документ подтверждающий согласие временно отсутствующих граждан на обмен жилого помещения. Письменное согласие должно быть удостоверено нотариусом, либо лицом, уполномоченным на совершение нотариальных действий по месту нахождения временно отсутствующего в соответствии с требованиями действующего законодательства. При нахождении временно отсутствующего в населенных пунктах, где нет нотариусов письменное согласие должно быть заверено должностным лицом органа исполнительной власти.

При совершении обмена представителем временно отсутствующего члена семьи полномочия на совершение обмена должны подтверждаться доверенностью, выданной на его имя в установленном порядке;

\* В случаях, предусмотренных п. 2 настоящей Инструкцией, разрешения соответствующих компетентных органов.

ное помещение возникает с момента государственной регистрации указанного договора в Балаковском филиале учреждения юстиции по регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним (СОРП).

Соглашение об обмене вступает в силу с момента получения обменного ордера и регистрации договора отчуждения.

4.8. Оформление обмена жилыми помещениями производится в 14-дневный срок со дня подачи заявления.

4.9. В случае принятия решения об отказе в осуществлении обмена жилыми площадями делается соответствующая мотивированная запись, которая доводится до сторон, участвующих в обмене.

Обмен жилыми помещениями на территории Балаковского муниципального образования запрещается в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Отказ в обмене жилыми помещениями может быть обжалован в судебном порядке.

4.10. Срок действия обменного ордера устанавливается в 2 месяца.

По заявлению сторон срок действия обменных ордеров может быть продлен на основании решения Управления администрации БМО.

4.11. В случае возбуждения производства по уголовному или гражданскому делу, а также проверки законности отдельных сделок с жилыми помещениями Управление вправе приостановить обмен жилых помещений до выяснения всех необходимых обстоятельств на основании определения суда, ходатайства правоохранительных или жилищных органов, иных заинтересованных организаций.

Снятие запрета или приостановления производится на основании решения органа, наложившего запрет или приостановившего обмен.

#### 5. Признание обмена жилыми помещениями недействительным.

5.1. Обмен жилыми помещениями может быть признан недействительным только в порядке гражданского судопроизводства.

Он признается недействительным в случаях:

— если он совершен с нарушением требований, предусмотренных законодательством Российской Федерации и настоящей Инструкцией

— по основаниям, предусмотренным Гражданским Кодексом Российской Федерации (ГК РФ) для признания сделки недействительной.

5.2. Требование о признании обмена жилыми помещениями недействительным может быть заявлено в течение общего срока исковой давности, установленного ГК РФ.



Право гражданина на обмен жилого помещения реализуется путем соглашения двух или более нанимателей, арендаторов, собственников о взаимной передаче прав и обязанностей по договорам социального, коммерческого найма, прав и обязанностей собственников.

2.2. Для совершения обмена необходимо согласие всех совместно проживающих совершеннолетних членов семьи, включая временно отсутствующих, за которыми сохранено право пользования жилым помещением.

При обмене жилой площади, на которой проживают несовершеннолетние, необходимо разрешение органов опеки и попечительства.

При обмене жилой площади, на которой проживают несовершеннолетние, в случае ухудшения жилищных условий, необходимо разрешение инспекции по охране прав детства управления образования администрации БМО.

2.3. В случае передачи прав и обязанностей по договору найма или аренды жилого помещения в дом государственного, муниципального или общественного жилищного фонда помимо согласия всех совершеннолетних совместно проживающих членов семьи нанимателя, арендатора требуется согласие собственника соответствующего жилищного фонда или уполномоченного собственником лица.

### 3. Органы, оформляющие обмен жилыми помещениями на территории Балаковского муниципального образования

3.1. Обмен жилыми помещениями, находящимися на территории Балаковского муниципального образования оформляется Управлением муниципального жилья и жилищной политики (далее Управление) администрации БМО.

### 4. Порядок оформления обмена жилых помещений.

4.1. Наниматель, арендатор, член ЖК и ЖСК, собственник жилого помещения, желающий произвести обмен жилого помещения, подает в Управление заявление установленного образца.

4.2. Заявление об обмене жилыми площадями заводится жилищно-эксплуатационной организацией по месту нахождения площади, подлежащей обмену.

4.3. Заявление нанимателя, арендатора, собственника жилого помещения, члена ЖК и ЖСК, должно быть

подано в Управление жилищно-эксплуатационной организации жилищно-коммунального хозяйства администрации БМО. Заявление должно быть подписано собственным или доверенным лицом органа неопознательной власти.

При совершении обмена представителем временно отсутствующего члена семьи полномочия на совершение обмена должны подтверждаться доверенностью, выданной на его имя в установленном порядке.

\* В случаях, предусмотренных п. 2 настоящей Инструкцией, разрешения соответствующих компетентных органов.

Другие дополнительные данные, уточняющие необходимые обстоятельства, запрашиваются в установленном порядке.

Ответственность за подлинность сведений и документов, представленных для производства обмена жилыми помещениями, несет лицо, представившее указанные сведения, в установленном Законом порядке.

4.5. Заявления считаются поданными со дня представления всех необходимых документов, о чем делается запись в заявлении с указанием лица, сдавшего их.

4.5. В домах государственного, муниципального жилищного фондов единственным основанием для вселения граждан в жилое помещение и заключения с ними договора социального найма является ордер, в связи с чем обмен жилыми помещениями без оформления его обменными ордерами не влечет за собой никаких юридических последствий в соответствии с действующим законодательством.

При вынесении решения, разрешающего обмен, оформляются обменные ордера.

Соглашение об обмене жилыми помещениями между нанимателями и (или) арендаторами, членами ЖК или ЖСК вступает в силу с момента получения обменных ордеров, выдаваемых Управлением администрации БМО.

Ордера должны быть получены лично либо их представляют.

4.7. Обмен жилого помещения, принадлежащего гражданам на праве частной собственности, на жилое помещение, находящееся в доме государственного, муниципального жилищного фонда или в доме ЖК, ЖСК, оформляется обменным ордером, выдаваемым Управлением администрации БМО, и договором отчуждения жилого помещения.

При обмене собственника жилого помещения с нанимателем или арендатором жилого помещения обмен считается завершенным после надлежащей регистрации договора отчуждения с выдачей бывшему собственнику обменного ордера на жилое помещение, занимаемое ранее нанимателем или арендатором.

Право собственности на получаемое по обмену жи-

5.2. Требование о признании обмена жилыми помещениями недействительным может быть заявлено в течение общего срока исковой давности, установленного ГК РФ.

Совет директоров АОЗТ «ВОЛГО-УРАЛЬСКАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ» извещает своих акционеров, что 30 июня 1999 г. в 17.00 в магазине «Белый аист» по ул. Ф. Социализма, 13 состоится годовое общее собрание акционеров.

### ПОВЕСТКА ДНЯ

1. Выборы счетной комиссии.
2. Отчет генерального директора о проделанной работе за период 1998 г. (докл. ЛЫСОВ В. В.).
3. Утверждение годового баланса, отчета о распределении прибыли и начислении дивидендов. (докл. РАДАЕВА В. С.).
4. Отчет ревизионной комиссии. (докл. ВАГА-НЕНКО В. В.).
5. Основные направления развития на 1999 г. Рассмотрение и утверждение нормативов формирования фондов на 1999 г. (ЛЫСОВ В. В.).
6. Выборы членов совета директоров.
7. Утверждение аудитора общества.
8. Переуступка акций.

Список акционеров, имеющих право на участие в общем собрании, составлен на основании данных реестра по состоянию на 1 июня 1999 г. С информацией по подготовке и проведению общего собрания акционеров можно ознакомиться по адресу: ул. Ф. Социализма, 13, тел. 4-32-59.

СДАЕТСЯ в аренду низкотемпературная холодильная камера объем 10 куб. м. Тел.: 4-57-95, 4-32-59.

ПРОДАМ дачу в р-не АО «Химволокно» (напротив старого техникума). Тел. 5-58-45.

Главный редактор  
И Булгакова.

Совет депутатов, администрации Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикации необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Издается с января 1991 года.  
Газета выходит 3 раза в неделю.  
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.  
Телефоны: редактора 4-64-75, общий — 4-22-54.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково пл. Свердлова, 69.  
Рег. № С0695 Зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара) 28.04.1997 г.  
Зак. 2663. Тир. 5110. Подписано в печать в 14 ч.







3:2.

В Саратовской области еще никто из волейболистов не добивался такого успеха. Теперь волейболистки «Балаковской АЭС» будут представлять нашу страну на европейском турнире в Кувейте обладателей кубков.

Анатолий ЗАВЬЯЛОВ.

## ОЧЕРЕДНОЙ «ЗВЕЗДОПАД»

Недавно вышел в свет очередной сборник стихов балаковской поэтессы Татьяны Юриной «Звездопад». Это стихи о природе, любви, людских надеждах и тревогах.

В сборник включен цикл произведений, посвященных удивительному творчеству талантливой балаковской художницы Галины Полевой. Есть посвящение Сергею Серову, Валерию Кузнецову.

«Звездопад» — это мысли вслух. Безусловно, очередная книга Татьяны Юриной найдет отклик у любителей поэзии.

Ольга БУЛГАКОВА.

## ПРОДФОНД

О формировании областного продовольственного фонда на заседании думы доложил заместитель председателя правительства области, министр сельского хозяйства Сергей Горбунов.

По его словам, заготовлено 115 тыс. тонн зерна, в то время как требуется 350 тыс. тонн. Пшеницы 3 класса, используемой для выпечки хлеба, поступило в продовольственный фонд всего 3,8 тыс. тонн. Таким образом, фонд сформирован на 29%.

## СТОТЫСЯЧНИКИ

Наивысших валовых сборов зерна добились районы: Екатериновский — 114 тыс. тонн, Балашовский — 101, Краснокутский — 100,2. Федоров-

ский — 100, Калининский — 97 тыс. тонн. Балаковский район планировал собрать в этом году 140 тыс. тонн зерна, но хорошо, если к концу уборки будет около ста.

Открыта подписка на газету

## «БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ»

на I полугодие 2000 года.

Льготная цена 18 рублей — только в

сентябре.

На 3 и 4 блоках про-

окончания в марте следу-

ты будут на первом бло-

## ОБРАЩЕНИЕ

Саратовской областной общественной организации Российского Союза офицеров запаса и жителям Саратовской области, военнослужащим, гражданам, уволенным с военной службы, и членам их семей

### ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!

22.09.99 г. состоялась очередная встреча губернатора области Д. Ф. Аяцкова с активом Саратовской областной общественной организации Российского Союза офицеров запаса.

Члены нашей организации с тревогой и болью восприняли террористическую агрессию в Дагестане, варварские взрывы в Москве, Буйнакске, Волгодонске, потрясшие все наше общество и показавшие всю глубину переживаемого им кризиса. Организаторы подобных терактов лишены человеческих качеств, ибо тот, кто способен лишить жизни десятки ни в чем не повинных людей — женщин, детей, стариков, не заслуживают никакого оправдания. Жестокость и агрессия не имеют оправдания!

Совет Саратовской областной общественной организации РСОЗ резко осуждает проведение подобных терактов, направленных на дестабилизацию обстановки в стране, и обращается к федеральным органам власти — Президенту, Федеральному Собранию, Председателю Правительства, силовым структурам с призывом принять все необходимые меры по предотвращению и недопущению впредь таких событий.

Участники встречи одоб-

ряют и поддерживают усилия губернатора области в решении задач, поставленных им в Письме жителям Саратовской области «Будем мы — будем и Россия», главная цель которых полностью совпадает с целью Российского Союза офицеров запаса области, — достойная среда обитания человека, улучшение качества жизни жителей области.

Областная организация Российского Союза офицеров запаса явилась одним из инициаторов подписания и реализации договора «Об общественном согласии и социальном партнерстве в Саратовской области», ряда других инициатив общественных организаций, направленных на оздоровление общественного климата в области и ее экономического подъема.

Офицеры запаса и в отставке активно работают в различных сферах экономической и производственно-хозяйственной деятельности. Свои знания и опыт используют для патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах, подъема и процветания нашего региона.

Областной Совет Российского Союза офицеров запаса при непосредственной поддержке губернатора области и правительства об-

ласти — продолжает решать проблемы социальной поддержки военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей. Об этом свидетельствуют принятые в последние годы по инициативе Совета нормативные правовые акты областной думы, губернатора области и правительства области.

Вместе с тем, отмечая достигнутое, участники встречи выражают серьезную озабоченность решением жилищной проблемы для военнослужащих и лиц, уволенных с военной службы. Крайне неудовлетворительно реализуется Президентская программа «Государственные жилищные сертификаты», согласно которой в 1998-1999 гг. Саратовская область должна была получить по 940 жилищных сертификатов (за 1998 год получено 178, т. е. 19%, за 1999 год — 196 — 21%)д. В то же время на сегодняшний момент в области более 5000 очередников из числа уволенных с военной службы граждан, в том числе в г. Саратове — 2400.

За последнее время также обострилась проблема занятости офицеров запаса и членов их семей. В ряде муниципальных образований не в полной мере реализуются основные социальные гарантии этой категории граждан в соответствии с федеральными законами «О статусе военнослужащих» и «О ветеранах».

Офицеры запаса и в отставке осознают сложную социально-экономическую

ситуацию в России и понимают, что в связи с обострением социальной напряженности, особенно в решении жилищных проблем офицеров запаса и в отставке, осуществить их только на областном уровне и в одночасье невозможно. Вместе с тем выражаем благодарность и твердую поддержку члену Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации, губернатору области Д. Ф. Аяцкову, правительству области и областной думе за всестороннюю помощь в практическом решении вопросов социальной поддержки ветеранов военной службы и членов их семей на федеральном и областном уровне.

Участники встречи обращаются ко всем жителям области настойчиво и последовательно оказывать посильную помощь губернатору области и органам власти области во имя общественного согласия и объединения всех конструктивных сил по стабилизации социально-экономической обстановки в Саратовской области.

Мы призываем всех соотечественников, всех граждан Саратовской области, вне зависимости от национальности, языка, веры и политических взглядов, в этот ответственный для страны момент проявить спокойствие, мудрость и выдержку, бдительность и сознательную активность в деле противодействия бандитам и террористам.

Против нашего единства — враг не устоит!



## БАЛАКОВСКАЯ АЭС СЕГОДНЯ

(По страницам газеты «Энергия»)

Электроэнергию вырабатывают энергоблоки №№ 3 и 4. Первый и второй блоки находятся в ремонте. Суммарная нагрузка составляет 1 млн. 900 тыс. кВт.

\* \* \*

Радиационная обстановка в районе АЭС и в городе составляет от 8 до 15 мкр/час, что соответствует уровню естественных фоновых значений, характерных для европейской части страны.

\* \* \*

Заканчиваются работы по программе «Проблема-2000», связанной с переводом компьютерной техники на новое исчисление.

\* \* \*

Предприняты меры, обеспечивающие надежную физическую защиту АЭС. Ограничен въезд автотранспорта в предзонах, временная стоянка на троллейбусной площадке будет охраняться.

\* \* \*

К зимнему сезону планируется закончить строительство прокатного пункта в «Лазурном» и павильона отдыха на лыжной базе «Эдельвейс».

\* \* \*

С 25 сентября по 17 декабря будет проходить спартакиада «За единую и здоровую Россию в XXI веке».

Анатолий ЗАВЬЯЛОВ.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ: УСЛОВИЯ ЛИЦЕНЗИЙ НА БАЛАЭС ВЫПОЛНЯЮТСЯ

Работа российских атомных станций находится под неослабным контролем независимого государственного органа — Федерального агентства по атомной энергии России по радиационной безопасности (Госатомнадзор России) и территориальных органов Росатомнадзора. Основной задачей лицензирования является создание эффективного, гибкого

«О предприятиях и предпринимательской деятельности» в декабре 1990 года, который определяет, что отдельные виды деятельности могут осуществляться предприятием только на основании специального разрешения (лицензии), которая выдается органами федерального надзора.

Основной задачей лицензирования является создание эффективного, гибкого

## Этот дом открыт для всех

Искусство везде окружает человека. Мы встречаемся с ним дома, на работе, на улице. Но многим поклонникам прекрасного этого бывает недостаточно. И те из них, кто 25 августа побывал на открытии осеннего вернисажа балаковских художников в городском выставочном зале, не были разочарованы.

Эта осенняя выставка стала традиционной. Здесь художники показывают свои новые работы, которые считают наиболее удавшимися, видят достижения своих собратьев, хвалят, а то и критикуют друг друга, т. е. каждая такая выставка дает толчок для дальнейшего творчества. Только здесь художники могут как бы отчитаться, говоря официальным языком, перед зрителями. А отчет был ярким, запоминающимся. На вернисаже известный художник-график М. И. Пономарев открыл еще одну сторону своего таланта, а сей раз жанрового живописца в работе «Осенняя пора. Автопортрет». Это не просто автопортрет, это рассказ о своей жизни, жизни художника-труженика.

Светлой лирикой пронизаны пейзажи Юрия Быкова, в них есть то, что присуще именно этому автору — каждая его работа напоминает лирический романс.

живописи, ваяния и золочества.

А зрителей и поклонников прекрасного в этот вечер было достаточно. Звучала живая музыка. С праздником художников поздравлял и пожелал им творческих успехов глава администрации БМО А. И. Саурин. Приятной неожиданностью стало присутствие на открытии выставки министра культуры Саратовской губернии. П. А. Земцова. Он и пригласил художников нашего города показать эту выставку в областном центре и даже обещал помочь.

Но самое главное, что 25 августа произошло еще одно очень важное событие — выставочный зал стал художественным центром, который в недалеком будущем преобразуется в Дом художника, так как в этот день был открыт и освящен отцом Константином художественный салон профессиональных художников. Этот дар был преподнесен администрацией города. Огромную благодарность от творческого союза балаковских художников «Утес» за долгожданный подарок выразил ее председатель В. В. Мостовой. Уютное, светлое помещение, элегантно оформленный интерьер помогают общению с прекрасным. Ведь картины не товар, это произведения искусства.

## О ЛЬГОТАХ

**Вопрос:** Какие льготы действуют для ветеранов труда?

**Ответ:** В соответствии со ст. 22 Федерального Закона «О ветеранах» ветеранам труда при выходе на пенсию в качестве мер социальной защиты предоставляются следующие основные права и льготы:

— по достижении пенсионного возраста — бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (за исключением протезов из драгоценных металлов) в государственных и муниципальных лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства;

— 50-процентная скидка в оплате занимаемой общей площади жилых помещений (в пределах социальной нормы), в том числе членам семей, совместно с ними проживающих, в домах государственного и муниципального жилых фондов, а также в приватизированных жилых помещениях;

— 50-процентная скидка в оплате коммунальных услуг (водоснабжение, водоотведение, вывоз бытовых и других отходов, газ, электрическая и тепловая энергия в пределах нормативов потребления коммунальных услуг);

— 50-процентная скидка в оплате за пользование услугами связи (квартирный телефон, радиотрансляционная точка, коллективная антенна);

— бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (за исключением такси) в любом городе независимо от места жительства, а в сельской местности — на автомобильном транспорте общего пользования (за исключением такси) пригородного и междугородного сообщения;

— 50-процентная сезонная скидка со стоимости проезда на железнодорожном и водном транспорте пригородного сообщения. Постановлением правительства области от 1.06.99 г. № 39—11 «О льготном проезде на транспорте» сезон определен с 1 июня по 15 октября и введено право бесплатного проезда автомобильным транспортом общего пользования (кроме такси), следующим на пригородных маршрутах в направлениях дачных массивов.

Органы государственной власти субъектов Российской Федерации не вправе отменять действующее федеральное законодательство. В настоящее время отмена льгот, установленных для ветеранов труда, не планируется.

### О КВАРТПЛАТЕ

**Вопрос:** Почему в квартирах стали вносить и плату за капитальный ремонт, который не делали?

**Ответ:** В Саратове до июня 1999 г. плата за жилье составляла 23 процента от затрат, а расчет капитального ремонта в ставку оплаты не включался. При



... (Госатомнадзор ... Семь территориальных округов Госатомнадзора осуществляют непосредственное наблюдение и проверки объектов страны. Деятельность Балаковской АЭС контролирует Волжский центр Госатомнадзора, управление которого располагается в г. Балаково.

Регулярно проверяет станцию и концерн «Росэнергоатом».

В августе комиссия Волжского межрегионального территориального округа Госатомнадзора РФ провела целевую инспекцию Балаковской АЭС. Проверялось соблюдение условий действующих выданных центральным аппаратом Госатомнадзора России лицензий в части, касающейся эксплуатации систем аварийного электроснабжения энергоблоков №№ 1—4.

В этот же период работала комиссия концерна «Росэнергоатом», проверявшая выполнение условий действия лицензий на эксплуатацию энергоблоков №№ 1—4 по всем видам деятельности.

Лицензирование отдельных видов деятельности введено в России законом

основании специального разрешения (лицензии), которая выдается органами федерального надзора.

Основной задачей лицензирования является создание эффективного, гибкого механизма государственного регулирования в области обеспечения промышленной безопасности на основе внедрения процедуры выдачи на определенных условиях (требования) специальных разрешений (лицензий) и контроля за их выполнением.

Цели лицензирования связаны с защитой производственного персонала населения и окружающей среды от воздействия опасных факторов производственной деятельности. Обе комиссии сделали заключение о том, что условия действия лицензий на эксплуатацию энергоблоков №№ 1—4 выполняются. Отдельные области для улучшения, выявленные комиссиями, сведены в мероприятия, которые будут выполняться в согласованные с комиссиями сроки.

Юрий ПАВЛОВ,  
начальник отдела  
технической инспекции  
Балаковской АЭС.

низаны пейзажи Юрия Быкова, в них есть то, что присуще именно этому автору — каждая его работа напоминает лирический романс.

Очарование, нежность — такие эпитеты звучали в адрес натюрмортов Галины Полевой, хотя такое определение не совсем подходит для ее полотен. Они не «мертвая натура» — у них своя жизнь, очень хрупкая и незапущенная. Но особенно важно то, что на таких вернисажах появляются новые имена художников, делающих первые робкие шаги. Каждый из них ищет свои средства самовыражения: рассказывает о своих чувствах, пытается показать любимые уголки природы через призму своего видения. Это удалось молодым художникам О. Ежковой и Л. Рипиной-Чепенко. Свою работу, вызвавшую неоднозначную оценку зрителей, показал художник А. Петров, окончивший в этом году Всероссийскую Академию

его председателем В. Д. Мостовой. Уютное светлое помещение, элегантно оформленный интерьер помогают общению с прекрасным. Ведь картины не товар, это произведения искусства, которые со временем найдут своих владельцев. Конечно, картины покупают не каждый день, но, сделав покупку в этом салоне, вы будете уверены, что приобрели именно профессиональную авторскую работу. Но это еще не все. Со временем планируется открыть постоянно действующую галерею балаковских художников. Ведь не секрет, что все в этом мире тленно, и только искусство вечно, поэтому галерея призвана сохранить работы балаковских художников для последующих поколений, пускай это звучит несколько возвышенно, но очень важно, чтобы в погоне за хлебом насущным мы не забывали о вечном. Приходите, Дом художника открыт для всех.

О. РУДЕНКО,  
старший научный  
сотрудник городского  
выставочного зала.

## О КВАРТПЛАТЕ

**Вопрос:** Почему в квартплату стали вносить и плату за капитальный ремонт, который не делали?

**Ответ:** В Саратове до июня 1999 г. плата за жилье составляла 23 процента от затрат, а расчет капитального ремонта в ставку оплаты не включался. При таком минимальном объеме денежных средств, собираемых на эти цели, у предприятий жилищно-коммунального хозяйства не было возможности выполнить работу по текущему и капитальному ремонту мест общего пользования.

В соответствии с решением Саратовской городской думы от 29.04.99 г. № 30-294 с 1.08.99 г. установлена ставка оплаты за содержание и ремонт жилья без капитального ремонта и ставки отчислений на капитальный ремонт в зависимости от типа жилых зданий по капитальности. Собираемые денежные средства по мере возможности будут направлены на содержание и капитальный ремонт мест общего пользования.

(«Деловая газета»).

## К 55-летию Великой Победы

### В живых остался один

Без памяти о прошлом невозможно было бы жить. Человеку иногда свойственно забывать те или иные периоды своей жизни. Ветеран войны Михаил Дмитриевич Авдеев часто вспоминает февраль 1944 года.

Его батальон вместе со всеми вооруженными силами российской армии стремительно продвигался на запад. В одном из лесов на территории Польши они неожиданно оказались в окружении. Была дана команда одновременно прорываться в двух направлениях. Одну группу, в которой оказался Михаил Дмитриевич, возглавил заместитель командира батальона, а вторую — командир роты. Фашисты стремительно сжимали русских солдат в кольцо. Времени для размышлений не было, и потому попавшие в окружение приняли бой. Он стал последним для многих ребят из батальона. Только четверым удалось выйти из окружения. Но радоваться было рано. Враг вел прицельный огонь. Ровная местность мешала укрытию. На глазах Михаила Дмитриевича гибли его товарищи. Был ранен и он. Ему суждено было остаться живым. Ночью сумел добраться до своих частей и доложить обстановку.

Затем опять были бои, ранения. Но по сей день Михаил Дмитриевич считает, что главное это то, что он остался жив. Старый солдат счастлив в семье. Имеет детей, внуков и правнуков.

Лидия АЛЕНСЕЕВА.

## ЭКЗАМЕН ВЫДЕРЖАН

Почти полгода держит ответственный экзамен перед населением села Натальино местная пекарня. Сегодня здесь ежедневно выпекают от 400 до 500 буханок хлеба. 700-граммовая буханка стоит 3 рубля 50 копеек.

Как сообщил глава администрации Натальинского сельского округа Александр Григорьевич Трофимов, работники СНК имени Карла Маркса хлеб отпускается в

счет зарплаты, что немаловажно при ее нынешних задержках. Работники других организаций, а также пенсионеры платят наличными.

Продукция местной пекарни идет в школу, детский сад. Для малышей пекарня готовит булочки.

Натальинцы довольны работой местного цеха — свежий хлеб всегда в наличии. Свой хлеб вкуснее.

Анатолий ЛУШНИКОВ.



Не успело в нашей газете выйти сообщение о вынужденном поэтапном отключении горячей воды в микрорайонах города (у ТЭЦ-1 отсутствует мазут), как в редакцию стали поступать звонки от возмущенных балаковцев. Хотя многие из них не то что бы «костерили» на чем свет стоит принявших такое решение ответственных лиц, а пытались обрисовать

это не новость. «Балаковские вести» неоднократно рассказывали о плачевном состоянии бань общего пользования. Вот и сейчас, выполняя просьбу своих читателей, а их волнует то, как руководство бань готовится к работе в зимний период, мы вновь возвращаемся к этому вопросу.

Как заверили меня мастер по ремонту оборудования МП «Гигиена» А. А. Романов и главный бухгалтер этого предприятия Л. Н. Лысенкова, никаких

долго это не затянется. Новые котлы планируется установить не вместо старых, а рядом с ними. Один — работает, другой — в резерве на всякий случай.

Еще А. А. Романов поведал, что своими силами им удалось произвести застекление отдельных окон, более-менее «подлатать» шиферную кровлю на бане в старом городе. Кое-где отремонтированы деревянные конструкции дверей и окон. В настоящее время подрядная организация в бане № 3 ведет реконструкцию вентиляции, длительное время не выдерживающую никакой критики, тем самым давая повод санитарным врачам в каждую проверку составлять акты о нарушении саннорм. По всей видимости, уже в текущем году вентиляционная система начнет выполнять свои функции.

К сожалению, не так благополучно, как хотелось бы, обстоят дела с ремонтом кровли этой же бани. В отличие от другой, на этой кровля мягкая, т. е. из битума и рубероида. А достать указанные стройматериалы в Балакове попросту невозможно. Кстати, от этого не первый год страдает КЖХ, который не имеет возможности отремонтировать кровли жилых домов. Те же проблемы и у комитета коммунального хозяйства, в чью структуру входят бани. Однако ответственные лица не теряют надежды приобрести необходимые материалы и произвести ремонт кровли на бане в текущем году.

Словом, повода для беспокойства у балаковцев быть не должно. И последнее: цены на билеты по-

## Письмо в номер СПАСИБО, Игорь

Александрович

С уверенностью можно сказать, что попса-однодневка, похоже, подвинулась и уступила место настоящему искусству. Еще свежо в памяти выступление талантливого саксофониста Георгия Гараяна и его трио из Петербурга, играющих вдохновенно, с тем особым удовольствием, которое нельзя было не заметить. Не забыть и джаз-вокалистку Анну Бутурлину, которая замечательно пела на английском. Еще не остыли ладони от того незабываемого концерта, а тут — как гром среди ясного неба — академический ансамбль народного танца под руководством Игоря Моисеева.

В зале и на балконе — просто яблоку негде упасть. Занавес поднимается, и под бурные аплодисменты на сцене начинается священнодействие. Умопомрачительно красивые характерные костюмы, необыкновенная легкость и грациозность в каждом движении, завораживающие своей органичностью и гармонией композиции. Программа, состоящая из двух отделений, была яркой и насыщенной: зажигательный танец

## К нам обратились за помощью ВЫПЛАТА АЛИМЕНТОВ

Сколько людей, столько и судеб. Нам, журналистам, по долгу службы нередко приходится сталкиваться с житейскими ситуациями наших читателей.

Они приходят к нам в редакцию и с радостью, и с горем. К сожалению, в последнее время чаще всего к нам обращаются только с проблемами. Мы стараемся помочь в решении любого вопроса.

На днях в «БВ» пришла женщина, которая от слез обиды не в состоянии была говорить. И только успокоившись, Надежда Николаевна Михайлова, так звали нашу посетительницу, поведала нам о своих волнениях.

Бывший муж Н. Н. Михайловой длительное время работал водителем в городском ПАТП. А там, как вы знаете, большая задолженность по заработной плате. Поэтому он был вынужден уволиться. Предварительно написал заявление на имя руководства ПАТП о выдаче его заработной платы бывшей жене в счет погашения задолженности по алиментам.

По словам Н. Н. Михайловой, она уже несколько месяцев подряд обивает пороги бухгалтерии и администрации ПАТП в надежде получить алименты. Но предприятие денег ей не выплачивает.

Чтобы как-то помочь Н. Н. Михайловой и ее детям, мы обратились за консультацией к адвокату Балаковского городского Центра юридических услуг А. А. ШЕВЕЛЕВУ.

— Дело в том, что, видимо, бухгалтерия предприятия произвести выплату отказалась, пояснив, что она имеет право удерживать с окончательного расчета не более 50%, сославшись при этом на общепринятый порядок взыскания по алиментам. Возможно, она имела в виду

взыскании алиментов на несовершеннолетних детей».

Таким образом, представляется, что если в данном случае размер задолженности по уплате алиментов гр-на М. был таким, что перекрывал сумму, положенную к выдаче при окончательном расчете, то бухгалтерия, видимо, была обязана перевести всю сумму окончательного расчета в погашение задолженности по исполнительному листу.

Кроме того, следует обратить особое внимание в связи со сложившейся ситуацией и на то, что в части 1-й ст. 383 ГК РСФСР указаны просто алименты, а значит и алименты детей в пользу родителей, алименты супруга в пользу другого нетрудоспособного супруга и т. п. В части же 3-й данной статьи конкретно указан вид алиментов, выплаты по которым не подлежат ограничениям, если это алименты родителей на содержание несовершеннолетних детей, что и произошло в нашем случае.

В заключение хочется сказать, что жизнь, и это всем известно, полна драм и разнообразия.

## ОСТАЛОСЬ

### КРЫШУ ПОЧИНИТЬ

ситуацию, в которой вновь скажутся. Почему вновь? Да потому что, как известно, во многих домах жители не видели горячую воду все лето, а теперь вновь грозит недельное отключение.

Взять хотя бы, как это принято говорить, соблюдение личной гигиены. Одно дело умываться холодной водой в теплое время года. И совсем другое, когда в квартире зуб на зуб не попадает. Тут взрослый-то не каждый рискнет, что уж говорить о детях. А проблема с принятием ванны? Как с этим-то быть? Ведро кипятка, нагретое на газе, теперь не спасет. Так что хочешь-не хочешь, а выход из такой ситуации народ ищет. И находит всяк по-своему. Одни уже давно «прописались» на помывку родственников или знакомых, кто проживает в доме с газовыми колонками в частных, где есть баня. Другие стали клиентами бань. Правда, по этим заведениям ходить нежелательно.

аварийных ситуаций в зимний период у них возникнуть не должно, так как предшествовала ему длительная и кропотливая подготовка. Прежде всего, конечно, была проведена опрессовка системы отопления, устранены все порывы и неполадки, осталось лишь отремонтировать манометры и насосы. Так что, отопительная система, по словам Александра Алексеевича, полностью готова в обеих банях. Однако пока не до конца разрешилась проблема с паровыми котлами. Из-за длительной эксплуатации они выработали свое и теперь постоянно нуждаются в серьезном ремонте, так что лучше было бы их вообще заменить. Именно это и планируют осуществить в «Гигиене» до наступления холодов.

— Так получилось, что новые котлы имеются у села Быков Отрог, — пояснила главбух Людмила Иванова. — Мы подготовили на имя А. И. Саурина письмо с просьбой передать их нам. Письмо мэром уже подписано, осталось лишь



...в частных, где есть, да главбух Людмила Ива-  
...банька. Другие стали новна. — Мы подготовили  
...клиентами на имя А. И. Сауринна пись-  
...бань городских. Правда, по мо с просьбой передать их  
их словам, эти заведения нам. Письмо мэром уже  
гигиены оставляют желать подписано, осталось лишь  
лучшего. решить финансовый воп-

Надо сказать, для нас рос. Но мы надеемся, на-

Маянга просыпается ра-  
но. Село трудовое; взрослые  
бегут на работу, а школь-  
ники — в свою родную  
школу. 206 воспитанников  
саятся каждое утро за  
парты. 21 учитель зани-  
мает свои места, чтоб  
дать юным маянгам зна-  
ния по всем программным  
наукам.

Старейшее учебное заве-  
дение в Заволжье, а в бу-  
дущем году школе испол-  
нится 110 лет. прошло  
славный путь в своем раз-  
витии от церковно-приход-  
ской к восьмилетней, а  
затем и к полной средней  
школе. Здесь традиционно  
сильные кадры. Сейчас, на-  
пример, как сообщил ди-  
ректор Валерий Иванович  
Виноградов, одному из  
учителей присвоена высшая  
категория, семерым —  
первая, остальным — вто-  
рая. Для сельской школы  
довольно приличный пока-  
затель. И по учащимся это  
заметно — сорок процен-  
тов из них имеют оценки  
«четыре» и «пять».

О любой школе часто  
судят по первоклассникам  
и выпускникам, так ска-  
зать, приход и выход. Так  
вот, если выпускников бы-  
ло тринадцать, то перво-  
классников сегодня семнадцать.  
Из тринадцати прошлогод-  
них выпускников шестеро  
ушли в вузы. Дирек-  
тор через десять лет  
идут в вузы значитель-  
но, как и в первый  
идут тоже не мень-  
растет, развива-

ется; люди отсюда не бе-  
гут.

Растет и сама школа. Не-  
сколько лет тому назад к  
двухэтажному типовому  
зданию была сделана при-  
стройка для начальных  
классов. Сегодня это целый  
комплекс. Помимо началь-  
ных классов здесь располо-  
жилась группа продленного  
дня и даже — филиал го-  
родской музыкальной шко-  
лы с отделениями баяна и  
фортепиано. Родители за  
обучение в музыкалке пла-  
тят двадцать рублей, что

## Пульс нормальный

не так обременительно по  
сравнению, если бы ребе-  
нок обучался в городе.  
Преподаватель сам сюда  
приезжает.

Гордостью школы стали  
совмещенная слесарная и  
столярная мастерская и  
так называемый сельхоз-  
блок — класс и гараж по  
изучению сельскохозяйст-  
венной техники. Здесь го-  
товятся настоящие слеса-  
ри, плотники и механиз-  
аторы. Трактор они изуча-  
ют не по настенным кар-  
тинкам, а в натуральном  
виде. Трактор свой, стоит в  
просторном гараже. И го-  
товятся здесь не только  
будущие механизаторы, но  
и настоящие мужчины. Де-  
вочки себя в обиду не  
дают, их класс по домо-  
водству тоже оснащен не-  
плохо. А их изделия кра-  
суются здесь же, в классе

ходимые материалы и про-  
извести ремонт кровли на  
бане в текущем году.

Словом, повода для бес-  
покойства у балаковцев  
быть не должно. И послед-  
нее, цены на билеты по-  
вышать пока не будут.

Ирина ВЛАСОВА.

— различные швейные из-  
делия, вышивки.

О маянских спортсме-  
нах, как взрослых, так и  
школьников, тоже молва  
по округе идет самая луч-  
шая. В соревнованиях на  
первенство района их пред-  
ставители всегда занима-  
ют призовые места по ряду  
видов спорта и в командном  
зачете. А своему успеху и  
взрослые, и дети обязаны  
школе — есть где зани-  
маться всем. Здесь есть  
малый и большой спорт-  
залы, они никогда не пу-  
стуют. График строгий, рас-  
писан на неделю. С утра,  
как правило, занимаются  
школьники, вечером —  
вместе со школьниками и  
сельская молодежь. Юрий  
Косой — преподаватель для  
ребят, тренер — для  
взрослых.

Актный зал в школе  
совмещен со столовой. Пи-  
таются ежедневно здесь  
270 ребят, кроме учащихся  
еще и дети из малообеспе-  
ченных семей. Причем кар-  
тофелем и овощами столо-  
вая на 70% обеспечивается  
самими учащимися со  
своего пришкольного участ-  
ка. Капусту «зарабатыва-  
ют» они же на плантациях  
СПК «Подсосенский». Мо-  
локо и молочные продукты  
поставляет свой же маянг-  
ский, молокозавод, хлебоу-  
лочные изделия — с не-  
давних пор своя пекарня.

Позади первый месяц  
нового учебного года. Старт  
взят. Пульс нормальный.

Анастасий ЛУШНИКОВ.

ность в каждом движе-  
нии, завораживающие  
своей органичностью и  
гармонией композиции.  
Программа, состоящая из  
двух отделений, была  
яркой и насыщенной:  
зажигательный танец  
«Молдовиняску», темпе-  
раментные мексиканский  
и танец аргентинских  
пастухов «Таучо», об-  
рядовая еврейская сюита  
«Нашей радости», обво-  
рожительные, с волоса-  
ми до пят, в струящих-  
ся одеждах девушки из  
египетского танца и не-  
забываемый греческий  
танец «Сиртаки». А в  
конце — бравые «мо-  
рячки», залихватски  
пляшущие «Яблочко».  
Публика неистовствова-  
ла, а балкону казалось,  
рухнет от оглушитель-  
ных «Браво!», «Бис!» и  
нескончаемого скандиро-  
вания. Это было просто  
чудо! Не сомневался,  
что выражу всеобщее  
пожелание: ансамблю  
приезжать с концертами  
еще и, конечно, же,  
пусть их будет поболь-  
ше. Игорь Александров-  
вич, Вам и Вашему кол-  
лективу — огромное  
спасибо!

Н. ЕГОРОВА.

## ВНЕБЮДЖЕТНЫЙ ФОНД

Правительство области  
утвердило порядок поста-  
вок, хранения и реализации  
зерна, поставляемого во  
внебюджетный фонд на  
добровольной основе. Сред-  
ства от продажи зерна  
этого фонда будут направ-  
ляться на борьбу с нарко-  
манией и СПИДом. Благо-  
родная идея, однако, тяже-  
ло выполняется. Наиболь-  
ший взнос сделал Петров-  
ский район — 2500 тонн.

приятно произвести вы-  
плату, отказалась, пояснив,  
что она имеет право удер-  
жать с окончательного рас-  
чета не более 50%, сос-  
лавшись при этом на об-  
щепринятый порядок взыс-  
кания по алиментам. Воз-  
можно, она имела в виду  
порядок взыскания, преду-  
смотренный частями пер-  
вой и второй статьи 383  
Гражданско-процессуаль-  
ного кодекса РСФСР.

Таким образом создалась  
ситуация, когда гр-н М. не  
может отдать деньги по  
алиментной задолженности,  
хотя и желает этого, а его  
бывшая жена не может их  
получить.

Как же разрешить соз-  
давшуюся ситуацию? Реше-  
ние представляется сле-  
дующим.

Действительно, части 1-я  
и 2-я ст. 383 ГК РСФСР  
предусматривают ограниче-  
ние размера ежемесячных  
взысканий по платежам, в  
том числе и по алимент-  
ным; границы которых пре-  
дусмотрены в 50 и, соот-  
ветственно, в 20 процентов  
от месячного заработка или  
иного вида дохода.

Однако, видимо, в дан-  
ном случае не была приня-  
та во внимание часть 3-я  
данной статьи, которая до-  
словно гласит следующее:  
«Ограничения размера  
удержаний из заработной  
платы и приравненных к  
ней платежей и выдач, ус-  
тановленные частями 1-й и  
2-й настоящей статьи, не  
распространяются при

вы-  
числениям, если это алимент-  
ное содержание на содержание  
несовершеннолетних детей,  
что и произошло в нашем  
случае.

В заключение хочется  
сказать, что жизнь, и это  
всем известно, намного бо-  
гаче и разнообразнее за-  
конов и Конституций, из-  
вестно, что невозможно  
создать универсальный дол-  
говременный закон в любой  
отрасли права; так как не-  
которые из них устаревают  
уже на следующий день  
после вступления этого  
закона в силу. Вот и ГК  
РСФСР, созданный порядка  
35—40 лет назад, про-  
должает регулировать граж-  
данско-правовые отноше-  
ния до настоящего времени,  
невзирая на то, что наша  
жизнь разительно измени-  
лась. В нашем же случае  
налицо явная нечеткость  
внутри правовой нормы и  
при известных усилиях в  
ней можно установить да-  
же противоречие.

Но в любом случае, вне  
зависимости от дальнейшего  
развития ситуации, быв-  
шей супруге гр-на М. пред-  
лагается прибыть на кон-  
сультацию к адвокатам  
Центра юридических услуг  
по адресу: г. Балаково, ул.  
Ф. Социализма, 21, левое  
крыло. Тел. 4-79-69, где  
ситуация будет более под-  
робно выяснена и ей будет  
дана полная квалифициро-  
ванная консультация по  
порядку ее дальнейших  
действий.

Лидия ЛЕСИНА.

Следом идут районы: Ба-  
лашовский — 2200, Бала-  
ковский — 2000 и Ершов-  
ский — 1536 тонн.

## ЗАТЯНУЛИ УБОРКУ

Уборка зерновых куль-  
тур заканчивается повсю-  
ду, но около десяти хо-  
зяйств нашего района ее

явно затянули. А известно,  
затяжка с уборкой — это  
невосполнимые потери зер-  
на. До 20 сентября не  
уложились с жатвой хле-  
бов ОПХ «Крутое», колхоз  
им. К. Маркса, АОЗТ «По-  
ливное», СПК «Зоркин-  
ский».



Эта статья предназначена для новичков в Интернете и посвящена искателям любовных приключений и своей судьбы. Пользуясь случаем, разрешите пригласить Вас вступить в наш клуб. Напишите нам о себе и вложите конверт с Вашим адресом. В этом конверте мы вышлем Вам материалы клуба.

## КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ ПОИСКИ ЛЮБВИ В ИНТЕРНЕТЕ

Самый оригинальный, самый современный и, несомненно, очень перспективный способ искать свою любовь и судьбу — это пользоваться самой модной повинкой конца XX века — всемирной компьютерной сетью Интернет. Пусть простят нас мужчины; но данная статья предназначена, прежде всего, для прекрасных дам. Для мужчин искать свою королеву сердца в Интернете — занятие практически бессмысленное. На одну даму приходится не менее 5—6 мужчин. Такая уж демография сложилась у нас в Интернете! Мужчинам тяжело, но зато дамам какое раздолье! Ведь какие мужчины! Умные, образованные, культурные, обеспеченные. И среди них, действительно, много одиноких. Судите сами, если мужчина лучшие годы жизни посвятил научным поискам в бесконечных интернетных мирах, то ему заниматься устоявшейся личной жизнью? Одиноких бизнесменов, миллионеров, знаменитостей, знаменитых государственных деятелей... Замечательных, так бездарно драгоценных к вам

Вам доступ во всемирную паутину. Без сомнения, в ближайшее время такие вот Интернет-кафе появятся и в районных центрах, а может быть, даже и в селах, деревнях.

Итак, предположим, Вы в таком вот кафе. Кстати, найти его не трудно. В любом крупном городе звоните в справочную и говорите, что хотите Интернет-кафе. Вам отвечают, адрес такой-то, досхаты так-то. Приехав в такое кафе, не стесняйтесь попросить консультанта — дать Вам первый урок компьютерного мастерства. Эта должна быть бесплатная услуга. А дальше делаете следующее. Показываете консультанту адрес нашего клуба. Внимание! Адрес — единственное, что Вам нужно знать. Все остальное подскажет консультант.

Если Вы попали в наш клуб, то ориентироваться в нем будет не трудно. Просто следуйте указателям типа, «хотите посетить литературный кружок — жмите здесь», «хотите почитать объявления о знакомствах — жмите здесь», «хотите познакомиться с американцем — жмите здесь» и т. д., и т. п.

Главное помните — дамы в Интернете в большом де-

моне! Сколько можно терять время на поиски дам, где их просто нет? Мы имеем в виду бесконечное пространство Интернет. Демографический расклад для сильной половины безнадежный. Что делать? Очень хочется дать один хороший совет. Вступить в наш клуб по обычной почте. Здесь все наоборот. На одного мужчину приходится примерно 4 дамы. Вывод ясен — дамам надо идти в Интернет, а мужчинам хоть немного выспаться из него. Тогда наступит полная гармония, равнодействие и счастье.

Надеемся, что после публикации этой заметки, демография выравняется и в нашем клубе образуется много новых — счастливых пар.

Итак, место встречи в сети Интернет не изменяется:

Ваших писем ждем по обычной почте, которая есть везде: 410009, Саратов-9, а/я-2731. КОС.

Пожалуйста, не забудьте написать пару слов о себе и вложить конверт с написанным на нем Вашим адресом. В нем мы пришлем материалы клуба.

Как победить нищету, обеспечить себе и своей

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

3-08-03

автоответчик  
аппарата  
администрации  
Балаковского  
муниципального  
образования

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 108

По горизонтали:

1 Арбуз. 8 Орангутан. 9 Орган. 10 Акселерат. 15 Тара. 18 Люксембург. 19 Вино. 20 Этаж. 23 Алдан. 28 Унт. 29. Самовар. 30 Аскет. 31 Ним. 32 Кончина. 33 Агора. 34 Лен.

По вертикали:

1 Аборт. 2 Багор. 3 Зона. 4 ЗАГС. 6 Стар. 7 Енот. 11 Кукла. 12 Елец. 13 Евбул. 14 Аорта. 16 Азия. 17 Алоэ. 21 Таврия. 22 Журнал. 23 Атаман. 24 Доктор. 25 Питрат. 26 Осака. 27 Смена.

ПРОДАЕТСЯ комната 19 кв. м, 6/9. Обр.: ул. Бр. Захаровых, 152-22.

ПРОДАЕТСЯ дачный участок 9 соток в Павловке. Недорого. Тел. 5-23-05.

ПРОДАЮ квартиру 18,5 кв. м, 12/14-эт. дома. Тел. 5-90-81.

### ПО САМЫМ ВЫСОКИМ ЦЕНАМ КУПИМ

лом черных и цветных металлов

(алюминий, медь, нерж. сталь), а также латунь, бронзу, радиаторы.

Рассмотрим предложения о сотрудничестве. Возможен самовывоз.

Обр.: ул. Привокзальная, грузовой двор ж/д станции г. Балакова, ООО «Саратов-металл-облпотребсоюз» (в раб. дни с 8 до 17, в субботу с 8 до 14 часов). Тел.: 98-33-58; 2-47-33.

Лид. А823349 выдана комитетом по охране окружающей среды.

### На проводе — Бельгия

Если вы живете в селе Балаковского района и у вас есть телефон, то это хорошая новость для вас. Уже сегодня вы можете позвонить по автоматике (а это значительно быстрее и дешевле, чем через заказную систему 07) в любой город России, СНГ, ближнего или дальнего зарубежья.

Соединение по прямой без телефонистки и ожидания стало возможным после установки нового оборудования автоматической междугородной связи во всех 27 селах района. Причем, в таких, как Плеханы, Еланка, Маянга и других это оборудование прошло обкатку буквально

какая работа идет сейчас во всех подразделениях АО «Саратовэлектросвязь», филиалом которого является Балаковский РУС. Но наши связисты выполнили ее первыми в области. Что, впрочем, не удивительно. Балаковский узел связи на всю область известен своим починками и новаторством.

Так что звоните из Кормежики, например, прямо в Бельгию! А как это сделать, вам подскажут специалисты РУС по телефонам: 2-87-81, 2-00-08, 3-47-94.

Если вы хотите позвонить из района, набрать 9-8 код города, № телефона абонента.

Вашим родным надо звонить Вам 8-845-70-6. №

### ОСТАПА БЕНДЕРА

#### НЕ ПРИЗНАЛИ

Тулячка Ч. пришла в один из обменных пунктов в центре города приобрести доллары. Там ее внимание привлек импозантный мужчина в малиновом пиджаке, темных брюках и... фуражке летчика. Мужчина представился авиатором из далекого Владивостока. Оказывается, он как раз хотел продать доллары. Так как официальный курс обмена не устраивал, решили: «Летчик» даст 12 тыс. долларов за 278 тыс. рублей.

Условились о скорой встрече. Женщина приехала на машине вместе с мужем. Гость из Владивостока



и миллионеров, состоящих о знакомстве с русскими красавицами... *Милые дамы!* Единственный, что Вы так бездарно теряете свои драгоценные годы. Само счастье к вам не придет, по его можно выловить из виртуального пространства... Нет компьютера? Не умеете на нем работать? Не проблема! Сейчас уже в любом крупном городе есть Интернет-кафе, где консультанты бесплатно и быстро обучат Вас и очень дешево дадут

читать объявления о знакомствах — жмите здесь», «хотите познакомиться с американцем — жмите здесь» и т. д., и т. п. Главное помните — дамы в Интернете в большом дефиците, пользуются огромным спросом и популярностью. Несколько не удивительно, если, окончившись в эту среду, Вы быстро найдете своего принца на белом коне. Теперь оторвемся от виртуальных миров и перейдем к реальности. Господа

пожалуйста, не забудьте написать пару слов о себе и вложить конверт с адресом. В нем мы пришлем материалы клуба. Как победить нищету, обеспечить себе и своей семье сносное существование? Эти вопросы волнуют, наверное, всех. Наша следующая статья в рубрике «Клуб Однородных Сердец» посвящена этой проблеме. Следите за публикациями в газете «Балаковские вести»! До новых встреч в нашем клубе!

ле установки нового оборудования — автоматической междугородной связи во всех 27 селах района. При этом, в таких, как Цаеханы, Еланка, Маянга и других это оборудование прошло обкатку буквально несколько дней назад. Та-

Вам подскажут специалисты РУС по телефонам: 2-87-81 2-00-08, 3-47-94. Если вы хотите позвонить из района, набрать 9-8 код города. № телефона абонента. Вашим родным надо позвонить Вам 8-845-70-6, № абонента.

официальный курс обмена не устраивал, решили: «Детчик» даст 12 тыс. долларов за 278 тыс. рублей. Условились о скорой встрече. Женщина приехала на машине вместе с мужем. Гость из Владивостока сел к ним в машину, ему передали деньги. Пересчитав толстую пачку купюр, «авиатор» сложил их в пакет и вернул супругам, бросив: «Я пошел за валютой!». Устав ожидать незнакомца, супруги развернули пакет со своими тысячами и обомлели — там лежало несколько брешу-рок...

Городской физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «АКАДЕМИЯ-СПОРТ» приглашает всех желающих инвалидов города и района принять участие в первенстве клуба по шахматам среди инвалидов и детей-инвалидов, которое состоится 2—3 октября 1999 года в шахматном клубе СК «Спортэкс». Начало соревнований в 10.00. По всем вопросам и по вопросам транспорта обращаться по адресу: ул. Ак. Жука, 52 или по тел. 4-70-00.

## Здоровье

### И НЕ ДРУГ, И НЕ ВРАГ

Когда водоворот современной жизни выбивает из колеи, к ослабленному организму начинают цепляться всевозможные болячки. Вспомним о том, что со стрессом можно и нужно бороться!

Существуют два заблуждения относительно стресса: первое — то, что он наступает неожиданно, как несчастный случай. И второе — что это что-то очень плохое. На самом деле стресс — это лишь реакция организма на внешние события, а не сами по себе эти события. В небольших количествах стрессовая реакция не только не вредит, она необходима организму. И лишь избыток стрессовых ощущений в течение слишком долгого времени оказывает вредное влияние. Можно сказать, что стресс — это биологические изменения в организме, вызываемые сильными эмоциональными переживаниями.

Эти переживания не всегда носят отрицательный характер. Неожиданный выигрыш в лотерею, скоропалительный роман являются не менее серьезными причинами стресса. Важно понять, что стресс вызывает не то, что происходит, а ваше отношение к событию. Если вы относитесь к любой проблеме, как к испытанию, стресс будет служить стимулом в достижении цели. Когда же вы в любом происшествии склонны видеть угрозу, стресс навалится на вас неподъемной глыбой.

### НЕ ТАК СТРАШЕН СТРЕСС...

Первая естественная реакция организма на стресс — мобилизация скрытых сил. Поздним вечером не хочется спать, мозг работает четко, ощущается прилив энергии. Это период «полезного» стресса. Но затем наступает период «вредного» стресса. В это время необходимо проявить физическую активность, которая разрушит выделяемые в кровь вещества, не дающие расслабиться.

Бывает, что одна тревожная ситуация следует за другой, и тогда раздражение накапливается. Теперь отсутствие сна не радует, а становится проблемой. В такой ситуации люди впадают в депрессию. Длительный стресс приводит к загустению крови и увеличивает риск инфаркта или инсульта: повышается кислотность в желудке, гормоны выходят из повиновения — у девушек перед экзаменами нередко прекращаются менструации.

### ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ

Постоянная загруженность женщины, совмещающей карьеру с ведением домашнего хозяйства, ведет к стрессовому состоянию. Мы беспокоимся о детях, находясь на работе, а дома досаждают на то, что опять не удалось разгрести домашние дела за вечер.

С другой стороны, участи домашних хозяйек тоже не позавидуешь. Монотонность и бесконечность забот

не дают возможности расслабиться.

Неприятных ситуаций избежать невозможно, поэтому остается научиться более спокойно на них реагировать. Оставьте стрессу лишь его полезную роль, пусть он будет стимулом к действию, как и задумывала природа.

### ГДЕ СОБАКА ЗАРЫТА

В последнее время связь между стрессом и различными заболеваниями прослеживается все более четко. Ведь во время стресса организм выделяет гормоны, которые подавляют иммунную систему и делают человека более уязвимым перед лицом болезней. Прислушайтесь к своему организму — такие признаки, как боль, усталость, головокружение, нельзя оставлять без внимания. Игнорируя их, вы перегружаете сердце. Связанные со стрессом заболевания — это не только простуда, но и головная боль, нарушение месячных, бесплодие, осложнения с беременностью, кожные высыпания, астма.

К счастью, не всякая стрессовая ситуация угрожает здоровью. Неприятная стычка с вредной соседкой, волнение перед ответственной встречей, колкое замечание в транспорте, бессонная ночь с ребенком, у которого режутся зубы... Все это немного выпадает из колеи, но не представляет серьезной угрозы.

Светлана ФИРСОВА.

#### УЧРЕДИТЕЛИ:

Совет депутатов, администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикации необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 3 раза в неделю. Издаётся с января 1991 года. Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а. Телефоны: редактора 4-64-75, общий—4-22-54.

Рег. № С0696 Зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара) 28.04.1997 г. Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Зак. 4311. Тир. 7055. Подписано в печать в 14 ч.

Главный редактор

О. И. Булгакова.



В XXI ВЕК – С ГАЗЕТОЙ «БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ»



# Балаковские Вести

ГАЗЕТА АДМИНИСТРАЦИИ И РЕДАКЦИИ

20 ИЮНЯ 2000 ГОДА ♦ ВТОРНИК ♦ № 67 (2191)

## День молодежи

В целях реализации государственной молодежной политики на территории БМО, пропаганды здорового образа жизни, развития массового спорта и творческих способностей подростков и молодежи 24 июня 2000 года в СПК «Матвеевский», 25 июня 2000 года на водном стадионе муниципального учреждения «Водный спортивно - оздоровительный комплекс» будут проведены мероприятия по празднованию Дня Российской молодежи.

Губернатору Саратовской области  
г. Д. Ф. Аяцкову.

Уважаемый Дмитрий Федорович!  
Институт педагогики социальной работы Российской академии образования выражает благодарность главе Балаковского муниципального образования Алексею Ивановичу Саурину за проявленную инициативу в сфере социальной политики, создание межведомственного научно-практического Центра педагогики социальной работы как комплексной единой социально-педагогической службы, направляющей и координирующей учреждения социальной сферы в научно-практическом обеспечении социально - педагогической работы с различными группами населения, в том числе детей и подростков.

Институт подтверждает свою готовность в оказании научной помощи муниципальному объединению г. Балакова в становлении и развитии системы социально-педагогической поддержки населения.

С уважением

**В. БОЧАРОВА,**  
директор института,  
член-корреспондент РАО,  
доктор педагогических наук,  
профессор.

Главе администрации  
БМО А. И. Саурину.

Уважаемый  
Алексей Иванович!

Хотели бы выразить Вам лично и Вашим коллегам искреннюю признательность за превосходную организацию Международного фестиваля детского творчества «Империя таланта» проходившего в г. Балаково под эгидой Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО, которую на Вашем прекрасном празднике представляла ответственный сотрудник Комиссии Маргарита Петровна Гущина.

Желаем всем организаторам и участникам Фестиваля доброго здоровья и новых творческих свершений.

**В. СОКОЛОВ.**

и. о. ответственного  
секретаря комиссии РФ  
по делам ЮНЕСКО.

ИЗ П О Т О ка  
Н В О стей

*Сельские заботы*

## Сено — в стога

В сельхозпредприятиях района начались работы по заготовке кормов.

Земледельцам предстоит убрать на сено 5,8 тыс. гектаров многолетних трав. Первыми вышли в поле косьеры колхоза имени Свердлова, ОПХ «Новониколаевское». Зеленая масса идет и на подкормку животных, что позволяет увеличить производство молока. По сравнению с прошлым годом среднесуточный надой на фуражную корову по району возрос на 1,5 килограмма.

**Анна ЗАСОРИНА.**

*Учения*

Запланированная «авария»



мероприятия по празднованию Дня Российской молодежи.

## Конкурс мастерства

На прошлой неделе в профессиональном училище № 38 прошел всероссийский конкурс профессионального мастерства среди обучающихся в системе начального профессионального образования по специальности электромонтер.

В конкурсе принимали участие 18 юношей из Чувашии, Татарстана, Оренбурга, С.-Петербурга, других городов России. Наше училище представляли второкурсник Виталий Круглов и третьекурсник Сергей Лукьянов (он выступал вне конкурсной программы). Среди почетных гостей были глава БМО А. И. Саурин, министр образования Саратовской области С. Б. Суровов, главный специалист управления начального профессионального образования Министерства образования РФ Т. В. Потапова, заместитель министра образования Саратовской области, начальник управления начального профессионального образования Ю. Н. Сычев и др.

Победители конкурса профессионального мастерства награждены ценными призами, остальным участникам вручены памятные призы.

Светлана ПАНСЯЙКИНА.

поддержки населения.

С уважением

В. БОЧАРОВА,  
директор института,  
член-корреспондент РАО,  
доктор педагогических наук,  
профессор.

## ОПЛАЧИВАЕМАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА.

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Заместитель главы администрации, председатель комитета по социальным вопросам Геннадий Утенков в понедельник представил на обсуждение информацию о ходе выполнения распоряжения главы администрации «О создании оплачиваемых общественных работ на 2000 год». Распоряжение такое было принято в соответствии с Федеральным законом о занятости населения в Российской Федерации.

Финансирование общественных работ ведется за счет средств организаций, в которых выполняются работы. В прошлом году было заключено 23 договора на 679 рабочих

мест. Всего принимали участие в таких работах 487 безработных. Что характерно, но 355 человек участвовали на безвозмездной основе. Люди работали на благоустройстве водного стадиона и прилегающих к нему территорий. Общественные работы как платные, так и безвозмездные проводились на строительстве памятника чернобыльцам, городской Доски почета. В Головановке и Кормежке 15 человек трудились на благоустройстве сел.

В оплачиваемых общественных работах приняли участие 132 человека. Оплата велась за счет средств предприятий. Средняя зарплата составила 412 рублей.

В этом году отдел занятости населения направит

торам и участникам фестивалей доброго здоровья и новых творческих свершений.

В. СОКОЛОВ,  
и. о. ответственного  
секретаря комиссии РФ  
по делам ЮНЕСКО.

на общественные работы 300 безработных. Уже заключены договоры по сельскому хозяйству, лесхозу, дорожному строительству, жилищно-коммунальному хозяйству. Безработные занимались благоустройством города, облика воинам, на городских кладбищах. Всего заключено 19 договоров на 673 рабочих места.

Вот и выходит, что общественные работы (оплачиваемые и безвозмездные) с одной стороны в некоторой степени решают проблему занятости безработного населения, а с другой — решают такую важную задачу для всех балаковцев, как поддержание чистоты, высокого уровня благоустройства в нашем городе.

Анатолий ЛУШНИКОВ.

хозяйств, неблагополучных по туберкулезу крупного рогатого скота.

Активизируется обследование на сифилис, ВИЧ-инфекцию лиц, находящихся в приемниках-распределителях, беженцев, бомжей, подростков, призывников и т. д.

Запланирована реконструкция и ремонт помещения наркодиспансера. Будет проведен капитальный ремонт противотуберкулезного диспансера.

ство молока. По сравнению с прошлым годом удой увеличился на 1,5 килограмма.

Анна ЗАСОРИНА.

Учения.

## Запланированная «авария»

На Балаковской АЭС состоялось командно-штабное учение по гражданской обороне. В нем приняли участие руководящий состав станции, комиссия по чрезвычайным ситуациям (КЧС), расчетно-аналитическая группа, спецведомственное формирование и т. д.

В ходе учения отрабатывались практические навыки оперативного персонала по определению и классификации аварийной ситуации, навыки членов КЧС по организации действий спецведомственных формирований, служб ГО и привлекаемых сил для ликвидации аварии.

Учение показало высокую готовность персонала атомной станции к действиям во внештатной ситуации.

Был случай

## Вот это «полет»...

Четыре человека получили ранения и двум частным домам нанесены повреждения в результате дорожно - транспортного происшествия на улице Комарова.

Было это в 21.30 8 июня. Водитель автомобиля «Фольксваген» на большой скорости решил совершить обгон УАЗа-469, не замечая, что его водитель подал сигнал левого поворота и уже приступил к выполнению маневра. Произошло столкновение. Удар был такой силы, что иномарку отбросило в сторону прямо на пешехода. Затем, продолжая двигаться, машина врезалась в ограду дома № 98, а чуть позже в соседний дом и только потом остановилась. Водитель, пешеход и два пассажира оказались на больничных койках, а хозяевам пострадавших домов теперь предстоит восстанавливать разрушенное.

Ирина МАМОТЬКО.

## В администрации БМО

### НА КОНТРОЛЬ!

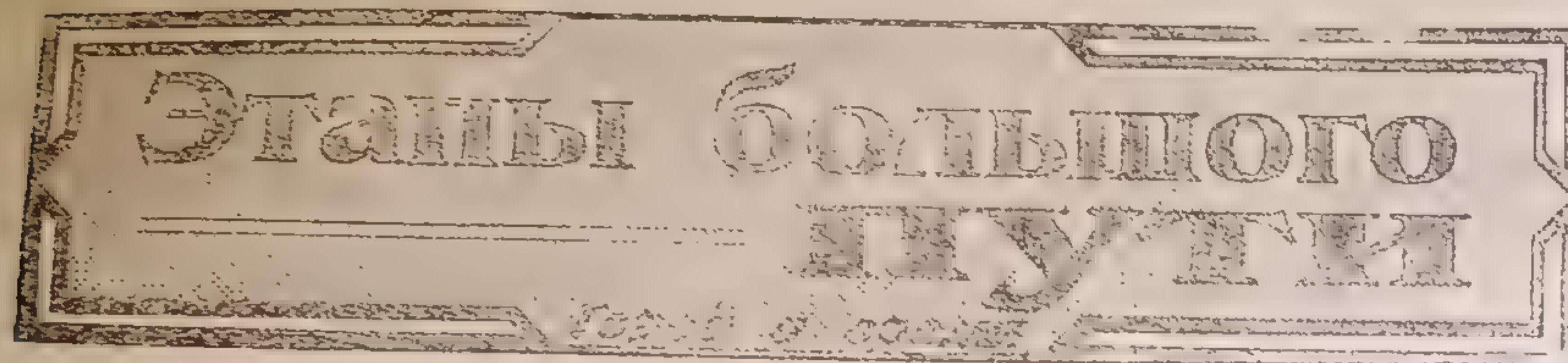
В целях обеспечения санитарно - эпидемиологического благополучия населения на территории БМО составлен план неотложных мероприятий по борьбе с социально - значимыми заболеваниями на 2000 год.

Основное внимание уде-

лено противоэпидемической и профилактической работам. Так, до конца года медикам предстоит обеспечить полное флюорографическое обследование населения старше 15-ти лет. Будет продолжена работа по оздоровлению животноводческих



РУБРИКУ ВЕДЕТ ОЛЬГА БУЛГАКОВА



## СПУТНИК АВТОГИГАНТА

(Странички истории)

Памятным событием в историю стройки и города вошло 6 июня 1971 года. В этот день в 17 часов 25 минут на первом технологическом потоке завода РТИ получены первые спинки и сиденья для автомобилей «Жигули».

Одержана трудовая победа. Значение ее велико тем, что выпуск первой продукции на заводе РТИ планировался лишь на четвертый квартал 1971 года.

Строители и монтажники Химстроя включились во всенародное соревнование за досрочное выполнение заданий первого года девятой пятилетки, обязались сдать в эксплуатацию первую очередь завода в третьем квартале.

Но коллектив ВАЗа, стремясь быстрее освоить производственные мощности уже весной довел первый выпуск «Жигулей» до 500 штук. Возникла необходимость

в поставках дополнительных комплектов спинонок и сидений. Другие заводы резинотехнических изделий исчерпали свои возможности. Чтобы не сдерживать наращивание мощностей ВАЗа, правительственные инстанции приняли решение в максимально короткие сроки ввести в действие первый технологический поток на Балаковском заводе РТИ. Коллективы Саратовгэсстроя, подрядных организаций вместе с эксплуатационниками завода РТИ восприняли новое правительственное задание с сознанием своей высокой ответственности перед Родиной.

По призыву коммунистов Химстроя на первом очередном пусковом комплексе объявлена 45-дневная ударная трудовая вахта. Почин застрельщиков соревнования нашел единомышленников во всех подразделениях Са-

ратовгэсстроя. И вот первые плоды совместной упорной борьбы: технологический поток получает путевку в жизнь!

В честь знаменательного события в третьем производственном корпусе завода РТИ состоялся многочисленный митинг.

Кто же шел в авангарде борьбы за быстрейший выпуск изделий для ВАЗа? И прежде всего, как подчеркнул на митинге начальник Химстроя Булаев, рабочие и специалисты СУ-6, СУ-2, УДСР, СУ-3, а также дружные коллективы субподрядных организаций СМУС-2, участков двигательмонтажа, Волгопромвентиляции, Волгоэлектромонтажа, сантехмонтажа, гидромонтажа, теплоизоляции и наладчики.

Энергичную поддержку химистроевцам оказали автомобилисты, механизаторы, градостроители, заводчане КПП и т. д.

## УЧЕБНЫЙ КЛАСС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Ответьте самому себе, уважаемый читатель, знаете ли Вы с уверенностью, как должны действовать в случае возникновения в городе чрезвычайной ситуации? Ну, скажем, в условиях радиоактивного заражения ввиду аварии на Балаковской АЭС. Позволю себе предположить, что с ответом наверняка случилась заминка. Конечно, так сразу и не скажешь, что надлежит делать и куда бежать. Ладно. Тогда вопрос попроще: в какое конкретное место следует явиться членам Вашей семьи (и Вам, естественно, тоже после объявления всеобщей эвакуации?). Как, и этого Вы не знаете?! Дальше так дело не пойдет! Надо срочно исправлять ситуацию! Тем более, как я сама недавно узнала, правила действия в подобных случаях предусмотрены специальным законом, который называется «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

И ознакомьтесь с ним — прямая обязанность каждого россиянина. Государство, взяв на себя определенные обязательства, в то же время решило, что нам самим следует в случае чего заботиться о своей безопасности. А на существующие органы по делам ГО и ЧС возложены лишь организационные мо-

менты, т. е. создание для населения определенных условий.

Еще три года назад при каждом УМЖХ был создан штаб гражданской обороны и ЧС. Главная его задача — это работа с населением, обучение людей правильно действовать при возникновении чрезвычай-

ных ситуаций. Пока что, по словам Бориса Тимофеева, он единственный, более всего отвечающий необходимым требованиям. И в смотре-конкурсе учебно-материальной базы, который проводится по линии гражданской обороны среди УМЖХ, этот класс является претендентом на место победителя.

Конечно, в этом в первую очередь заслуга В. В. Мамбетовой. Хотя она утверждает, что без поддержки со стороны С. В. Крюкова сама бы не справилась. Как бы то ни было, хочется верить, что люди, которые будут сюда приходить, по достоинству оценят их усилия. Здесь все продумано до мелочей: удобные столы и стулья, красочные стенды с разнообразной информацией, наглядные пособия, телеаппаратура. И что немаловажно — простор. Даже если соберется несколько десятков человек, места хватит всем.

Вера Викторовна уверена, что без дела ей сидеть не придется. Она уже успела убедиться — среди балаковцев находится немало желающих получить ответы на волнующие вопросы. Присоединяйтесь и Вы к ним, уважаемый читатель. И тогда Вы без запинок сумеете ответить на те вопросы, о которых шла речь в самом начале.

Ирина МАМОТЬКО

### В наших интересах

ных ситуаций. На должность начальника этого штаба при УМЖХ-4 пришла В. В. Мамбетова и ей, как и другим, пришлось начинать работу практически с нуля. Но сегодня в отличии от остальных Вере Викторовне есть чем гордиться. У нее есть детище — класс гражданской обороны для занятий с населением (ул. Гагарина, 40а).

Он распахнул свои двери в начале июня в присутствии начальника управления по делам ГО и ЧС администрации БМО Б. В. Тимофеева, директора УМЖХ-4 С. В. Крюкова, представителей штабов ГО других УМЖХ. И хотя по городу на сегодняшний день в структуре жилищно-коммунального хозяйства таких классов насчитывается восемь, этот заслуживает особого внима-

Поздравляем с днем рождения БОРИСОВУ НИНУ ЕГОРОВНУ.  
Тебя мы, мама, поздравляем  
И вновь за все благодарим  
Живи, родная, долго-долго  
И будь здоровой, не болей.

22 ИЮНЯ В 11 ЧАСОВ  
НА ПР. ГЕРОЕВ

Число



## Число инфицированных растет

На 15 июня в г. Балаково и районе зарегистрировано 711 случаев ВИЧ - инфицирования, только за май выявлено 9 человек, из них 8 мужчин и 1 женщина.

Ведущим путем передачи по-прежнему остается внутривенное введение наркотиков, однако возрастает роль полового пути передачи.

Наиболее действенной и доступной защитой от инфицирования остаются презерватив. Его эффективность 70%.

На заражение ВИЧ влияют и некоторые другие факторы: риск инфицирования возрастает при истощении организма, недостатке витаминов.

СПИД не передается через брызги слюны, мокроту, при рукопожатии, при употреблении пищи из одной тарелки или при использовании одного стакана. СПИД не может передаваться при использовании общественного туалета, душе, ванны.

Носитель вируса СПИДа может передать вирусующим только при половом контакте или совместном использовании шприца.

О. ГОНЧАРОВ,  
главный врач ЦМП.

22 ИЮНЯ В 11 ЧАСОВ  
НА ПР. ГЕРОЕВ  
СОСТОИТСЯ ОТКРЫТИЕ ПАМЯТНИКА  
ВОИНАМ-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТАМ

Поздравляем с днем рождения **БОРИСОВУ НИНУ ЕГОРОВНУ.**  
Тебя мы, мама, поздравляем  
И вновь за все благодарим.  
Нас всех ты, мама, воспитала.  
Благословила нашу жизнь.  
Дочь, сын, сноха.  
Живи, родная, долго-долго  
И будь здоровой, не болей.  
Пусть здравствует на света Мама,  
Поднявшая своих детей!  
Внуки Нина, Антон, Егор и Анечка.

## Продолжение темы

В адрес организаторов Международного фестиваля детского творчества «Импери танца» продолжают поступать благодарности. Что, в общем, неудивительно: хороший уровень подготовки и проведения фестиваля отмечали не только балаковцы, но и гости из дальнего и ближнего зарубежья. В связи с чем уместно привести высказывание руководителя фольклорного ансамбля «Арагви» из Грузии Этноко Каднашвили:

— Все было просто замечательно! Мы очень растроганы гостеприимством балаковцев и их желанием развивать и поддерживать культурные связи. Безусловно, такие фестивали очень нужны. Они призваны сохранять национальную танцевальную культуру и способствовать взаимопониманию и дружбе между народами...

Вообще, Балаково имеет опыт проведения массовых мероприятий. Примером могут служить прошлый чемпионат Европы по воднолыжному спорту, ежегодный конкурс эстрадного мастерства «Март. Улыбка. Звезда», городской фестиваль «Песня года», международный фестиваль исполнителей на народных инструментах им. Панин-Кото и целый ряд других мероприятий. Конечно, за всем этим стоит труд мно-

гих людей и, как справедливо отметили иностранные гости, желание городских властей развивать и поддерживать культурные традиции и связи.

### КАК ОБОЙТИ СТРОКУ В БЮДЖЕТЕ

— Не секрет, что финансирование культуры всегда осуществлялось по остаточному принципу,

## ИНОСТРАНЦЫ УЕХАЛИ,

говорил начальник управления культуры администрации БМО Татьяна Шмелева. — У нас несколько иной подход к решению этой проблемы: деньги выделяются целенаправленно на проведение конкретных мероприятий. При этом активно используется спонсорская помощь. Мы считаем, что в современных условиях работа учреждений культуры должна строиться на принципах соучастия, партнерства и взаимозаинтересованности с финансовыми и хозяйственными структурами различных форм собственности.

И такой подход, надо сказать, дает определенные результаты. Несмотря на острую финансовую недостаточность (что уж грех таить, культура сегодня действительно оказалась именно той строкой в бюджете, на которой проще

всего сэкономить), в Балакове удалось сохранить все танцевальные коллективы, которые существовали еще с донерестроечных времен. Случай сам по себе уникальный. Более того, за последние 3—4 года наметилась тенденция развития в городе профессионального искусства

## ИМПЕРИЯ ОСТАЛАСЬ...

### НА КРУГИ СВОЯ

В 1996 году по инициативе и при непосредственном участии профессионального музыканта Михаила Сиропова, который тогда возглавлял городской Дворец культуры в Балакове был создан камерный хор «Откровение». По замыслу организаторов и участников хора, а им стали педагоги музыкальных и общеобразовательных школ, главным его предназначением было служение культуре. Данное начинание нашло поддержку у главы администрации БМО Алексея Саурина, и вскоре хор приобрел статус муниципального.

За время своего существования этот творческий коллектив дал для жителей города свыше 300 концертов. В репертуаре хора

Бах и Бетховен, Моцарт и Глинка, Рахманинов и Чайковский, русские народные песни, а также духовная музыка.

— Мне, как профессиональному музыканту, очень приятно констатировать тот факт, что наша культура возмужает на круги своя, — говорит Михаил Сиропов. — Я имею в виду классическое, профессиональное искусство. Во

время засилья всевозможных суррогатов от музыки душа человека истосковалась по истинной красоте. А она, как известно, призвана спасти мир...

В 1998 году в культурной жизни Балакова произошло еще одно знаменательное событие: открывалась филармония, которая объединяет под своей крышей 4 профессиональных коллектива: камерный хор «Откровение», духовой оркестр, струнный квартет «Элегия» и ансамбль народных инструментов «Наигрыш». В ближайшее время этот список пополнится еще и профессиональным хореографическим ансамблем.

### ТРЕТИЙ ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН В БДТ

Сегодня с уверенностью можно сказать, что Бала-

ково является не только крупным промышленным, но и культурным центром. Благополучно завершив свой третий театральный сезон Балаковский драматический театр. По словам директора театра Анатолия Абрамова, он оказался весьма насыщенным: было подготовлено и выпущено 11 спектаклей и 8 сказок.

Театральными хитами сезона стали спектакли «Прибайкальская кадрия» (режиссер-постановщик В. Предыбайло, художник-постановщик С. Зюков), «Свидание в предместье» (режиссер-постановщик А. Фирсов, художник-постановщик А. Караульный), а также спектакль по рассказу Бориса Васильева «Пятница» (режиссер-постановщик П. Маслов, художник-постановщик С. Зюков), который предполагается заявить на участие в престижном театральном фестивале «Золотая маска» (Растем!).

Первоначальные прогнозы скептиков насчет плохой самодеятельности (а что еще можно было, по их мнению, ожидать на провинциальном уровне?) не оправдались. Недавно БДТ вернулся с гастролей из Камышина. В настоящее время ведется переговоры с Самарой. Словом, театр идет...

Ольга НАДАЕВА.







...верно из пяти на этом не  
...наблюдаются. Еже-  
... 2 тыс. детей сводят  
... с жизнью, 50 тыс.  
... детей уходят из дома.

Существует несколько  
форм домашнего насилия:  
экономическое, сексуальное, фи-  
зическое. Бытующее  
мнение о том, что домаш-  
нее насилие — не прес-  
туление, а просто скан-  
дал — семейное дело, в  
которое не надо вмеша-  
ваться, совершенно не  
верно. Агрессивное пове-  
дение супруга или близ-  
кого человека сказывает-  
ся на ухудшении физиче-  
ского и психологического  
состояния жены и детей.  
Однако ситуацию можно  
изменить. Для этого нуж-

нам, пережившим домаш-  
нее и сексуальное наси-  
лие или находящимся в си-  
туации насилия в данный  
момент. «Кризисный центр»  
видит два пути избавления  
общества от насилия. Это  
— защита женщин и детей  
от обидчиков и изменение  
общественного сознания  
о превосходстве мужчин  
над женщинами.

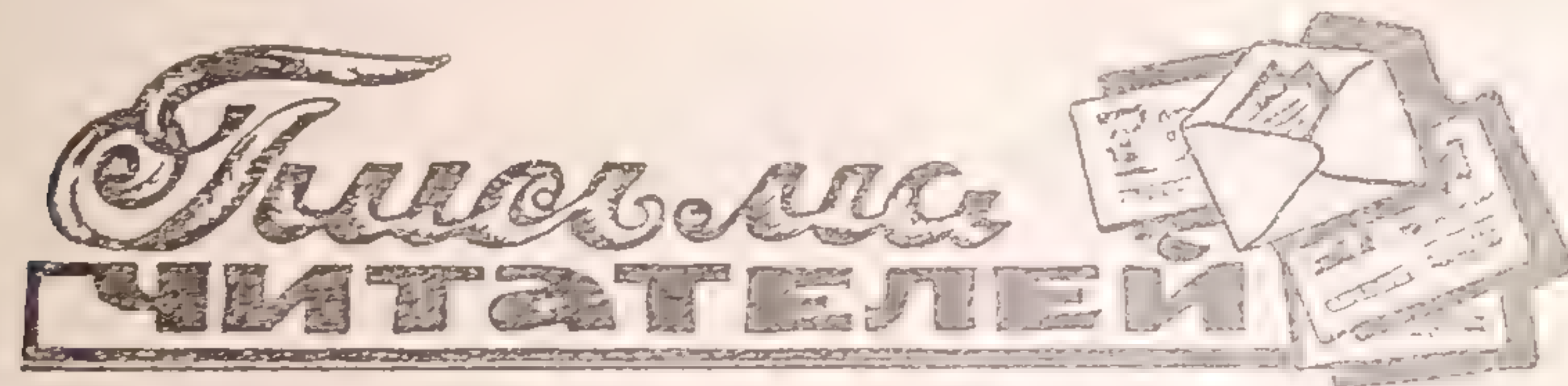
За 4 года существова-  
ния эта некоммерческая  
общественная органи-  
зация накопила большой  
опыт проведения образо-  
вательных мероприятий.  
Еще одним направлением  
ее деятельности является  
оказание практической по-  
мощи в виде консульта-  
ций. Столь активная рабо-  
та была учтена при под-

7 по 11 августа в г. Са-  
ратове. Обучение, прожн-  
вание, питание и проезд  
— бесплатно.

Проживание вне при-  
вычной среды, возмож-  
ность неформального об-  
щения с тренерами, интен-  
сивная форма обучения  
помогут подготовить ком-  
петентных сотрудников, спо-  
собных организовать кри-  
зисные центры в своем  
родном городе.

Проблема насилия в се-  
мье существует и в на-  
шем городе. Остается на-  
деяться, что у нас ока-  
жется достаточное коли-  
чество энергичных жен-  
щин, способных организо-  
вать работу кризисного  
центра в Балакове.

Светлана ПАКСАЙКИНА.



## НЕТ КОНЦА НАШИМ МУЧЕНИЯМ

Во дворе нашего дома № 108а  
по ул. Коммунистической на рас-  
стоянии 3,5 метра от дома стоит  
огромный тополь в три обхвата.  
Его крона закрывает весь наш  
16-квартирный дом. Во время  
ветрования пухом покрывается не  
только наш двор, но и приле-  
гающий переулок. Тополем около  
30 лет. Двор наш проходной, уже  
не один раз подростки поджигали  
этот пух, который горит как по-  
рох. Напротив дома — 16 дере-  
вянных сараев с погребами, а за  
переулок с домами из  
дерева. Каждый 3 недели не  
только стоит угроза возникно-

жения пожара.

Мы, жители, неоднократно об-  
ращались к домоуправу, чтобы  
тополь убрали, но тщетно, мер  
не принимают. Обратились в от-  
дел экологии, они дали указание  
убрать дерево. Но и это не по-  
могло. Видимо, кто-то хочет, что-  
бы мы сгорели. Просим редак-  
цию напечатать наше письмо, мо-  
жет, обратят соответствующие  
службы внимание на нашу проб-  
лему. Пора положить конец на-  
шим мучениям.

Афанасьева, Фирсова,  
(всего 11 подписей).

лет. Старость — это про-  
цесс неотвратимый. И,  
старость бывает физиологи-  
ческой и здоровой, а чаще  
всего болезненной и преж-  
девременной.

Великий русский физио-  
лог И. И. Павлов писал:  
«Мы сокращаем себе жизнь  
невоздержанностью и беспорядочностью». Примерно

более доступное средство для  
сохранения здоровья и дол-  
голетия — рациональное  
питание.

Ученые — диетологи реко-  
мендуют пожилым людям  
ограничивать в питании  
животные жиры, жирные  
сорта мяса, рыбы и птицы,  
соль, углеводистую пищу  
в виде макарон, карто-  
феля, сахара, сдобного пе-

В поликлинике  
№№ 3, 5 открыты герон-  
тологические кабинеты.

Принимать ведут врачи-ге-  
риатры, проводящие специ-  
альную подготовку. Где  
можно получить консуль-  
тации по интересующим  
вас вопросам.

Н. ПАРКАЕВА,  
врач-гериатр  
поликлиники № 5.

## АВАРИИ НА ДОРОГАХ

1 июня водитель «Жи-  
гулей» превысил безопас-  
ную скорость движения и  
допустил наезд на пеше-  
хода. Мужчина с травма-  
ми доставлен в больницу.

3 июня около полудня  
на ул. Трнавской столкну-  
лись «Волга» и мотоцикл  
Ява-350». Причиной —  
нарушение ПДД водителем  
машин, который при вы-  
езде с второстепенной до-  
роги на главную не про-  
пустил мотоцикл. Два че-  
ловека получили ранения.

3 июня по дороге в сто-  
рону АЭС водитель «Мо-  
сквича» не справился с  
управлением и на скоро-  
сти врезался в опору трол-  
лейбусной линии. От по-  
лученных травм мужчина

скончался на месте.

6 июня из-за невним-  
тельности управлявший  
УАЗом Б. совершил наезд  
на велосипедиста. Послед-  
нему потребовалась госпи-  
тализация.

7 июня в районе ОАО  
«БРТ» автомобилем «Мо-  
сквич» на пешеходном пе-  
реходе была сбита женщи-  
на. По мнению автоинспек-  
торов, в случившемся ви-  
новат водитель, который  
не соблюдал правила до-  
рожного движения. Пост-  
радавшая доставлена в  
госбольницу.

7 июня в 16.45 по до-  
роге на АЭС водитель Жи-  
гулей не выбрал безопас-

ную скорость движения и  
допустил наезд на жен-  
щину-пешехода, которая  
пересекала проезжую часть  
в неположенном месте.  
Гражданка С. получила ра-  
нение.

10 июня авария произо-  
шла на трассе в сторону  
атомной станции. Владелец  
«шестерки», находясь в  
состоянии алкогольного  
опьянения, превысил безо-  
пасную скорость движения  
и наехал на световую опо-  
ру. В результате ДТП сам  
же нарушитель и постра-  
дал.

Ирина ВЛАСОВА,  
член общественного  
совета ГИБДД.





# БАЛАКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТДЕЛ ЗАНЯТОСТИ

Департамента федеральной государственной службы занятости населения по Саратовской области

*приглашает на работу*

на предприятия и в организации  
г. Балаково и Балаковского района  
рабочих и инженерно-технических работников

## Промышленность

Архитектора с опытом работы, з/пл. договорная.  
Главного бухгалтера, з/пл. 2200 руб.  
Главного инженера, з/пл. 1500 руб.  
Инженера - конструктора по мебели, знание компьютера обязательно, з/пл. 2000 руб.  
Инженера - механика технологии машиностроения, з/пл. 1500 руб. — 3000 руб.  
Инженера - технолога по обработке металла резанием, з/пл. 1000 руб.  
Мастера механотермического цеха, з/пл. 1400 руб.  
Механика мельничного производства, з/пл. 900 руб.  
Инженера - химика по производству резины, з/пл. 1400 руб.  
Механика станочного оборудования, з/пл. 1300 руб.  
Инженера - проектировщика по межцеховым коммуникациям, з/пл. 1000 руб.  
Инженера - проектировщика по водоснабжению и канализации, з/пл. 1000 руб.  
Инженера - проектировщика по энергетике, з/пл. 1000 руб.  
Инженера - проектировщика по вентиляции, з/пл. 1000 руб.  
Инженера - проектировщика по охране труда, з/пл. 1000 руб.

договорная.  
Начальника отдела расчетов и энергосистем, з/пл. договорная.  
Начальника теплотехнической лаборатории, з/пл. 1300 руб.  
Оператора пульта литейной машины, з/пл. 1200 руб.  
Старшего мастера систем канализации, з/пл. 1130 руб. плюс 70 проц. премия.  
Техника по обслуживанию зданий и сооружений, з/пл. 450 руб.  
Энергетиков, з/пл. 1400 — 2500 руб.  
Автоэлектриков, з/пл. 440—1000 руб.  
Вальцовщиков, з/пл. 1500 руб.  
Водителей, з/пл. 400—1000 руб.  
Газорезчиков, з/пл. 2000 руб.  
Дефектоскопистов, з/пл. 1330—1600 руб.  
Слесарей - ремонтников, з/пл. 1500—1700 руб.  
Ультразвуковиков, з/пл. 1600—1800 руб.  
Зуборезчиков, з/пл. 1600 — 2300 руб.  
Изоляторов, з/пл. 1500 руб.  
Операторов станков с ЧПУ, з/пл. договорная.  
Машиниста компрессорных установок, з/пл. 800 — 1000 руб.  
Машинистов мостовых, козловых и башенных кранов, з/пл. 800 — 1500 руб.  
Машинистов экскаваторов, з/пл. 400 — 2000

ских и полуавтоматических линий холодно-штамповочного оборудования, з/пл. 1300 руб.  
Модельщика по металлическим моделям, з/пл. 1000 руб.  
Модельщика по деревянным моделям, з/пл. 1000 руб.  
Сверловщика, з/пл. 1200 руб.  
Слесарей по сборке металлоконструкций, з/пл. 1000 руб.  
Рихтовщик, з/пл. 1000 руб.  
Рабочих по производству отводов, з/пл. 1000 руб.  
Слесарей ЕИПиА, з/пл. 1200—1900 руб.  
Слесаря по ремонту металлорежущих станков, з/пл. 800—1000 руб.  
Слесаря-сантехника, з/пл. 900 руб.  
Слесаря - ремонтника химцеха АЭС, з/пл. 1280—1440 руб.  
Слесаря по топливной аппаратуре, з/пл. 1200 руб.  
Термистов, з/пл. 1450 руб. плюс 300 руб. по контракту.  
Токарей, з/пл. 700 — 1200 руб.  
Токаря по изготовлению прессформ, з/пл. 1500 руб.  
Токаря - расточника, з/пл. 1200 руб.  
Фрезеровщиков, з/пл. 1300—1900 руб.  
Шлифовщиков, з/пл. 700—1400 руб.  
Эл. монтеров, з/пл. 750—1300 руб.  
Электриков - высоко-

## Строительство

Бетонщиков, з/пл. 700 руб.  
Каменщиков, з/пл. 522 — 2000 руб.  
Кровельщиков, з/пл. 1000—1500 руб.  
Маляров и маляров-штукатуров, з/пл. 700—1500 руб.  
Машиниста автогрейдера, з/пл. 700 руб.  
Машиниста асфальтового катка, з/пл. 800 руб.  
Машиниста бульдозера, з/пл. 700—2400 руб.  
Машинистов автокранов, з/пл. 800—1200 руб.  
Машиниста - укладчика асфальтобетона, з/пл. 1300 руб.  
Машинистов экскаваторов, з/пл. 650—2000 руб.  
Монтажников, з/пл. 450—1500 руб.  
Монтажников внутр. сансистем, з/пл. 1500 руб.  
Облицовщиков - плиточников, з/пл. 700 — 1200 руб.  
Плотников и плотников-бетонщиков, з/пл. 700—1000 руб.  
Столяров, з/пл. 1200 — 1500 руб.  
Электрогазосварщиков, з/пл. 1000—1500 руб.  
Транспорт и связь  
Капитанов - механиков, з/пл. 1500—2000 руб.  
Кондукторов, з/пл. 1000 руб.  
Монтажников связи — кабельщиков, з/пл. 1000 руб.  
Токаря, з/пл. 1000 руб.  
Трактористов, з/пл. 1000 руб.  
Электромонтеров, з/пл. 680—750 руб.

## Жилищно - коммунальное и бытовое обслуживание

Кровельщиков, з/пл. 1000 руб.  
Маляров, з/пл. 540 руб.  
Машиниста экскаватора, з/пл. 1500 руб.

Рабочих зеленого строительства, з/пл. 700 руб.  
Слесарей аварийно-восстановительных работ, з/пл. 600—1000 руб.  
Слесарей - сантехников, з/пл. 600 руб.  
Тракториста, з/пл. 700—800 руб.

## Здравоохранение

Врача санитарного, з/пл. от категории.  
Врача-психиатра, з/пл. 637 руб. плюс надбавка и доплата.  
Врача - хирурга, з/пл. от категории.  
Врача - акушера - гинеколога, з/пл. от разряда.  
Сестер медицинских, з/пл. от категории.  
Фармацевта, з/пл. 400 руб.  
Фельдшера - рентгенолаборанта, з/пл. 500 руб.  
Помощника эпидемиолога, з/пл. от категории.  
Санитарок, з/пл. 260 руб.

## Образование, культура и соцобеспечение.

Мастеров производственного обучения электромонтеров и электрогазосварщиков, з/пл. 800 — 1000 руб.  
Методиста с высшим педагогическим образованием, з/пл. договорная.  
Преподавателя поделок из дерева, з/пл. договорная.  
Горничных, з/пл. 300—500 руб.  
Дворников - озеленителей, з/пл. 200—300 руб.  
Рабочих по обслуживанию зданий и сооружений, з/пл. 260—450 руб.  
Санитарок, з/пл. 175—200 руб.  
Торговля и общественное питание.  
Кондитеров 5 — 6 р., з/пл. 350 руб.  
Поваров, з/пл. 250 — 1500 руб.  
Продавцов прод. товаров, з/пл. 1500 руб.

ционеров - кинологов, милиционеров - водителей, з/пл. 1200 руб., доплата за сложность и выслугу лет, обязательное медицинское страхование, 50% скидка оплаты жилья и коммунальных услуг, бесплатная путевка на санаторно - курортное лечение, бесплатный проезд в транспорте и другие льготы, предусмотренные законом «О милиции» РФ.

Обращаться в отдел кадров ОВО по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 19.

**В сельскохозяйственные производственные кооперативы Балаковского района требуются:**

Главный агроном, з/пл. договорная.  
Главный ветеринарный врач, з/пл. договорная.  
Главный зоотехник, з/пл. договорная.  
Ветеринарные врачи, з/пл. договорная.  
Зоотехники, з/пл. договорная.  
Автоэлектрик - аккумуляторщик, з/пл. 440 руб.  
Доярки, з/пл. 800 — 1000 руб.  
Механизаторы, з/пл. 1000 руб.  
Скотники, з/пл. 1000 руб.  
Телятницы, з/пл. 500 руб.  
ЗАО «Европейская мебельная компания» объявляет конкурс на замещение вакантной должности менеджера по управлению персоналом. претендент должен иметь стаж работы по специальности и диплом об окончании Поволжской академии государственной службы.

За справками обращаться по адресу: г. Балаково, ул. Революционная, 48, Балаковский городской отдел занятости населения.



Инженера - проектиров-  
щика - теплоэнергетика.  
до 1000 руб.  
Инженера - проектиров-  
щика по вентиляции, з/пл.  
1000 руб.  
Инженера - теплотехни-  
ка, з/пл. договорная.  
Инженера по охране тру-  
да и технике безопаснос-  
ти, з/пл. 800 руб.  
Зам. начальника отдела  
расчетов за топливо и вне-  
бюджетным фондам, з/пл.

Оператор станков с  
ЧПУ, з/пл. договорная.  
Машиниста компрессор-  
ных установок, з/пл. 800  
— 1000 руб.  
Машинистов мостовых,  
козловых и башенных кра-  
нов, з/пл. 800 — 1500  
руб.  
Машинистов экскавато-  
ров, з/пл. 400 — 2000  
руб.  
Операторов газовых ко-  
тельных, з/пл. 1500 руб.  
Оператора автоматиче-

Токаря по изготовлению  
прессформ, з/пл. 1500 руб.  
Токаря - расточника, з/пл.  
сдельная.  
Фрезеровщиков, з/пл.  
1300—1900 руб.  
Шлифовщиков, з/пл.  
700—1400 руб.  
Эл. монтеров, з/пл.  
750—1300 руб.  
Электриков - высоко-  
вольтников, з/пл. 700 —  
800 руб.  
Электрогазосварщиков,  
з/пл. 1200—1500 руб.

Электромонтеров, з/пл.  
680—750 руб.  
Жилищно - коммуналь-  
ное и бытовое обслужива-  
ние  
Кровельщиков, з/пл.  
сдельная.  
Малыров, з/пл. 540 руб.  
Машиниста экскаватора,  
з/пл. 1500 руб.  
Официантов с удостове-  
рен, з/пл. 400-700 руб.  
Портных женской верх-  
ней одежды, з/пл. сдельн.

з/пл. 260—450 руб.  
Санитарок, з/пл. 175—  
200 руб.  
Торговля и обществен-  
ное питание.  
Кондитеров 5 — 6 р..  
з/пл. 350 руб.  
Поваров, з/пл. 250 —  
1500 руб.  
Продавцов прод. товаров,  
з/пл. сдельная.  
Отдел вневедомственной  
охраны приглашает на  
службу при УВД:  
Милиционеров, мили-

тенденции. Для тех, кто  
стаж работы по специаль-  
ности и диплом об окон-  
чании Поволжской акаде-  
мии государственной служ-  
бы.  
За справками обращать-  
ся по адресу: г. Балаково,  
ул. Революционная, 48.  
Балаковский городской от-  
дел занятости населения  
Департамента федераль-  
ной государственной служ-  
бы занятости населения по  
Саратовской области, ка-  
бинет 35.

## МУП «Земельный залоговый центр» ПРЕДЛАГАЕТ

Район	Кв. м	Этаж-дом	Цена
<b>ПРОДАЖА КВАРТИР</b>			
Жилгородок	Однокомнатные квартиры		
	17	1-5 (возм. обмен)	75000
	18	5-5 по договоренности	
4 мкр.	18	8-9	110000
Жилгородок	19	8-9	110000
9 мкр.	9	1-9	80000
Двухкомнатные квартиры			
2 мкр.		1-5	85000
9 мкр.	33	8-9	150000
Трехкомнатные квартиры			
Жилгородок	64	4-9	220000
Саратовское шоссе	65	д. 91	200000
Четырехкомнатные квартиры			
9 мкр.	105	7-9	330000

Всю дополнительную информацию можно получить в ЗЗЦ по адресу: ул. Ле-  
нина, д. 91 (Центр по операциям с недвижимостью), 3 эт., каб. 1.

### ОБМЕН КВАРТИР

Меняю:  
1-комн. малосемейку на 2 комнаты не менее 10 кв. м и 14 кв. м. Тел.  
5-28-14.

3-комн. кв.-ру, 2—9, 8 мкр. на равноценную в жилгородке (или 4-комн.).  
Тел. 9-06-12.

По всем вопросам, связанным с недвижимостью, обращайтесь в Земельный  
залоговый центр по адресу: ул. Ленина, д. 91 (Центр по операциям с не-  
движимостью), 3 этаж, каб. 1, телефон 5-48-82, ежедневно с 8.00 до 17.00  
(кроме субботы и воскресенья).

## ОБЪЯВЛЕНИЯ:

ПРОДАЕТСЯ ВАЗ-2107, белого цвета,  
ноябрь 1999 года. Тел. 7-26-30. ве-  
чером.

ПРОДАЕТСЯ шифер 7-волновой,  
возможна доставка. Тел.: 2-67-29,  
3-22-31.

ПРОДАЮТСЯ 1-комнатная квартира,  
дом, автомашина, велосипед. Тел.  
4-89-75, вечером.

ПРОДАЕТСЯ 3-комнатный коттедж в  
с. Большой Отрог со всеми удобствами.  
Тел. 61-6-20.

ПРОДАМ а/м «Опель-рекорд»,  
1980 г., 25 тыс. руб. Тел. 7-42-61.

ПРОДАЮ цветной телевизор «Фунай»  
(Япония), стиральную машину «Десна»  
(«Малютка»), книжный шкаф, все в хо-  
рошем состоянии, недорого. Тел.  
3-98-39 (вечером).

РЕМОНТ цветных телевизоров на  
дому у владельца, быстро и с гаранти-  
ей. Тел. 3-23-25.

УТЕРЯНЫ документы Чудина Н. Т.  
Вознаграждение. Тел. 4-35-05.

УТЕРЯННЫЙ аттестат № 44723  
Турбиной Лидии Петровны, окончив-  
шей ШРМ № 1 в 1981 году, считать  
недействительным.

## ЗАО «ПРОММАШ»

в связи с ликвидацией объявляет  
о распродаже имущества:

1. Запасные части к металлооб-  
рабатывающим станкам.
  2. Запасные части (посты кно-  
почные, световое табло, розетки)  
для грузовых лифтов.
  3. Запасные части для бульдо-  
зерно-рыхлительного оборудования.
  4. Штамповки и поковки для  
строительно-дорожных машин.
  5. Оборудование бульдозерное  
БК-5.
  6. Контейнер-цистерна СК-5ц-6,3.
- Справки по телефонам: 2-11-75,  
2-02-91.

## АНЕКДОТ

Иван Иванович явился в рай.  
— Не рановато ли ты сюда прибыл?  
— спрашивает его апостол Павел. —  
Мы ждали тебя намного позже. Что  
стряслось?  
— Да мы с женой отправились на  
машине на дачу. По дороге жена мне  
говорит: «Дорогой, дай я немного по-  
веду машину, будь ангелом». Вот  
поэтому я и здесь.

Главный

редактор

И. Булгакова.

### УЧРЕДИТЕЛИ:

Совет депутатов, администрация Балаковского  
муниципального образования, редакция газеты.  
Мнение авторов публикации необязательно от-  
ражает позицию редакции. Авторы несут от-  
ветственность за достоверность предлагаемой  
информации.

Газета выходит 3 раза в неделю.

Издается с января 1991 года.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Га-  
гарина, 42а.

Телефоны: редактора 4-64-75, общий — 4-22-54,  
ответственный секретарь, отдел рекламы 4-91-69.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским  
региональным управлением регистрации 10.02.  
1999 г.

Отпечатана способом высокой печати в Ба-  
лаковской типографии «Авангард», г. Балако-  
во, пл. Свердлова, 69.  
Зак. 2510. Тир. 7170. Подписано в печать в 14 ч.  
Цена договорная.



(Продолжение. Начало на 4 стр.)

2. Администрации округов подотчетны администрации Балаковского муниципального образования, Совету депутатов, а также вышестоящим органам государственной власти в пределах их компетенции.

3. Администрации округов являются территориальными структурными подразделениями администрации Балаковского муниципального образования, призваны содействовать более эффективному решению вопросов местного значения на территории соответствующих округов, они наделяются финансовыми средствами, необходимыми для осуществления своих полномочий. В оперативное управление им передаются соответствующие объекты муниципальной собственности муниципального образования.

4. Глава администрации округа назначается на должность и освобождается от нее главой Балаковского муниципального образования по согласованию с представительным органом Балаковского муниципального образования — Советом депутатов и осуществляет свою деятельность в рамках полномочий, определяемых в положении о соответствующей администрации, утверждаемой главой муниципального образования, принятием постановлений, распоряжений и других форм управления.

5. Структура и штатное расписание администраций округов утверждаются главой Балаковского муниципального образования.

6. Муниципальные служащие администрации округа назначаются на должность и освобождаются от должности главой администрации соответствующего округа по согласованию с главой Балаковского муниципального образования.

**Статья 38. Финансирование деятельности администрации Балаковского муниципального образования.**

Финансирование деятельности администрации муниципального образования и администраций округов осуществляется из местного бюджета и из других источников в соответствии с действующим законодательством, согласно утвержденной смете.

**Статья 39. Должностные лица администрации Балаковского муниципального образования.**

Должностными лицами администрации являются муниципальные служащие, выполняющие властные, организационно-распорядительные и управленческие функции.

Должностные лица администрации назначаются на должность и освобождаются от должности главой муниципального образования.

**Статья 40. Структурные подразделения администрации Балаковского муниципального образования.**

Формами территориального общественного самоуправления являются: общие собрания (сходы), конференции жителей соответствующей части территории, опросы населения, а также субъекты территориального общественного самоуправления и создаваемые ими органы. Субъект территориального общественного самоуправления может являться юридическим лицом с момента его государственной регистрации в порядке, установленном действующим законодательством.

Субъект территориального общественного самоуправления осуществляет свою деятельность на основе Устава, принимаемого общим собранием (сходом) или конференцией жителей субъекта территориального общественного самоуправления.

Порядок образования, полномочия соответствующего органа территориального общественного самоуправления определяются в его Уставе, принимаемом Советом (конференцией жителей) в соответствии с типовым Уставом органа территориального общественного самоуправления, согласованным с главой муниципального образования и утвержденным Советом депутатов.

**Статья 42. Взаимоотношения субъектов территориального общественного самоуправления с органами государственной власти, органами местного самоуправления и организациями.**

1. Субъекты территориального общественного самоуправления являются составной частью системы местного самоуправления. В пределах своих полномочий они взаимодействуют с органами государственной власти, органами местного самоуправления и организациями.

2. Субъекты территориального общественного самоуправления содействуют разъяснению и реализации решений органов государственной власти области и органов местного самоуправления на соответствующей территории.

3. Органы местного самоуправления, осуществляя взаимодействие с субъектами территориального общественного самоуправления, вправе передавать на договорной основе исполнительным органам территориального общественного самоуправления отдельные свои полномочия с одновременным предоставлением необходимых материальных и финансовых средств, а также осуществляют контроль за деятельностью этих органов в части реализации переданных полномочий и расходования предоставленных средств.

## **VI. СОБСТВЕННОСТЬ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Статья 43. Состав муниципальной собственности Балаковского муниципального образования.**

В состав муниципальной собственности входят средства местного бюджета, муниципальные внебюджет-

**Статья 46. Состав земель, находящихся в муниципальной собственности.**

1. В состав земель муниципального образования входят:

— земли городской, поселковой, сельской застройки;

— земли городской, поселковой, сельской инфраструктуры и земли для коммунальных нужд муниципального образования;

— земли сельскохозяйственного назначения;

— земли с особым режимом землепользования (оздоровительного, историко-культурного, природно-заповедного назначения, земли водного фонда, земли, занятые лесами);

— земли резерва.

2. В собственности муниципального образования находятся земельные участки, используемые для жилищно-бытовых и иных социальных нужд населенных пунктов, функционирования предприятий промышленности, транспорта и связи, организаций и учреждений науки, образования, культуры, здравоохранения, спорта, за исключением земель, находящихся в государственной и частной собственности.

Порядок предоставления земельных участков в собственность, использование, аренду юридическим лицам и гражданам устанавливается Советом депутатов в соответствии с действующим законодательством.

**Статья 47. Муниципальные учреждения, предприятия и организации.**

Органы местного самоуправления Балаковского муниципального образования вправе в соответствии с законом создавать муниципальные предприятия, учреждения и организации для осуществления хозяйственной деятельности, решать вопросы их реорганизации и ликвидации, управлять муниципальными предприятиями, учреждениями и организациями.

## **VII. ФИНАНСЫ. БЮДЖЕТ.**

**Статья 48. Финансовые ресурсы.**

Финансовые ресурсы Балаковского муниципального образования составляют средства местного бюджета, муниципальных внебюджетных и валютных фондов, кредитные ресурсы, отчисления из федерального и местного бюджетов, другие источники в соответствии с законодательством.

**Статья 49. Местный бюджет.**

Балаковское муниципальное образование имеет собственный бюджет. Формирование и исполнение местного бюджета осуществляется органами местного самоуправления самостоятельно в соответствии с настоящим Уставом.



...распорядительные и управленческие  
Должностные лица администрации пазначаются  
главой муниципального образования.

**Статья 40. Структурные подразделения администрации Балаковского муниципального образования.**

Структурные подразделения администрации (комитеты, управления, отделы) призваны осуществлять исполнительные, распорядительные и контрольные функции в определенной сфере деятельности местного самоуправления муниципального образования на основании положений о них, утвержденных главой муниципального образования.

Структурные подразделения администрации Балаковского муниципального образования могут быть наделены правами юридического лица.

## **V. ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ, ПОРЯДОК ЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИЯ**

**Статья 41. Организационно-правовые основы территориального общественного самоуправления.**

Под территориальным общественным самоуправлением понимается самоорганизация жителей по месту их жительства на части территории муниципального образования (территориях, поселениях, не являющихся муниципальными образованиями — микрорайонах, кварталах, улицах, сел и других территориях) для самостоятельного и под свою ответственность осуществления собственных инициатив в вопросах местного значения непосредственно населением или через создаваемые ими субъекты территориального общественного самоуправления и их органы, а также для участия в реализации решений представительного и исполнительного органов местного самоуправления.

Право на территориальное общественное самоуправление имеют граждане Российской Федерации, обладающие активным избирательным правом, иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно или преимущественно проживающие на соответствующей части территории муниципального образования, достигшие восемнадцатилетнего возраста (далее — «жители»).

Границы территорий, на которых образуются и действуют субъекты территориального общественного самоуправления, согласовываются с главой муниципального образования (с главами территориальных структурных подразделений) по предложениям общих собраний, сходов или конференций жителей соответствующих территорий и утверждаются Советом депута-

тования предоставленных средств.

## **VI. СОБСТВЕННОСТЬ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Статья 43. Состав муниципальной собственности Балаковского муниципального образования.**

В состав муниципальной собственности входят средства местного бюджета, муниципальные внебюджетные фонды, имущество органов местного самоуправления муниципального образования, а также муниципальные земли и другие природные ресурсы, находящиеся в муниципальной собственности, муниципальные предприятия и организации, муниципальные банки и другие финансово-кредитные организации, муниципальные жилищный фонд и нежилые помещения, муниципальные учреждения образования, здравоохранения, культуры и спорта, другое движимое и недвижимое имущество.

Органы местного самоуправления муниципального образования управляют муниципальной собственностью. Право собственника в отношении имущества, входящего в состав муниципальной собственности, от имени муниципального образования осуществляют органы местного самоуправления, а в случаях, предусмотренных законами области и настоящим уставом, население непосредственно.

Органы местного самоуправления муниципального образования, в соответствии с законом, вправе передавать объекты муниципальной собственности во временное или постоянное пользование физическим и юридическим лицам, сдавать в аренду, отчуждать в установленном порядке, а также совершать с имуществом, находящемся в муниципальной собственности, иные сделки, определять в договорах и соглашениях условия использования приватизируемых или передаваемых в пользование объектов.

**Статья 44. Имущество, являющееся достоянием муниципального образования и не подлежащее отчуждению.**

Земли общего пользования (площади, улицы, проезды, дороги, набережные, лесопарки, скверы, сады, бульвары, водоемы, пляжи), памятники природы, городские и иные парки, объекты оздоровительного и историко-культурного назначения, инженерного обустройства (мосты, путепроводы и т. п.), объекты национального наследия, находящиеся на территории Балаковского муниципального образования, являются его достоянием и не подлежат отчуждению.

**Статья 45** исключена в соответствии с решением Совета депутатов № 304 от 08.09.2000 г.

кредитные ресурсы, отчисления из федерального и местного бюджетов, другие источники в соответствии с законодательством.

**Статья 49. Местный бюджет.**

Балаковское муниципальное образование имеет собственный бюджет. Формирование и исполнение местного бюджета осуществляется органами местного самоуправления самостоятельно в соответствии с настоящим Уставом.

Формирование местного бюджета осуществляется путем применения единой методологии, государственных минимальных стандартов, социальных норм устанавливаемых органами государственной власти.

**Статья 50. Доходы и расходы местного бюджета.**

1. К доходам местного бюджета относятся:

— местные налоги и сборы;

— источники, закрепленные за местным бюджетом, согласно действующему законодательству;

— доходы от сдачи в аренду имущества, находящегося в муниципальной собственности, другие доходы от использования муниципальной собственности, муниципальных предприятий в соответствии с действующим законодательством;

— отчисления в местный бюджет от регулирующих налогов;

— доходы от продаж, в том числе приватизации, муниципальной собственности в соответствии с действующим законодательством;

— иные доходы в соответствии с действующим законодательством.

2. В местный бюджет могут поступать дотации и субвенции, а также заемные средства и иные источники, в соответствии с действующим законодательством.

3. Органы местного самоуправления Балаковского муниципального образования самостоятельно распоряжаются средствами местного бюджета.

4. В доходной и расходной частях местного бюджета отдельно предусматривается финансирование решения вопросов местного значения и осуществления органами местного самоуправления Балаковского муниципального образования отдельных государственных полномочий в соответствии с законодательными актами Российской Федерации и Саратовской области.

**Статья 51. Бюджетный процесс.**

Порядок разработки, утверждения и исполнения местного бюджета, а также утверждение отчета о его исполнении осуществляется в соответствии с действующим законодательством.



(Окончание. Начало на 5 стр.)

## Статья 52. Муниципальные внебюджетные фонды.

Совет депутатов вправе образовывать в установленном законодательством Российской Федерации и области порядке внебюджетные целевые фонды.

## VIII. ПРАВОВЫЕ АКТЫ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Статья 53. Виды правовых актов органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования.

Виды правовых актов органов местного самоуправления муниципального образования, и порядок их принятия определяются статьями 19 и 25 настоящего Устава.

### Статья 54. Публикация нормативных актов.

Нормативные акты органов местного самоуправления муниципального образования, непосредственно затрагивающие права, свободы и интересы граждан, вступают в юридическую силу с момента их официального опубликования в средствах массовой информации, если иное не установлено в самом правовом акте.

### Статья 55. Отмена актов исполнительных органов.

Глава Балаковского муниципального образования вправе отменять акты структурных подразделений администрации муниципального образования.

Акты органов местного самоуправления муниципального образования по вопросам, переданным или делегированным им органами государственной власти, могут быть отменены соответствующими органами государственной власти.

## IX. МУНИЦИПАЛЬНАЯ СЛУЖБА БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Статья 56. Муниципальная служба, муниципальные служащие, муниципальная должность.

1. Муниципальная служба — профессиональная деятельность, которая осуществляется на постоянной основе на муниципальной должности, не являющейся выборной.

2. Муниципальными служащими Балаковского муниципального образования являются граждане Российской Федерации, достигшие возраста 18 лет, исполняющие в установленном законодательством и настоящим Уставом порядке полномочия по муниципальной должности на постоянной профессиональной основе за денежное вознаграждение.

3. Муниципальная должность — должность, предусмотренная настоящим Уставом, а также должность местного самоуправления Балаковского му-

ниципального образования, образуемых в соответствии с настоящим Уставом с установленным кругом обязанностей по исполнению или обеспечению полномочий данного органа местного самоуправления и ответственностью за исполнение этих полномочий и обязанностей.

Муниципальные должности подразделяются на:

выборные муниципальные должности, замещаемые в результате муниципальных выборов (депутаты, выборные должностные лица местного самоуправления Балаковского муниципального образования), а также замещаемые на основании решений представительного или иного выборного органа местного самоуправления Балаковского муниципального образования в отношении лиц, избранных в состав указанных органов в результате муниципальных выборов;

муниципальные должности муниципальной службы, замещаемые путем заключения трудовых договоров.

### Статья 57. Полномочия органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования в области муниципальной службы.

Органы местного самоуправления Балаковского муниципального образования в пределах своей компетенции осуществляют следующие полномочия:

а) учреждение наименований должностей муниципальной службы, определение порядка их замещения;

б) определение статуса выборных должностных лиц местного самоуправления;

в) организация приема на муниципальную службу и увольнение с нее, определение должностных полномочий муниципальных служащих;

г) закрепление прав муниципального служащего на основе законодательства Российской Федерации и Саратовской области с учетом особенностей Балаковского муниципального образования;

д) определение требований к поступающим на муниципальную службу с учетом условий и особенностей Балаковского муниципального образования;

е) организация прохождения муниципальной службы: сроки замещения должностей, группы (виды) муниципальных служащих, квалификационные требования, аттестация, меры поощрения;

ж) установление ответственности муниципальных служащих за служебные проступки перед вышестоящими должностными лицами и перед населением.

### Статья 58. Основные положения муниципальной службы.

1. Муниципальные должности муниципальной службы Балаковского муниципального образования устанавливаются нормативными актами администрации Балаковского муниципального образования в соответствии с реестром муниципальных должностей муни-

ципальной службы, утверждаемым в соответствии с законом Саратовской области.

2. Группы муниципальных должностей муниципальной службы, квалификационные разряды муниципальных служащих, требования для замещения муниципальных должностей муниципальной службы, обязанности муниципальных служащих, основные права и гарантии муниципальных служащих, ограничения муниципальной службы, порядок поступления на муниципальную службу, порядок прохождения муниципальной службы, а также основания и порядок прекращения муниципальной службы в Балаковском муниципальном образовании определяются законодательными актами Российской Федерации и Саратовской области.

Статьи 59, 60 исключены в соответствии с решением Совета депутатов № 304 от 08.09.2000 г.

## X. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Статья 61. Ответственность органов местного самоуправления Балаковского муниципального образования перед государством.

Ответственность органов местного самоуправления муниципального образования и должностных лиц перед государством наступает в случаях нарушения ими Конституции Российской Федерации, федеральных законов, законов области, настоящего Устава в порядке, определяемом федеральными и областными законами.

## XI. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### Статья 62. Порядок принятия Устава Балаковского муниципального образования.

Устав муниципального образования принимается населением муниципального образования на референдуме.

### Статья 63. Внесение изменений и дополнений в Устав Балаковского муниципального образования.

Изменения и дополнения в Устав муниципального образования принимаются самими жителями непосредственно на референдуме, либо Советом депутатов.

Предложения об изменениях, дополнениях Устава муниципального образования вносятся органами местного самоуправления, общественными объединениями и гражданами в Совет депутатов.

**УСТАВ ПЕРЕРЕГИСТРИРОВАН ГЛАВНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ МИНИСТЕРСТВА ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ. РЕГИСТРАЦИОННЫЙ № 2, 17 ЯНВАРЯ 2001 ГОДА.**



# РЕШЕНИЕ

СОВЕТА ДЕПУТАТОВ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
от 16.01.2001 г. № 5

О внесении изменений в Устав  
Балаковского муниципального образования  
Саратовской области

На основании статьи 63 Устава Балаковского муниципалитетского образования и в соответствии с Законом Саратовской области «О местном самоуправлении в

Саратовской области» Совет депутатов Балаковского муниципального образования

## Р е ш и л:

1. Внести изменения и дополнения в Устав Балаковского муниципального образования в части изме-

нения порядка выборов главы муниципального образования согласно приложению.

2. Настоящее Решение вступает в силу со дня его принятия.

Председатель Совета депутатов  
Балаковского муниципального образования  
В. В. ТИМОФЕЕВ.

## П Р И Л О Ж Е Н И Е

к Решению Совета депутатов  
Балаковского муниципального образования от 16.01.2001 г. № 5  
Изменения и дополнения в Устав  
Балаковского муниципального образования  
Во втором предложении статьи 12 исключить слова

«и должностных лиц»;

часть первую статьи 19 дополнить новым абзацем в следующей редакции:

«— избрание главы муниципального образования»; в статье 23:

часть четвертую изложить в следующей редакции: «Глава Балаковского муниципального образования избирается Советом депутатов из состава депутатов»;

дополнить частью пятой в следующей редакции:

«Срок полномочий главы муниципального образования устанавливается на срок полномочий Совета депутатов»;

часть вторую статьи 24 изложить в следующей редакции: «Присяга принимается главой муниципального образования в Совете депутатов не позднее 15 дней после избрания главы муниципального образования.».

На прошедшем вчера заседании Правительства области были рассмотрены программные мероприятия по усилению борьбы с преступностью в Саратовской области на 2001—2003 годы. По словам первого заместителя прокурора области Анатолия Горшкова, в ходе выполнения данной программы удалось добиться более полного взаимодействия прокуратуры, территориальных и транспортных органов внутренних дел, УФСБ, налоговой службы, таможни. Это позволило пресечь и ликвидировать организованную преступную группировку, устроить случаев террористических акций, осуществлять проверки объектов использования

целевых государственных кредитов, осуществлять операции «Зимовка», Урожай», по выявлению преступлений экономической направленности в сельскохозяйственном секторе экономики. В 2000 году оперативная обстановка на территории области, как и в целом по стране, оставалась сложной. Только органами внутренних дел Саратовской области зарегистрировано 46,3 тысячи преступлений. Зарегистрировано 4546 преступлений, связанных с наркотиками. Анализ дает основание предполагать, что на территории области проживает от 100 до 150 тысяч

человек, и преобладающих наркотических и сильнодействующих веществ, что составляет от 3,8 до 5,5% населения. Особую тревогу вызывает распространение наркотиков среди несовершеннолетних. В истекшем году в органы внутренних дел доставлено 436 подростков, находившихся в состоянии наркотического опьянения. За 11 месяцев 2000 года объявлено в федеральный и местный розыск свыше 700 подростков. В текущем году наблюдается снижение общего количества преступлений, совершенных лицами в возрасте до 18 лет. Реализация Программ-

ных органов, министерств удерживать контроль над криминальной ситуацией; сосредоточить силы и средства правоохранительных органов, министерств и ведомств Правительства области на борьбе с экономической преступностью, коррупцией; снижением темпов прироста и доли тяжких преступлений; повышением раскрываемости преступлений; созданием обстановки спокойствия на улицах и в общественных местах.

На заседании был также рассмотрен вопрос об установлении с 1 января 2001 года стипендии Губернатора области в размере 400

рублей Александру Ченцову, учащемуся 11 класса физико-технического лицея № 1 г. Саратова с целью поддержки и поощрения его как победителя Международной олимпиады по химии 2000 года.

Для обеспечения лечебно-профилактических учреждений Саратовской области донорской кровью, ее компонентами и препаратами 6 и 9 января 2001 года были проведены акции безвозмездной сдачи крови среди населения.

Первыми в проведении данной акции были курсанты Саратовского филиала военно-артиллерийского университета и жители рабо-

чего поселка Красный Октябрь.

В результате проведенной акции было заготовлено 113 литров крови, из которой областной станцией переливания крови были приготовлены компоненты и препараты крови. Более 10 литров свежес замороженной плазмы были направлены в областной родильный дом г. Саратова, остальные компоненты крови — в лечебно-профилактические учреждения г. Саратова и области. Тем самым были спасены жизни и здоровье многим детям и взрослым.

6 февраля т. г. планируется провести акцию по привлечению населения к безвозмездной сдаче крови среди жителей Новоуральского района области.



\* Продолжение темы

\* Официально

# Бесплодие: его можно победить

ЗА 10 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ «БРАК И СЕМЬЯ»

РАДОСТЬ ОТЦОВСТВА И МАТЕРИНСТВА ОБРЕЛИ 536 СЕМЕЙ

Продолжая начатую в прошлом номере «БВ» тему бесплодного брака, корреспондент беседует с ведущей консультацией «Брак и семья» Л. Л. Фомичевой.

— Скажите, Людмила Леонидовна, когда супружеская пара должна «забить тревогу» ввиду возможного бесплодия у одного из них?

— Как правило, бесплодным можно считать брак, если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни без контрацепции. Но, увы, часто молодых супругов это устраивает — у большинства масса нерешенных проблем, как то жилищная, финансовая. Некоторые какое-то время хотят, как говорится, пожить для себя, без детей. И когда в конце концов приходит понимание того, что с репродуктивным здоровьем не все в порядке, бывает слишком поздно. Хотя на первый взгляд каждый из супругов выглядит и чувствует себя вполне здоровым. К сожалению, надо признать, что сейчас нам приходится ставить этот диагноз все более молодым парам. Все чаще к нам обращаются 20—22-летние.

— А как воспринимается этот страшный диагноз?

— Для женщины, если в ней это становится известным и часто приводит к депрессии. А среди

диагностики иммунологического бесплодия мы будем вводить определение антиспермальных антител. На это тоже нужны деньги.

Вообще, должна сказать, лечение бесплодия, наверное, — одно из самых дорогостоящих. И эффективность лечения зависит, к сожалению, не только от нас. Очень важно супругам не затягивать сроки обращения к нам — ведь чем дольше длится бесплодие, тем труднее с ним бороться. Это первое. А второе — это финансовая несостоятельность многих семей. К примеру, экстракорпораль-

Для женщины бесплодие становится трагедией и вызывает комплекс неполноценности. А мужчины часто просто не верят в то, что именно в них причина бесплодного брака.

возраста. При этом установлено, что невозможность зачатия у таких пар возникает не только на фоне каких-то гинекологических заболеваний, но и существенное пагубное влияние оказывают экстрагенитальная патология, вредная экология и прочие внешние факторы. Для примера скажу, что к нам в консультацию не раз обращались пары, у которых кто-то из супругов работает на БРТ, химзаводе, т. е.

ннее оплодотворение стоит порядка 20 тысяч рублей при том, что полной гарантии нет. Согласитесь, далеко не каждая пара может себе это позволить.

— И все-таки каких результатов добились специалисты консультации?

— За десять лет существования нашей службы радости отцовства и материнства обрели более 500 семей. Эффективность лечения в отдельные годы доходила до 23%. Этот по-

## Выписка из календарного плана

мероприятий по подготовке и проведению повторных выборов депутатов Совета депутатов БМО 8 апреля 2001 г.

Выдвижение кандидатов в депутаты ст. 21 ЗСО	Со дня образования ТИК т. е. с 09.02.2001 г. по 18.03.2001 г.	Граждане РФ, обладающие активным избирательным правом, на территории соответствующего округа
Рассмотрение документов, представленных избирательными объединениями, избирательными блоками ст. 23 п. 10 ЗСО	В течение двух дней после предоставления документов	Территориальная избирательная комиссия
Сбор подписей в поддержку кандидатов, выдвинутых по избирательному округу, непосредственно избирателями ст. 24 п. 1 ЗСО	С момента уведомления избирателями ТИК в порядке, установленном ст. 22 ЗСО по 18.03.2001	Кандидаты либо уполномоченные представители инициаторов выдвижения
Сбор подписей в поддержку кандидатов, выдвинутых по округам избирательными объединениями, избирательными блоками ст. 24 п. 2 ЗСО	Со дня предоставления документов в ТИК в соответствии с п. 9 ст. 23 по 18.03.2001	Избирательные блоки, избирательные объединения
Предоставление в соответствующую избирательную комиссию документов для регистрации кандидата ст. 26 п. 1 ЗСО	с 06.03.2001 г. до 18.00 18.03.2001 г.	Кандидаты, либо уполномоченные представители избирательного блока, избирательного объединения
Принятие решения о регистрации кандидата либо об отказе в регистрации кандидата ст. 26 п. 11 ЗСО с 06.03.2001 г.	В течение 4 дней со дня приема избирательных документов для регистрации	ТИК
Передача в СМИ сведений о зарегистрированных кандидатах ст. 26 п. 16 ЗСО	В течение 4 дней после регистрации	ТИК
Рассмотрение избирательной комиссией вопроса об отмене регистрации кандидата в случае выявления недостоверности сведений, представленных кандидатом ст. 26 п. 15 ЗСО	Не позднее чем за 11 дней до дня голосования, а за 10—1 день — в судебном порядке	ТИК

Календарный план утвержден решением территориальной избирательной комиссии БМО (протокол № 3 от 13 февраля 2001 г.).



...и не воспринимают этот страшный диагноз?

— Для женщин, если таковы в них, это становится трагедией и часто в них развивается комплекс неполноценности. А среди мужчин большинство просто не верит в то, что это они являются причиной бесплодного брака. И часто уклоняются от лечения, не воспринимая советы врачей. Нам очень трудно бывает заставить их реально посмотреть на эти вещи и начать хоть что-то делать. Поэтому не случайно в нас в штате работает опытный психолог. Именно ему приходится на первых порах работать с супругами, улаживая семейные проблемы. Вель иногда отдельные пары доходят до развода или взаимных обвинений.

— Насколько мне известно, вы, врачи, используете понятия первичного и вторичного бесплодия. Поясните для наших читателей, в чем тут разница.

— Действительно, су-

...оказывают экстрагенитальную патологию, вредная экология и прочие внешние факторы. Для примера скажу, что к нам в консультацию не раз обращались пары, в которых кто-то из супругов работает на БРТ, химзаводе, т. е. во вредных условиях.

— Людмила Леонидовна, давайте коснемся непосредственно деятельности консультации «Брак и семья». В каких направлениях работают ее специалисты?

— Помимо лечения бесплодия, мы также занимаемся проблемами невынашивания беременности, а с апреля 2000 года у нас открыто отделение планирования семьи. Прием у нас бесплатный. Но если нужны дополнительные диагностики, то они проводятся уже на платной основе. Например, в прошлом году мы ввели новые методики диагностики гормонального баланса, реактивы на гормоны — дорогостоящие. В нынешнем году в плане

И все-таки наших результатов добились специалисты консультации?

— За десять лет существования нашей службы радость отцовства и материнства обрели более 500 семей. Эффективность лечения в отдельные годы доходила до 23%. Этот показатель выше как областного, так и общероссийского. И если бы не материнские проблемы наших пациентов, уверена, эти цифры были бы больше.

Хочется сказать несколько слов о коллективе. Все без исключения специалисты заслуживают похвалы. Это и андролог Александр Викторович Зачевило, и врач-лаборант Раиса Константиновна Цовлекаева, и сестра-хозяйка Римма Ивановна Стрельникова, и старшая акушерка Нина Акимовна Фролова, и наш психолог Ольга Николаевна Китова. Каждый из нас отдает работе свою душу, свои знания, свой опыт. Но с другой стороны, было бы замечательно, если бы никто никогда не нуждался в наших услугах...

Ирина МАМОТЬКО.

## \* Актуально

# ЗАСЛОН ОТ ИНФЕКЦИИ

В связи с резким воз-  
растанием случаев заболе-  
вания ОРВИ и гриппом  
среди населения БМО (за  
январь — 1452) глава  
БМО подписал специальное  
постановление «О мерах по  
предотвращению эпиде-

...ты лиц с клиническими  
проявлениями гриппа и  
ОРЗ. Во всех детских уч-  
реждениях должны быть  
укомплектованы аптечки с  
необходимым запасом про-  
тивогриппозных препаратов,  
а в случае необходимости  
надо закрывать школы,  
детсады на карантин. При  
выявлении 40% и более  
заболевших по причине бо-

...ного обслуживания прово-  
дить сквозное проветрива-  
ние, текущую дезинфекцию,  
использовать на рабочем  
месте марлевые 4-слойные  
маски. Руководители ле-  
чебно-профилактических  
учреждений должны обес-  
печить медобслуживание  
всех больных гриппом и  
ОРЗ на дому. Для этого  
будут выделяться дополни-  
тельный транспорт.

Евгений ШЕВЧУК.

Рассмотрение избирательной  
комиссией вопроса об отмене  
регистрации кандидата в слу-  
чае выявления недостовернос-  
ти сведений, представленных  
кандидатом ст. 26 п. 15 ЗСО

...дней до дня голосования,  
а за 10—1 день — в  
судебном порядке

Календарный план утвержден решением территориальной избирательной комис-  
сии БМО (протокол № 3 от 13 февраля 2001 г.).

## О П И С А Н И Е

границ избирательных округов по повторным выборам  
депутатов в Совет депутатов БМО II созыва

Избирательный округ № 5  
(избирательные участки № 14, 15, 16).  
Количество избирателей — 8258.

БАЛАКОВО ГОРОД.

Ул. Ленина (от улицы Комсомольская  
до улицы Факел Социализма). — 93,  
95, 97, 97а, 99а, 101, 103, 103а, 103б,  
105, 105а, 105б, 107, 107а.

Ул. Факел Социализма (от улицы Ле-  
нина до улицы Урицкого) — 12, 14,  
16, 17, 18, 19, 19а, 23, 25, 29, 31.

Ул. Урицкого (от улицы Факел Со-  
циализма до улицы Чернышевского) —  
43, 45.

Ул. Чернышевского (от улицы Уриц-  
кого до судоходного канала) — 104, 106,  
108, 110, 112, 114, 118, 124, 130,  
130а, 136, 138.

По судоходному каналу до Больнич-  
ного городка.

От больничного городка до улицы  
Гагарина.

От улицы Гагарина до улицы Факел  
Социализма.

От улицы Факел Социализма до ули-  
цы Комсомольская.

Ул. Комсомольская (до улицы Ленина)  
— 35.

(Избирательный округ № 7  
(избирательные участки № 17, 21,  
22, 66)).

Количество избирателей — 7467.

БАЛАКОВО ГОРОД.

Ул. Ленина (от улицы Титова до ули-  
цы Комсомольская) — 109, 109а, 111,  
111а, 113, 115, 117, 117а, 119, 121,  
123, 124, 125, 127, 129, 131.

Ул. Комсомольская (от улицы Ленина  
до судоходного канала) — 36, 37, 39.

41, 43, 45, 47, 47а, 49, 51.

По набережной судоходного канала  
до Драматического театра.

Избирательный округ № 18

(избирательные участки № 58, 60,  
61, 62).

Количество избирателей — 9386.

БАЛАКОВО ГОРОД.

Ул. 30 лет Победы (от Саратовского  
шоссе до улицы Степная) — 32, 36,  
36а, 36б, 36в.

Ул. Степная (от улицы 30 лет Побе-  
ды до проспекта Героев) — 4, 6, 16,  
18, 20, 48, 52, 56.

Проспект Героев (от улицы Степная  
до Саратовского шоссе) — 29/2а, 29/2б,  
29/2в, 29/2г, 29/3, 29/4, 29/4а,  
29/5, 29/6, 29/7, 29/8, 29/9, 27,  
31, 44, 44а, 44б, 46, 50, 52, 54, 56,  
58, 58а, 58б, 58в.

Саратовское шоссе (от проспекта Ге-  
роев до улицы 30 лет Победы) — 45,  
45а, 45б, 45в, 49, 51, 57, 73.

Избирательный округ № 20

(избирательные участки № 67, 77,  
79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88,  
89, 96, 97, 98).

Количество избирателей — 7471.

СЕЛА: Ивановка, Красный Яр, Под-  
сосенки, Малая Быковка, Пылковна,  
Малый Кушум, Наумовка, Новая Тла-  
зань, Никольское-Казаково, Маянга,  
Еланка, Плеханы, Новополеводино, Бу-  
рово, Чапаево, Большой Кушум, Ново-  
бельковка, Березовка, Комсомольское,  
Успенка.

ХУТОРА: Горино, Караси, Туляков,  
Бителак.



Управление социальной защиты населения просит пройти регистрацию вдов ликвидаторов последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС по адресу: ул. Ак. Жук. 52, тел. 4-32-94.

*Поздравляем*

С днем рождения поздравляем НАБОНОВУ Любовь Ивановну и ГОРБУНОВУ Антонину Павловну!

Желаем:

Пусть жизнь никогда не кончается,  
Беда и печаль на пути не встречаются,  
Огромного счастья, хороших друзей,  
Здоровья желаем и радостных дней!

Коллектив ГДК и ансамбля  
«Играй, гармонь!»

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

МЕНЯЮ дом в Вольске, 6 соток, газ, вода. АОГВ на дом в Балакове. Тел. 4-07-85 (днем), 4-91-23 (вечером).

ПРОДАМ газовые счетчики. Тел. 4-46-01.

ПРОДАМ половину полутораэтажного деревянного дома, 67,8/90,8 кв. м. Имеется газ, летний водопровод надворные постройки в районе б. Водников. Тел. 5-37-69.

ПРОДАЕТСЯ новый тент на грузовой автомобиль «УАЗ». Обр. по адресу: ул. Комарова, 144, кв. 121 или по тел. 5-52-37, вечером.

ПРОДАЕТСЯ дача в черте города (ост. «ТЭЦ-4»). Тел.: 2-59-85, 3-93-46.

СНИМУ 1-комн. кв-ру или комнату в благоустроенном общежитии. Тел. 3-15-91.

РЕМОНТ холодильников на дому. Тел. 4-15-06.

## Астрологический прогноз

ИЮНИЙ  
21 ФЕВРАЛЯ  
Луна в Водолее (12:55)

СРЕДА  
21 ФЕВРАЛЯ  
Луна в Водолее

Солнце  
Восход 7.40  
Закат 17.47

Солнце  
7.42  
Закат 17.44

## \* В мире прекрасного «Пока в России Душкин длится метелям не задуть свечу...»

Прошло два века со дня гибели А. С. Пушкина, но любовь и великому русскому поэту остается неизменной. В жизни каждого русского человека было обращение к творчеству Пушкина. Художники пишут картины по произведениям Александра Сергеевича, композиторы, вдохновленные творчеством бессмертного автора, создают великолепную музыку, режиссеры оживляют пушкинских героев в экранizations.

Только что на экраны страны вышла историческая драма режиссера Александра Прошкина «Русский бунт», поставленная по мотивам повести «Капитанская дочка» и «Истории пугачевского бунта» А. Пушкина. Кажется бы, какие неожиданности могут подстергать зрителя в известном «школьном сюжете» «Капитанской дочки»? Но режиссер А. Прошкин вышел за рамки повествования, предложенного Пушкиным. Он собрал в фильме блистательный актерский ансамбль: В. Машков, С. Маковецкий, М. Дамеппека, польская актриса Е. Гроппа. Режиссер нашел неожиданные повороты сюжета и ответы на загадки истории. Мы давно не видели на экране столь масштабных и ярких батальных сцен, такого увлекательного зрелища. Авторы сценария Г. Арбузова, С. Говорухин, В. Железняков.

Фильм получил приз на «Кинотавре», что не было неожиданным, поскольку такого рода картины обычно примиряют самых разных людей.

С 16 по 19 февраля зрителям нашего города предлагалась удивительная возможность увидеть этот фильм в к/т «Октябрь», встретиться с героями произведений А. Пушкина, погрузиться и сопереживать вместе с ними, вспомнить о чести, совести, долге и справедливости...

Л. В. ЧУРИНОВА,  
методист к/т «Октябрь».

## \* Ваше здоровье ПРЕДИНФАРКТНОЕ СОСТОЯНИЕ

Если вы страдаете стенокардией, вы должны знать, что стенокардия проявляется в двух основных вариантах — стабильная стенокардия напряжения и нестабильная.

Стабильная стенокардия напряжения — это уже известные (привычные) для ощущения в грудной клетке. Вырастают они в виде боли, жжения, распирения, давления, чувства нехватки воздуха, рвоты.

Если вы страдаете стенокардией при более легкой нагрузке. Например, раньше приступ стенокардии возникал только при быстрой ходьбе, а теперь при обычной, раньше через 500—1000 м, а теперь через 100—200 м ходьбы. Увеличивается продолжительность приступов. Во время приступов возникают слабость, потливость, чувство нехватки воздуха. Появляются приступы стенокардии.



Во всех случаях нестабильной стенокардии, особенно при впервые возникшей, и при стенокардии покоя, при приступе, продолжительном более 20 минут, необходимо обратиться к врачу, в скорую помощь. Нестабильная стенокардия — это прединфарктное состояние, которое может привести к инфаркту миокарда.

## \* Актуально Осторожно: жизнь ребенка...

За 2000 год в Балакове и районе зарегистрировано 2299 травм среди несовершеннолетних детей, что составило 61,7 проц. на одну тысячу детского населения. Е уровень предыдущего 1999 года этот показатель снизился всего лишь на 3 проц. Так же отмечено, что с мальчиками такого рода несчастия случаются чаще, чем с девочками, почти вдвое.

Если говорить о тяжести детского травматизма, то чаще всего детвора ломает руки и ноги. (В прошлом году — 484 раза). Кроме того, зафиксировано 168 случаев внутричерепных травм. Имеются случаи химических и термических ожогов. Последствия тяжелого травматизма среди несовершеннолетних, привели в 2000 году к инвалидности 15 детей, четыре ребенка умерли.

Установлено, что наиболее подвержены опасности не только на улице, в транспорте и на спортивной площадке. Из-за безответственности и равнодушия взрослых дети часто попадают в беду дома и в саду. Вредные привычки, которые берут в расчет...



**ВТОРНИК**  
**20 ФЕВРАЛЯ**  
 Луна в Водолее (12:55)  
 Солнце  
 Восход 7.42  
 Заход 17.44  
 Долгота дня 10.02  
 Луна  
 Восход 6.51  
 Заход 14.19  
 Новолуние 23 февраля  
 Звезды предрасполагают:  
 — несчастливый день  
 29-й лунный день  
**В ЭТОТ ДЕНЬ:**

- Рекомендуем:**
- \* ничего значительного не предпринимать;
  - \* если очень нужно, заниматься повседневными делами;
  - \* в трудную минуту обратиться за помощью к друзьям;
  - \* быть рассудительными.
- Опасно:**
- \* начинать новые дела;
  - \* заниматься творческой и научной деятельностью;
  - \* переоценивать свои силы;
  - \* не обращать внимания на недомогания, особенно в области сердца;
  - \* проявлять эгоизм, привлекать внимание.

«Физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «Академия-спорт» приглашает всех желающих детей-инвалидов с 1991 года рождения и старше и взрослых с поражением опорно-двигательного аппарата, имеющих разрешение врача, на открытое первенство клуба по плаванию, посвященное Дню защитника Отечества.

Соревнование состоится 24 февраля 2001 года в 12.00 часов в СК «Буревестник», тел. 4-70-00.

**СРЕДА**  
**21 ФЕВРАЛЯ**  
 Луна в Водолее  
 Солнце  
 Восход 7.40  
 Заход 17.47  
 Долгота дня 10.07  
 Луна  
 Восход 7.23  
 Заход 15.24  
 Новолуние 23 февраля  
 Звезды предрасполагают:  
 — улачный день  
 30-й лунный день  
**В ЭТОТ ДЕНЬ:**

- Лучше всего:**
- \* заняться работой, связанной с землей и недвижимостью;
  - \* пообщаться с друзьями, ремонтными и гарантийными мастерскими;
  - \* приобрести нужные в хозяйстве вещи;
  - \* принять участие в коллективных мероприятиях.
- Нежелательно:**
- \* общаться со своим непосредственным начальником и руководителями любого ранга;
  - \* приобретать ценные вещи, тратить крупные суммы денег;
  - \* принимать самостоятельные решения.

#### УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования редакция газеты. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Зам.

редактора

О. Ю. Кадаева.

ния и нестабильная. Стабильная стенокардия напряжения — это уже известная (привычная) вам ощущения в грудной клетке. Вырастают они в виде боли, жжения, распирения, давления, чувства недостатка воздуха, возникающие при ходьбе на определенное расстояние. То же ощущается при ускоренной ходьбе, подъеме в гору, по лестнице или при физической нагрузке, которые проходят при прекращении нагрузки, ходьбы или после приема нитроглицерина в течение 1—2 до 5 минут.

**Нестабильная стенокардия** (прогрессирующая) — воз-

ражения или покоя, возникающая впервые в жизни, расценивается как нестабильная. Раньше через 500—1000 м, а теперь через 100—200 м ходьбы увеличивается продолжительность приступов. Во время приступов возникают слабость, потливость, чувство недостатка воздуха. Появляются приступы стенокардии и в состоянии покоя, особенно в ночные часы. Снижается эффект от нитроглицерина. Например, раньше для снятия приступа приходилось принимать 1 таблетку, а теперь — 2—3.

Любая стенокардия напряжения или покоя, возникшая впервые в жизни, расценивается как нестабильная.

## ОДНАЖДЫ...

Император Александр I проходит по классам Парламентского типа...  
 — Кто здесь первый?  
 — Здесь нет, ваше императорское величество, первых. Все вторые. — отвечал лицеист Пушкин.  
 А. С. Пушкину предложили написать критик исторического романа Ф. Б. Булгарина. Он отказался, говоря:  
 — Чтобы критиковать книгу, надобно ее прочесть, а я на свои силы не на-  
 теусь...  
 А. С. Пушкин пригласил несколько человек в ресторан Доминика и устроил их на славу. Входит граф Завадовский и, обращаясь к Пушкину, говорит:  
 — Однако, Александр Сергеевич, видно, туго дабит у вас бумажник!  
 — Да, я богаче вас! — отвечает Пушкин. — Вам приходится порой жать денег из деревень, а у меня доход постоянный — с тридцати шести букв русской азбуки.  
 ...желая смутить А. С. Пушкина, кто-то спросил его в обществе:  
 — Какое сходство между мной и солнцем?  
 Поэт быстро нашелся:  
 — Ни на вас, ни на солнце нельзя взглянуть не пожорщившись.

шей. и при стенокардии покоя, при приступе, продолжаясь более 20 минут, необходимо обратиться к врачу, в скорую помощь. Нестабильная стенокардия — это прединфарктное состояние, которое требует лечения в условиях стационара. Любый приступ нестабильной стенокардии может закончиться инфарктом миокарда. Наиболее опасные для жизни осложнения возникают в первые часы и первые сутки инфаркта миокарда.

**Т. ВОРОНИНА,**  
 зав. кардиологическим  
 отд. № 1, главный  
 кардиолог.

пе. в транспорте или в спортивной площадке. На-за безответственности и равнодушия взрослых дети часто попадают в беду и в школу. О виновности взрослых говорят в случаях суицидальных попыток среди несовершеннолетних. И хотя 9 попыток спасти счеты с жизнью для подростков в 2000 г., к счастью, остались незавершенными, сам этот факт вызывает серьезную обеспокоенность.

Милицией, инспекторами по делам несовершеннолетних службы администрации БМО постоянно ведется работа по выяснению семей, где дети бродяжничают. Не посещают школу. Только за прошлый год отобрано 1720 механизмов пильных патронов в семьи социального риска. Проводится освидетельствование детей, оставшихся без родителей. Находятся в постоянном поле зрения опекаемые дети. Хирурги-травматологи, психологи, педагоги и тренеры ведут беседы с ребятами на тему осторожного обращения с собственной жизнью. А теперь вопросы по безопасности жизни включены и в школьную программу.

Галина КОВАЛЕВА.

Газета выходит 3 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, т. Га-  
 гарина, 42а.

Телефоны: редактора 4-64-75 общ. — 4-22-5,  
 ответственный секретарь, отдел рекл. — 4-91-69.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским  
 региональным управлением регистрации 10.02.  
 1997 г.

Отпечатана способом высокой печати в Бала-  
 ковской типографии «Авангард», г. Балако-  
 во, пл. Свердлова, 69.  
 Зак. 1081. Тир. 7827. Подписано в печать в 14 ч.  
 Цена договорная.



# Балаковские Вести



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

14 августа 2001 года — ВТОРНИК — № 92 (2364)

## ГУБЕРНСКИЕ НОВОСТИ

### ПОТЕРИ ЗЕРНА ПРИРАВНИ- ВАЮТСЯ К ДОЛЖНОСТНЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЯМ

В Балаковском районе власти приняли решение считать потери зерна приравненными к должностным преступлениям. Это касается всех сельхозпредприятий района. В настоящее время в Балаковском районе зерноуборочная кампания идет полным ходом. В связи с этим особое внимание уделяется учету потерь зерна. По словам главы администрации района, эти потери будут влиять на премирование руководителей сельхозпредприятий.

В настоящее время в Балаковском районе зерноуборочная кампания идет полным ходом. В связи с этим особое внимание уделяется учету потерь зерна. По словам главы администрации района, эти потери будут влиять на премирование руководителей сельхозпредприятий.

## \* В кабинетах власти «НАБАТ» СЛЫШАТ ВСЕ

Балаковский военно-патриотический клуб «Набат» активно представляет на районном уровне. Он активно участвует в различных мероприятиях, проводимых районными властями. В настоящее время клуб занимается подготовкой молодежи к военной службе. В клубе проводятся различные мероприятия, направленные на патриотическое воспитание молодежи. В настоящее время клуб занимается подготовкой молодежи к военной службе.

Об этом говорил на планерке в администрации глава центра Олег Ерохин. По его словам, в частности, клуб занимается подготовкой молодежи к военной службе. В клубе проводятся различные мероприятия, направленные на патриотическое воспитание молодежи. В настоящее время клуб занимается подготовкой молодежи к военной службе.

По словам главы администрации, по плану молодежи нет. Тем не менее, клуб активно участвует в различных мероприятиях, проводимых районными властями. В настоящее время клуб занимается подготовкой молодежи к военной службе. В клубе проводятся различные мероприятия, направленные на патриотическое воспитание молодежи. В настоящее время клуб занимается подготовкой молодежи к военной службе.

О. Ерохин выразил благодарность всем, кто помогает «Набату» в активной деятельности. Он особо отметил создание при профессиональном строительном лицее № 62 военно-патриотического клуба «Набат-62». Ребята побывали в двух военно-патриотических экспедициях, участвовали в восьмом Все-

российском конкурсе по военно-патриотическому воспитанию молодежи. По существу восстановились имена 1200 бойцов 507-го стрелкового полка, принявших неравный бой с фашистами 7 июля 1941 года под Могилевом. В ночном составе отправившись без вести. За год удалось восстановить 37 имен, из них 28 — балаковцы, остальные выходцы из Пугачева и Углича.

В планах «Набата» — продолжить работу по восстановлению списка погибших. В планах «Набата» — продолжить работу по восстановлению списка погибших. В планах «Набата» — продолжить работу по восстановлению списка погибших. В планах «Набата» — продолжить работу по восстановлению списка погибших.

## ФАКТ плюс ФАКТ

### \* Визиты

#### Новое — в новой школе

Во второй половине дня 7 августа в Балаковском районе побывали сразу два министра правительства Саратовской области: строительства и архитектуры — И. Н. Васейко и образования — С. Б. Суровов.

Гости осмотрели строящуюся в поселке Новоникольский школу и там же провели рабочее совещание с руководством Балаковского муниципального образования и строителями. Министр строительства еще раз напомнил: к 29 августа основные работы в школе должны быть завершены. Потому что именно на этот день намечено ее торжественное открытие с участием губернатора.

### \* Опрессовка

#### Первые результаты

6 августа в городе началась опрессовка сетей. На следующий день, при нагнетании воздуха, было выявлено 99 порывов.

Два из них — на выходе из ТЭЦ. В настоящее время ведутся работы по устранению порывов.



Бав отметил Тимур Азиев, в России ожидается средний урожай 50—55 млн. тонн зерна. В эту копилку саратовцы должны вложить свой весомый вклад, так как Саратовская область находится среди 6 регионов России, где по прогнозам специалистов ожидается высокий урожай.

Неоднозначно губернатор строго отмечал, что необходимо не допускать потерь, соблюдать все технологии по борьбе с вредителями и сельскохозяйственных культур.

Не порадовал губернатора ход уборочной в Озинском районе. В жесткой форме руководитель СХА «Озинская» Александр Рябинин был предупрежден о личной ответственности за потери зерна на полях. По мнению губернатора, подобные факты приравниваются к должностным преступлениям.

Неплохо обстоят дела в Дергачевском районе. Здесь губернатор посетил 5 хозяйств и отметил, что на полях этого района созрел хороший урожай, были соблюдены все технические нормы и в копилку Саратовской области поступит пшеница 3—2 высшего сортового класса.

Пресс-служба губернатора и правительства области.

В частности, привел также пример проведенном в августе опросе на вопрос: «Есть ли у вас мечта?» Только 33 проц. респондентов ответили утвердительно.

же ответили: нет. Только 38 проц. опрошенных считают службу в армии патристическим долгом.

Что же делает в этом отношении «Набат»? Началось было хорошо. Но, став муниципальным учреждением, центр практически лишился постоянной поддержки спонсоров, а финансирование из бюджета

попадает в актив. Он особенно отчетливо создание при профессиональном строительном лице № 62, военно-патристического клуба «Набат» 62. Работа ведется в двух военно-патристических экспедициях, участвовали в восьмом Всероссийском слете поисковых отрядов профтехобразования, где заняли третье командное место после Самары и Екатеринбурга. Идет совместная работа по программе «Забытый полк», которой заинтересовалась одноименная телепро-

граммная группа «Набат» в активную деятельность. Он особенно отчетливо создание при профессиональном строительном лице № 62, военно-патристического клуба «Набат» 62. Работа ведется в двух военно-патристических экспедициях, участвовали в восьмом Всероссийском слете поисковых отрядов профтехобразования, где заняли третье командное место после Самары и Екатеринбурга. Идет совместная работа по программе «Забытый полк», которой заинтересовалась одноименная телепро-

Глава БМО Валентин Тимофеев достойно оценил деятельность «Набата» и призвал всех, от кого это зависит, содействовать центру и в дальнейшем. Анатолий ЛУШНИКОВ.

## \* Статистика РЫНОК ТРУДА: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Ситуацию на балаковском рынке труда сегодня называют более-менее стабильной, а Центр занятости населения даже держится на первом месте по лучшим показателям в области.

Прошедший с начала года период отмечен созданием 71-го нового рабочего места, в том числе в промышленности — 27, в торговле и общепите — 10, в здравоохранении — 4, в других различных отраслях — 30. Отрицательно то, что на предприятиях и в организациях увеличилась потребность в кадрах в 1,9 раза к уровню начала года. И тем не менее в Центр занятости обратилось 4680 человек, из них 207 человек поставлены на учет в качестве ищущих работу.

Антон ЛУНЕВ.

## \* Хлеб идет

### ГОРЯЧАЯ ПОРА

В закрома Балаковского элеватора засыпано около 40 тысяч тонн зерна нового урожая. Это в три раза больше по сравнению с тем же периодом прошлого года. Около половины его поступило из балаковских сельхозпредприятий. Сюда на хранение также резу-

хлеб хвалынского, духовнического, ершовские сельхозтоваропроизводители и. Ежедневно рабочие элеватора принимают по 1200—1300 тонн хлеба. Приходится работать в три смены без выходных и перерывов.

Анна ЗАБУГА.

### ДНЕВНИК ЖАТВЫ

На 13 августа зерновые культуры обмолочены на площади 45607 гектаров. Валовой сбор составил 76814 тонн зерна. Урожайность — 16,8 центнера зерна с гектара. Яровые культуры обмолочены с площади 24207 гектаров. Ячмень убран с 38 проц. площадей.

Администрация БМО выражает соболезнование семье и близким трагически погибшего при исполнении служебного долга на тер-

ритории Чеченской республики сотрудника следственного отдела ГУВД Саратовской области Дмитрия Анатольевича ПЕРВУШИНА.

## Первые результаты

В августе в городе началась опрессовка теплосетей. На следующий день, при нагрузке в 20 атмосфер, было выявлено 99 порывов.

Два из них — на выходе из ТЭЦ-4 (15 — на линии района теплосетей, остальные — на квартальных). По словам первого заместителя главы БМО А. Г. Семенова, следует ожидать еще 100 порывов, поскольку системы почти полностью изношены. Глава БМО В. Б. Тимофеев отметил, что в первую очередь необходимо привести в порядок выходящие узлы на ТЭЦ-4.

## \* Деньги

### Зарплата — к школе

Из 15 миллионов рублей, необходимых для оплаты работникам бюджетных организаций в августе, сейчас выплачено 3,5 миллиона.

Это составляет 24 процента от общей суммы. По словам заместителя начальника финансового управления администрации Балаковского муниципального образования Б. А. Перелыгина, полностью зарплата будет выплачена до 18 августа. Однако, по мнению главы БМО В. Б. Тимофеева, надо постараться отдать зарплату людям пораньше, поскольку детей необходимо готовить к школе.

## \* Отдых

### Салютовцы не подвели

В конце июля в лагере «Орленок» состоялся областной фестиваль детского художественного творчества «Летняя мозаика», в котором принимали участие представители восьми лагерей. Фестиваль был посвящен 40-летию космонавтики.

Юные салютовцы готовились к фестивалю в течение всей третьей смены. Их старания увенчались успехом. В финале детский оздоровительный лагерь «Салют» был отмечен призами по нескольким номинациям. Директору ЛОЛ «Салют» Н. М. Соколовой и ст. воспитателю Т. Е. Одинцовой были вручены благодарственные письма.

Информацию подготовили: Анатолий ДОМОНКОВ, Светлана ПАКСЯЙКИНА.



\* Урожай - 2001

## МАРШРУТАМИ СТРАДЫ

Хлеборобы Саратовской области собрали первый миллион тонн зерна. Всего в этом году планируется собрать не менее 5 миллионов тонн хлеба.

По уборке зерновых культур лидируют Красновотский, Федоровский и Ершовский районы области. Самая высокая урожайность — 35 центнеров с гектара наблюдается в ЗАО «Новая жизнь» Новоузенского района Саратовской области, которым руководит Александр Рудометкин.

Сегодня на полях области работают 8077 комбайнов. Средняя выработка на один комбайн составляет на комбине 20,8 центнера с гектара, и 16,3 центнера с гектара на обмолоте. Лучшим комбайнером признан Владимир Мистовцев из ЗАО «Новая жизнь» Новоузенского района, составивший 105,5 тонн. Владимир Баскаков из ОИХ «Крутое» Балаковского района, который работает на комбайне «Т-1500», за один день намолотил 705 центнеров зерна. Вик-

тысячи рублей в день. За каждым районом закреплены ответственные из всех областных министерств. Они знакомятся с ситуацией на местах и принимают меры для бесперебойного обеспечения товужников села всем необходимым: ГСМ, горячим питанием в поле, обеспечивают оперативное решение возникающих вопросов.

Как отметил губернатор Саратовской области Дмитрий Аяцков, в целом в России ожидается урожай 50—55 миллионов тонн. В эту копилку саратовцы должны вложить весомый вклад, так как Саратовская область находится среди 6 регионов России, где по прогнозам специалистов ожидается высокий урожай. По мнению губернатора, в связи с неурожаем во многих областях России, цены на продовольственную пшеницу поднимутся до 5—7 рублей за килограмм.

Вместе с тем, по словам Аяцкова, при условии строгого выполнения хозяйствами договорных обязательств по сдаче хлеба нового

В таком же положении находится и открывшийся в городе год назад детский дом № 1 (хотя в Балакове он — третий по счету). Средства из местного бюджета выделяются в основном на зарплату сотрудникам и на питание воспитанников. Обувать и одевать детей, а также обеспечивать учреждение всем необходимым помогают, как правило, спонсоры.

— Хорошо еще, что находятся такие люди, которые близко к сердцу принимают наши проблемы и понимают нашу нужду, — делится заместитель директора по учебно-воспитательной работе Н. Р. Косильникова. — Невозможно представить, как бы мы без них жили.

Мы благодарны за постоянную помощь фонду «Поволжье». От него в течение года мы получали игрушки, медикаменты, канцтовары. Профинансировал он и организацию летнего отдыха наших детей. Не забываем о нас и другие спонсоры. Благодаря их щедрости мы наконец-то сумели приобрести и установить три водона-

гревателя. (Сами знаете, как в городе обстоят дела с горячей водой). Правда, нам по санитарным нормам нужны еще два таких же, поэтому опять предстоит

с ними находится здание бывшего детского сада № 13. Оставшиеся от него развалины являются излюбленным местом сбора всякой криминальной пуб-

утепленное овощехранилище, без которого детскому дому и вовсе не обойтись. Практически нет никаких медикаментов. Так же обстоит дело со школьными принадлежностями — ими, между прочим, нужно обеспечить 32 ребенка, в том числе двух первоклассников. Словом, тут никаких спонсорских денег не хватит.

Просила Н. Р. Косильникова через газету обратиться к дачникам. Если у вас есть излишки урожая и вы готовы совершенно бесплатно их отдать, то принесите овощи и фрукты в детский дом. Как оказалось, в рационе детей их почти не получают. Для заинтересованных лиц сообщаем телефон: 4-43-06.

Хочется верить, что среди руководителей предприятий и фирм тоже найдется те, кто захочет помочь детскому дому. Подумайте о том, что там обрели кров и семью дети, обиженные судьбой и собственными родителями. Давайте же попытаемся сделать их детство — насколько это возможно — счастливым.

Ирина МАМОТКО.

\* Есть вопрос

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ДЕТСКОГО ДОМА

Любому бюджетному учреждению или организации в наше время живется несладко. Постоянно ощущается нехватка финансирования. Местный бюджет, увы, не в состоянии обеспечивать по «полной программе», поэтому финансирует только частично. Остальное же руководители-бюджетники должны добывать себе сами.

просить...

Что-что, а просить руководство детского дома не устает. Иначе, считают здесь, ничего не получишь. Под лежащий камень, как известно, вода не течет. Хотя Нелли Редженаловна все же отметила, что не все их просьбы торой остаются услышанными. Так, за весь год им не удалось найти деньги на установку забора вокруг территории детского дома. Прямо по соседству

лики. Это соседство дает покоя ни днем, ни ночью и избавиться от него возможно лишь одним способом — возвести хорошее ограждение. Конечно, стоит эта затея немало, но иного выхода нет.

Уже просили деньги через управление образования из местного бюджета, но получили отказ. Можно было бы опять обратиться к спонсорам. — Да только, кроме забора, есть еще не-

\* Сельская жизнь

## ГЛАВНОЕ — ПОДХОД К ЛЮДЯМ

Начавшая уборка озимых культур в СПК «Студенский» состоялась отчетно-выборное собрание. Председатель сельхозпредприятия Александр Соловьев добровольно решил оставить руководящий пост. И тогда районное начальство предложило малоперекопновцам кандидатуру Александра Вишнякова, который четыре

в Малом Перекопном взялись на деле за порядок и дисциплину. Поговорив с земляками, поняла, что они с одобрением воспринимали столь жесткие требования председателя.

разные работы на последнем пшеничном поле. На обмолоте работало пять комбайнов, три автомашины доставляли порцию ку зерна на мель.

Розина...



победителями районного собрания 576 тонн. Стоит отметить и работу бригады Юрия Васильева из СПК «Брасавский» Лысогорского района. Ивана Коробченко из Калининского района. Многие труженики работают по три смены в сутки, выполняя при этом до трех норм. В ряде хозяйств комбайнеры зарабатывают до

грамм. Вместе с тем, по словам Аликсеева, при условии строгого выполнения хозяйственными организациями обязательств по сдаче хлеба нового урожая в губернский продовольственный фонд, никаких ограничений по вывозу зерна за пределы области не будет.

Пресс-служба  
губернатора.

## \* Турниры

### ВИВАТ, БАЛАКОВЦЫ!

С 25 июля по 5 августа 2001 года в г. Зеленодольске (республика Татарстан) прошел шахматный турнир, посвященный 35-летию завода ПОЗИЗ. В турнире приняли участие 10 балаковских шахматистов, спонсором поездки которых стал директор предприятия «Баланово СГЭМ» Н. М. Горин.

166 шахматистов из 18 регионов Российской Федерации приехали в Зеленодольск, а при таком большом количестве спортсменов вдвойне радуют прекрасные результаты балаковцев.

В возрастной группе до 10 лет 2-е место занял ученик гимназии № 1 Дима Глухенький, в группе до 12 лет 3-е место завоевал лицеист Севак Меджонян, а 4-е — Володя Липкевич (гимназия № 1).

Особенно отличились девушки: 1-е место среди участниц до 14 лет заняла Александра Лиш-

кевич (гимн. № 1), 3-е — Света Мальчиковой (СШ. № 25)

Юноши до 16-ти лет увезли в Балаково 2-е (Денис Макалов из СШ. № 25) и 3-е (Андрей Чигарев из СШ. № 25) места.

В турнире тренеров выступил наш Денис Чумаков, выполнивший нормативы кандидата в мастера спорта. Главный тренер балаковской команды Н. В. Мальчиков в турнире тренеров занял 4-е место. Молодцы, балаковцы!

Елена ЯРМОНОВА.

Накануне уборки озимых культур в СПК «Студенский» состоялось отчетно-выборное собрание. Председатель сельхозпредприятия Александр Соловьев добровольно решил оставить руководящий пост. И тогда районное начальство предложило малоперекопновцам кандидатуру Александра Вишнякова, который четыре года назад ушел на повышение с этой должности. В ответ на это сельчане, собравшиеся в зале Дома культуры, дружно зааплодировали, так что без голосования стало понятно: они за то, чтобы у руля правления хозяйством вновь встал Александр Викторович.

В последнее время Вишняков работал в системе коммунального хозяйства, спокойно жил, а теперь, со слов малоперекопновцев, сам о покое забыл и других его лишил. В селе успели подзабыть, когда в пять утра выезжали в поле и через полчаса, проводя техническое обслуживание машин, начинали косовицу зерновых. Например, стоило одному механизатору задержаться дома на 15 минут, за него пришлось краснеть

бригадир, который в свою очередь вынужден был наказать подчиненного. Строгая трудовая дисциплина не позволит другим опоздать к началу рабочей смены.

Не знаю, что больше — нажим со стороны руководства или проснувшееся вдруг сознание людей, но сельчане перед уборкой сами приняли решение штрафами наказывать тех, кто появляется в бригаде в нетрезвом виде или совершает прогулы. Словом,

в Малом Перекопном взялись на деле за порядок и дисциплину. Подчиненные с энтузиазмом подхватили инициативу, понимая, что они с одобрением воспримут это, жесткие требования председателя разделяют его позицию. И это положительно отражается на работе сельчан.

— В прошлом году до 10 августа у нас лишь озимые были убраны с полей, и то с помощью комбайнов «Рейс». Ныче к этой дате все зерновые культуры успели обмолотить своими силами. — с удовлетворением констатирует механизатор Александр Вишняков, при этом уточнив, что не состоит с руководством хозяйства в кровном родстве, их фамилия одна из самых распространенных в деревне.

В день нашего приезда в Малое Перекопное механизаторы завершили убо-

рочные работы на посевном и уборочном полах. На уборку одного гектара шесть комбайнов, три автомашины осуществляли перевозку зерна на рынок.

Вот почему приходится стоять у края поля в ожидании, когда будут закончены работы комбайнов. Они напоминают мушкетеров, парящих ураганной скоростью над полями. Вала из круг не более 7 центнеров зерна. Причиной стала не почва под посев, которая обрабатывалась по весне, а не осенью, как того требует агротехника, а недостаток влаги. Дождя «обходили» хлебные массивы малоперекопновцев стороной. От сожженной жары пострадали также посевы кукурузы, суданской травы.

У сварщиков Николая Чернова, Николая Судако-

(Окончание на 3 стр.)

## \* Новостройки

### ВОТ ЭТО ШКОЛА!

Самое поразительное в этой школе — спортзал. Такого нет не только ни в одной из городских школ, но и в спортивных учреждениях БМО. Он огромен.

Но дело не только в нем. Сам факт строительства сельской школы в наше время — событие, достойное пера современных летописцев. Мимо проходят дети — в глазах ожидание: когда...

Скоро Новая школа в поселке Николевский (ГУП ОПХ «Крутое») откроется 29 августа. На это торжественное событие ожидается приезд губернатора.

Ожидания детей — и не только их, еще учителей, родителей — вполне оправданны: сколько лет ютились в малопригодном помещении бывшего детского сада. И оттуда — во дворец, где не только просторные коридоры, светлые помещения, но и компьютерный класс. Их в городе не в каждой школе найдешь. И кто знает, может быть, оттуда, из сельской глубинки, из новой школы

выйдет в свое время российский Билл Гейтс.

Однако впереди у строителей — масса дел. До указанного срока нужно успеть многое: настелить полы, покрасить стены, оборудовать помещения всем необходимым.

Седьмого августа, во второй половине дня, на территории школы-новостройки было большое совещание. Проводили его министры правительства Саратовской области: строительства — П. Б. Вазейко и образования — С. Б. Суровов, глава БМО В. В. Тимофеев и его первый заместитель А. Г. Семенов.

Подводя итоги, Иван Корнеевич сказал: «Мы должны сделать все, чтобы выполнить пожелание губернатора — открыть школу 29 августа. Как вы думаете, это возможно?»

Строители — им был задан этот вопрос, — ответили, что — да. С этим трудно не согласиться — рабочие трудятся практически без выходных, даже спят на расставляемых вечером в том огромном спортзале кроватях. Школа обязательно будет открыта в этот день.

Анатолий ДОМОКЕЕВ.



# ГЛАВНОЕ — ПОДХОД К ЛЮДЯМ

(Окончание.  
Начало на 2 стр.)

ва нет ни минуты покоя. Они по очереди дежурят у передвижного сварочного агрегата, то и дело латая выдавшую виды технику. Вот и на этот раз, не дойдя до конца загонки, комбайнер Владимир Фролов вынужден был остановить машину. Благо, поломка на жатке оказалась не особо серьезной, и тут же была устранена.

Слаженность в работе видна не только в поле, где идет уборочная страда, но и при выполнении других агрономических мероприятий. Рядом за лесополосой натушно гудят моторы тракторов «К-700». Они ведут пахоту зяби. Радуют глаз чистые пары, предназначенные под посев озимых культур. Механизаторам пришлось за лето прокультивировать их несколько раз, чтобы избавиться от сорняков. На тракторном дворе выросли высокие стога сена, сочные корма стараются свозить поближе к зимней стойле. Это будет непростой задачей. Ведь не секрет, что охрану осуществлять не так просто. Животным, со-

Ячменная солома раздается частному сектору. В каждый двор завозится по 2 тележки, за каждую из которых сельчане платят по 100 рублей, по нынешним меркам эта цена более чем приемлемая. В первую очередь обеспечиваются кормами участники уборочной страды, пенсионеры, которым грубые корма не только завозят, но и складывают.

Недавно в селе начало работать местное радио. Так что сельчане два раза в неделю могут узнать о том, как идут производственные дела в хозяйстве. На этот раз председатель сельхозпредприятия поименно назвал тех, кто по совести трудится на жатке хлебов: не преминул сказать и о том, что их труд окупится сторицей за счет получения сельскохозяйственной продукции. Так, за уборку механизаторы, перевыполняющие сменные задания, смогли заработать по 10—12 тонн зерна, которое пойдет не только на содержание личного скота, но и на реализацию, что принесет приличный доход в семью. Поощряется работа сельчан и благодарственными письмами, которые вручаются механизаторам, водителям, работникам мехтока от имени руководства, профсоюзного комитета, уполномоченных. Людям приятно сознавать, что их труд оце-

## \* К 60-летию разгрома немецко-фашистских войск под Москвой И ЗАНЯЛАСЬ ЗАРЯ ПОБЕДЫ

12 декабря 1941 года мир облетело сообщение московского радио: «6 декабря 1941 года войска нашего Западного фронта, измотав противника в предшествующих боях, перешли в контрнаступление против его ударных сил. В результате начато наступление. Обе группировки немцев были разбиты и начали опять отходить, бросая технику, вооружение и неся огромные потери».

Эта сводка советского Информбюро называлась «Провал немецкого плана окружения и взятия Москвы» и была первой вестницей Победы. Пять с половиной месяцев народы СССР и все прогрессивное человечество с нетерпением ждали часа, верили, что гитлеровские полчища, несущие смерть, рабство и разрушения, угрожавшие существованию мирной цивилизации, будут остановлены и начнется их разгром. Это историческое событие произошло у стен советской столицы — Москвы. Здесь вермахт потерпел первое крупное поражение, здесь занялась заря нашей Великой Победы.

Битва под Москвой — главное событие первого года Великой Отечественной войны, одно из решающих сражений второй мировой войны. Бои развернулись на фронте протяженностью около 1000 и глубиной более 350 километров. Они не стихали 203 дня в ночь (с 30 сен-

после ударов под Смоленском, Ленинградом, на Украине Красная Армия не сможет оказать серьезное сопротивление и капитулирует. Но нет!

Какие же силы прикрывали пути к Москве? Войска Западного, Резервного и Брянского фронтов значительно уступали противнику в численности и вооружении. Соотношение сил и средств сторон было по личному составу 1:1,4, орудиям и минометам — 1:1,8, по танкам — 1:1,7, самолетам — 1:2 в пользу врага. Советское командование приняло меры к усилению обороны столицы, но времени было мало. Эвакуация заводов на Восток временно затрудняла ликвидацию острого недостатка в вооружении и боеприпасах.

В драматические дни осени 1941 года гитлеровское командование все поставило на карту, чтобы овладеть Москвой.

5 октября Государственный Комитет Обор-

ции переключились предприятия местной и кооперативной промышленности. Ушедших в армию мужчин сменили у станков женщины и подростки.

Обстановка на фронте с каждым днем обострялась. Стремясь окружить Москву, гитлеровцы захватили Калинин и рвались к Туле. И хотя обе стороны несли тяжелые потери, общий ход борьбы характеризовался неуклонным возрастанием сопротивления наших войск.

На Орловско-Тульском направлении до блеска сражались воины танковой бригады полковника М. Каткова. Упорно сдерживая натиск танковых армий Гудериана, они только за 8 дней боев уничтожили и подбили 133 вражеских танка, около 50 орудий и много другой военной техники.

В Москве сохранялись строгая дисциплина, организованность, революционная бдительность. Не было ни паники, ни растерянности. Хотя враг был в нескольких десятках километров от Москвы, 6 ноября, как и в предвоенные годы, состоялось торжественное заседание, посвященное 24-й годовщине Великого Октября. 7 ноября на Красной площади прошел традиционный военный парад.

Было понятно, что гитлеровцы предпримут новые попытки овла-

у подвезда Дубосекова уничтожили 18 танков врага. Когда кончились все боеприпасы, раненый политрук обвешался последними гранатами и бросился под танк. Участники этой легендарной битвы, задержав на целый день крупную немецкую часть, позволили нашим полкам занять более удобные позиции и не допустить прорыва основной массы танков противника к шоссе на Москву. Почти все 28 воинов погибли, но не отступили. Им всем присвоено звание Героя Советского Союза. Слова политрука В. Клочкова «Велика Россия, а отступать некуда: позади Москва» выразили думы и чувства всех защитников столицы.

В битве у стен столицы назрел перелом. Контрнаступление Красной Армии началось 5—6 декабря почти одновременно на фронте от Калинин до Ельцы. Для фашистов оно оказалось неожиданным. Наши части выбили врага из ряда крупных населенных пунктов. Гитлеровцы бежали, бросая вооружение и технику. Захватчики были отброшены на 100—350 километров, потеряв в общей сложности более 1300 танков, 2500 орудий, более 15000 машин и много другой техники.

Победа под Москвой



указом были еще не пе-  
реведены. Животным, со-  
державшимся на личном  
подворье сельчан, от бес-  
форменности также страдала  
земля не обрабатывалась. Сен-  
ники сельчан уже сейчас  
набиты грубыми кормами.

механизаторам, водителям,  
работникам мехтока от  
имени руководства, проф-  
союзного комитета, хозяй-  
ства. Людям приятно со-  
знавать, что их труд оце-  
нен по заслугам.

Анна ЗАБУГА.

\* Жатва-2001

## В СЧЕТ ДОЛГА

Долг платежом красен — этого принципа стараются  
придерживаться головановцы.

С мехтока СПК «Полив-  
ной» на Балаковский эле-  
ватор поступило 190 тонн  
зерна нового урожая. Оно  
слано в счет погашения  
долга по бюджетному кре-  
диту, выделенному минис-  
терством сельского хозяй-  
ства области. Полученные  
средства позволили сельча-

нам в пору посевной и  
уборочной кампании не  
испытывать нужды с го-  
рюче-смазочными материа-  
лами. Доставку хлеба в  
течение недели осуществ-  
лял водитель машины  
«КамАЗ» Александр Ши-  
пов.

Анна ЗАСОРИНА.

из решающих сражений  
второй мировой войны.  
Бои развернулись на  
фронте протяженностью  
около 1000 и глубиной  
более 350 километров.  
Они не стихали 203  
дня и ночи (с 30 сен-  
тября 1941 года до 20  
апреля 1942 года).

Гитлер рассчитывал  
занять Москву еще ле-  
том. Однако из-за геро-  
ического сопротивления  
советских воинов вы-  
нужден был остановить  
обескровленную, измо-  
танную группу армий  
«Центр». В сентябре  
руководители «третьего  
рейха» принимают но-  
вый план захвата Моск-  
вы, назвав его «Тай-  
фун». По их мысли, на-  
ступление должно быть  
стремительным и унич-  
тожающим, как ураган.  
Фашисты надеялись, что

В драматические дни  
осени 1941 года гитле-  
ровское командование  
все поставило на кар-  
ту, чтобы овладеть Мо-  
сковой.

5 октября Государст-  
венный Комитет оборо-  
ны принял специальное  
решение о защите Мос-  
квы. Сюда были бро-  
шены свежие дивизии.  
Специально был создан, по  
существу, новый За-  
падный фронт, коман-  
дующим которым был  
назначен генерал армии  
Г. Жуков. На ближай-  
ших подступах к сто-  
лице развернулось стро-  
ительство оборонитель-  
ных сооружений.

Круглые сутки, в  
три смены, работали за-  
воды и фабрики столи-  
цы, выпуская оружие  
для фронта. На изготов-  
ление военной продук-

годовщины Великого Ок-  
тября. 7 ноября на  
Красной площади про-  
шел традиционный во-  
енный парад.

Было понятно, что  
гитлеровцы предпримут  
новые попытки овла-  
деть Москвой. Поэтому  
на Западный фронт на-  
правлялись из резерва  
Ставки стрелковые, ка-  
валерийские, танковые  
дивизии и бригады,  
прибывали военная тех-  
ника, боеприпасы, про-  
 довольствие.

15—16 ноября гит-  
леровцы начали второе  
наступление на Москву.  
Но с первых дней они  
столкнулись с упорным  
сопротивлением защит-  
ников столицы. 16 но-  
ября 28 истребителей  
танков во главе с по-  
литруком В. Ключковым  
в четырехчасовом бою

потеряв в бою более  
нострей более подмани-  
она человек. 1300 тан-  
ков. 2500 орудий, сви-  
ше 15000 машин  
много другой боевой  
техники.

Победа под Москвой  
означала крах гитлеров-  
ской стратегии «молни-  
еносной войны».

Мы помним 1941 год.  
И обращаемся к собы-  
тиям 60-летней давно-  
сти для того, чтобы не  
допустить повторения  
прошлого, чтобы крах  
«блицкрига», операций  
«Тайфун» и других, с  
не менее громкими на-  
званиями, был уроком  
для всех тех, кто вына-  
шивает планы военной  
трагедии.

М. АБРАМОВ,  
участник ВОВ,  
подполковник в  
отставке.

Актуально

## О ПЕРЕРАСЧЕТЕ ПЕНСИЙ

В соответствии с постановлением правительства РФ  
от 9.07.2001 г. с 1 августа 2001 г. средне-  
месячная зарплата по стране за 2 квартал  
2001 г. устанавливается в размере 1671 руб. Это в  
1,1 раза больше, чем за 1 квартал 2001 г. (была 1523  
руб.).

Соответственно, государственные пенсии с 1 августа  
2001 г. индексируются в 1,1 раза.

1) Иванов Иван Иванович, пенсия начислена по за-  
казу № 340 от 20.11.1990 г.

Совокупная выплата составляет:

	на 1.07.2001 г.	на 1.08.2001 г.
— пенсия	718 руб.	789 руб. 80 коп.
— надбавка к пенсии	100 руб.	100 руб.
ИТОГО	818 руб. 23 коп.	889 руб. 80 коп.

## С 1 АВГУСТА 2001 г.

2) Петров Петр Петрович, пенсия исчислена по зако-  
ну № 113 от 21.07.2001 г. (с применением ИБП).  
ИБП = 0,87

Совокупная выплата составляет:

	на 1.07.2001 г.	на 1.08.2001 г.
— пенсия	1523x0,87= 1325,01 руб.	1671x0,87= 1453,77 руб.
— надбавка к пенсии		
по ст. 110 «ж» как		
труженику тыла		
(50 проц. минималь-		
ной пенсии)	84 руб. 23 коп.	92 руб. 66 коп.
ИТОГО	1409 руб. 24 коп.	1546 руб. 43 коп.

Кроме того, согласно указу президента РФ № 833 от  
12.07.2001 г., с 1 августа 2001 г. повышается размер  
минимальной совокупной выплаты пенсионерам, име-  
ющим полный общий трудовой (специальный) стаж для  
назначения пенсий, а также инвалидам с детства I и  
II гр. и детям-инвалидам до 660 руб.

Н. МЕЛЬНИК,  
начальник Управления Пенсионного  
фонда РФ в Балаковском районе.

## \* Скоро в школу ПОМОГ, КТО ЧЕМ МОГ

В Новониколаевской  
средней школе полным  
ходом идет подготовка к  
новому учебному году. В  
дни летних каникул  
здесь поработали спе-  
циалисты ООО «Газвод-  
строй». Они оперативно  
произвели замену ото-  
пительной системы. На  
днях будет произведена  
ее опрессовка. Так что  
зимой мерзнуть учени-  
кам во время занятий  
не придется. Потрачен-  
ны выполнены заплани-  
рованный объем работ  
без предварительной ее  
оплаты. Педагогам, тех-  
ническому персоналу  
школы, старшеклассни-  
кам в эти дни пришлось  
взять в руки малярные  
кисти, чтобы обновить

классные комнаты, ко-  
ридоры, лестничные пло-  
щадки. Помогают им в  
этом работники ремонт-  
но-эксплуатационной  
службы местного адми-  
нистративного округа.  
Обновление здания стало  
возможным благодаря  
предпринимателю Влади-  
миру Фомину, который  
реализовал нам краску  
по сходной цене. Сло-  
вом, мир не без добрых  
людей. Хочется от души  
поблагодарить всех, кто  
принимает участие в со-  
здании школы, способ-  
ствуя созданию для де-  
тей всех условий для  
их занятий.

С. КИРЮХИНА,  
глава администрации  
Новониколаевского  
района.



## Уважаемые работодатели!

Государственное учреждение «Балаковский городской центр занятости населения» приглашает Вас принять участие в Ярмарке вакансий для молодежи, которая состоится 24 августа 2001 года с 9.00 до 12.00 в Политехническом техникуме. На Ярмарке вы сможете подобрать себе молодых специалистов, рабочих необходимых профессий из числа выпускников высших и средних учебных заведений, профессиональных училищ, а также молодых людей после службы в армии.

Заявки для участия в Ярмарке необходимо подавать в ГУ «Балаковский городской центр занятости населения» по адресу: ул. Революционная, 48, каб. 35, телефон для справок 4-36-50.

## Балаковская

## специальная коррекционная школа - интернат

для умственно-отсталых детей извещает о переименовании школы в специальную коррекционную общеобразовательную школу-интернат VIII вида, г. Балаково Саратовской области.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОЧКОВ ЗА 1 ЧАС

В магазине «Оптика» (ул. Ленина, 122а) большой выбор дешевых и дорогих оправ. А также линзы — для пользования компьютером («антикомпьютер»), для водителей («антифары»), фотохром двух цветов, тонированные стекла (серые и коричневые), стекла-маски, окрашенные наполовину, астигматика, сложные линзы (цилиндры), дешевые контактные линзы.

Поступила в продажу коллекция солнцезащитных очков.

Кроме того, вы можете здесь же проверить зрение.

Контактные телефоны 4-11-74 или 4-17-70.

Работаем без выходных.

ИЩУТСЯ инженер отдела сбыта, проваб., газосварщик, кладовщик, слесарь. Тел. 2-82-33.

ТРЕБУЮТСЯ сборщики мебели и столяры по ДСП. Тел. 5-22-61.

ТРЕБУЕТСЯ женщина для ухода за инвалидом II группы с несовершеннолетней внучкой в муниципальную

## \* Почитаем?

## По жизни

## с «Огоньком»

Много лет прошло с тех пор, как вышел в свет «Огонек» — общенациональный иллюстрированный журнал. Первый номер «Огонька» был отпечатан 21 декабря 1899 года.

За время своего существования «Огонек» приобрел огромную популярность и большое количество читателей.

Благодаря современным достижениям техники этот журнал печатается на качественной широкоформатной бумаге с яркими иллюстрациями.

В журнале публикуются статьи на актуальные темы, последние новости, которые происходят во всем мире. «Огонек» интересен как старшему, так и молодому поколению. Например, в номере 22 опубликована статья М. Зубарова о том, как начисляется пенсия, поэтому если вам интересно, сколько денег у вас накопится к пенсии, можете посчитать сами. Также здесь найдете статьи о зарубежных и отечественных знаменитостях, прочтете эксклюзивное интервью политиков и актеров, в котором они раскрывают многие секреты. Путешествия, исторические события, новости спорта и многое другое

## ЛЬГОТЫ ВЕТЕРАНАМ

В Управление социальной защиты населения администрации Балаковского муниципального образования часто поступают вопросы о предоставлении льгот ветеранам боевых действий на территории других государств.

Предлагаем вашему вниманию ответы на некоторые из них.

**Вопрос:** Какими законами регламентируется предоставление льгот ветеранам боевых действий?

**Ответ:** Правовые гарантии социальной защиты ветеранов боевых действий в РФ установлены ст. 16 Федерального закона «О ветеранах» № 5-ФЗ от 12.01.1995 г. (в редакции ФЗ от 02.01.2000 г. № 40-ФЗ).

**Вопрос:** Кого можно считать ветеранами боевых действий?

**Ответ:** К ветеранам боевых действий относятся:

1.1. Военнослужащие, в т. ч. уволенные в запас (отставку), военнообязанные, призванные на военные сборы, лица рядового и начальствующего состава органов внутренних дел и органов государственной безопасности, работники указанных органов, работники МО СССР и работники МО РФ, направленные в другие государства органами государственной власти СССР, органами государственной власти РФ и принимавшие участие в боевых действиях при исполнении служебных обязанностей в этих государствах;

1.2. Военнослужащие

заданий: по разминированию территорий и объектов на территории СССР и территориях других государств в период с 10.05.1945 по 31.12.1954 гг. в т. ч. в операциях по боевому граблению в период с 10.05.1945 по 31.12.1957 гг.;

1.3. Военнослужащие автомобильных батальонов, направлявшиеся в Афганистан в период ведения там боевых действий для доставки грузов;

1.4. Военнослужащие летного состава, совершавшие с территории СССР вылеты на боевые задания в Афганистан в период ведения там боевых действий.

**Вопрос:** Какими основными льготами пользуются ветераны боевых действий?

**Ответ:** ветераны боевых действий имеют право:

— получение от кредитных организаций разовых льготных кредитов на приобретение (строительство) квартир, жилых домов, садовых домиков, благоустройство садовых участков, организацию подсобного или фермерского хозяйства в соответствии с законодательством РФ;

— первоочередное бесплатное предоставление жилых помещений в домах государственного и муниципального жилищных фондов нуждающимся в улучшении жилищных условий;

— оплата в размере 50 проц. занимаемой общей площади жилых помещений в пределах социальной нормы, установленной законодательством субъек-

мунальных услуг.

**Вопрос:** А есть ли у ветеранов боевых действий льготы по медицинскому обеспечению?

**Ответ:**

— Да, ветераны боевых действий бесплатно обеспечиваются лекарствами по рецептам врачей.

— пользуются бесплатным изготовлением и ремонтом зубных протезов, (кроме драгоценных металлов и металлокерамики), а также бесплатным обеспечением другими протезами и протезно-ортопедическими изделиями;

— при наличии медицинских показаний первоочередное обеспечение путевками в санаторно-курортные организации.

Путевки выдаются в Управлении социальной защиты населения ветеранам и членам их семей бесплатно в реабилитационные центры Саратовской области «Отрадное» и «Ударник».

**Вопрос:** Существуют ли льготы на проезд?

**Ответ:** Существуют, ветераны пользуются бесплатным проездом на всех видах городского пассажирского транспорта в любом городе независимо от места их жительства, а также бесплатным проездом один раз в два года (к месту назначения и обратно) на железнодорожном, воздушном, водном или междугородном автомобильном транспорте. Ветераны боевых действий, имеющие право, могут по их желанию оплата в размере 50 проц. стоимости проезда один раз в год.

\* Вашему вниманию



Статные телефоны 4-11-74 или 4-17-70.  
Работаем без выходных.

ТРЕБУЮТСЯ инженер отдела сбыта, проаб. газосварщик, кладовщик, слесарь. Тел. 2-82-33.  
ТРЕБУЮТСЯ сборщики мебели и столяры по ДСП Тел. 5-22-61.

ТРЕБУЕТСЯ женщина для ухода за инвалидом II группы с последующей пропиской в муниципальную квартиру. Тел. 2-68-60.

РЕАЛИЗУЕМ трубы ДУ-20, ДУ-25, ДУ-32.  
ТРЕБУЮТСЯ на работу газосварщик, электросварщик с опытом работы. Обращаться по тел. 2-67-29, в любое время

Только до 20 августа!!!  
**ПОКУПАЕМ**  
акции ОАО «Саратовэсстрой»  
Тел. 2-80-64

### БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

продолжает набор студентов на заочную форму обучения на 2001-2002 учебный год по следующим специальностям:

- «Финансы и кредит»,
- «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,
- «Менеджмент организации»,
- «Экономика и управление на предприятии пищевой промышленности».

Обучение ведется как на бюджетной основе, так и с полным возмещением затрат. По полной и ускоренной формам обучения.

Справки по тел. 3-16-67. Адрес приемной комиссии: ул. Степная, 18а.

Приемная комиссия.

#### УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикаций обязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Главный редактор

В. И. Бугакова.

Также здесь найдете статьи о зарубежных и отечественных знаменитостях, прочтете эксклюзивное интервью политиков и актеров, в котором они раскрывают многие секреты. Путешествия, исторические события, новости спорта и многое другое печатается на страницах журнала «Огонек».

Проверить свою эрудицию можно, разгадав сканворд. Что ждет вас на следующей неделе, вы узнаете из гороскопа.

«Огонек» уже много лет выпускает Центральная городская библиотека, которая находится на ул. Ленина, 80.

Если вы хотите быть в курсе всех событий, приходите в библиотеку в отдел периодики — мы всегда рады вас видеть.

Б. ВАЛЬКОВА,  
главный библиограф.

Меж серьезными  
делами  
не забудьте  
о рекламе  
тел. 4-91-69

нов, работники МО СССР и работники МО РФ, направленные в другие государства органами государственной власти СССР, органами государственной власти РФ и принимавшие участие в боевых действиях при исполнении служебных обязанностей в этих государствах;

1.2. Военнослужащие, в т. ч. уволенные в запас (отставку), лица рядового и начальствующего состава МВД и органов государственной безопасности, лица, участвовавшие в операциях при выполнении правительственных боевых

государственного и муниципального жилищных фондов нуждающимся в улучшении жилищных условий: — оплата в размере 50 проц. занимаемой общей площади жилых помещений в пределах социальной нормы, установленной законодательством субъекта РФ, в том числе членами семей ветеранов боевых действий, совместно с ними проживающими;

— первоочередная установка квартирного телефона.

Закон не предусматривает льготную оплату бом-

жаров, значительных душевных, водном, дугородном, автомобильном транспорте, ветераны боевых действий, имеющие ранение, контузию или увечье, либо по их желанию оплата в размере 50 проц. стоимости проезда один раз в год.

За дополнительной информацией обращаться по адресу: ул. Ак. Жука 52, каб. 12.

О. ДРЕМИНА,  
ведущий специалист по работе с военнослужащими.

МУДО «Школа искусств № 1» переименована в МУДО «Детская школа искусств № 1».

Поздравляем с днем рождения  
Борисова Ивана Ивановича!

Много слов хороших хочется сказать,  
Доброго здоровья в жизни пожелать,  
Сердцем и душою вечно не стареть.  
И прожить на свете много-много лет.

Крестница Татьяна с дочками.

ТРЕБУЕТСЯ наладчик полиграфического оборудования. Тел. 4-06-72.

\* О! сообщает \*

## ВИНОВАТЫ САМИ ЛЮДИ

В течение первой недели августа в городе произошло пять пожаров. По словам инспектора Госпожнадзора ПЧ-22 Дмитрия Кириллова, ни один из них большого ущерба не нанес и люди не пострадали.

Из-за залетевшего сверху непогашенного окурка случился пожар на балконе (ул. Гагарина, 40а). На ул. Маяковского по недосмотру хозяев горела крыша бани. От огня незначительно пострадала и хоккейная площадка спорт-

клуба «Темп», расположенная на ул. Ленина. Ее подожгли подростки. А хозяин одной из квартир на Волжской, 57 чуть не стал жертвой собственной беспечности — мужчина курил, лежа на диване.

Но серьезнее всех мож-

но назвать пожар, который случился ночью 6 августа на территории гаражного кооператива «Зенит». Там огонь распространялся на четыре металлических гаража и повредил два старых автомобиля.

Хочется отметить, что во всех пяти случаях вина лежит исключительно на людях.

Евгений ШЕВЧУК.

Газета выходит 3 раза в неделю.  
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.  
Телефоны: редактор 4-64-75, общий — 4-22-54, ответственный секретарь, отдел рекламы 4-91-69.  
Издается с января 1991 года.


Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.1997 г.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69.

Цена договорная.  
Зач. 3028. Тир. 6825. Подписано в печать 14



# Балаковские Вести



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

1 СЕНТЯБРЯ 2001 ГОДА — СУББОТА — № 100 (2372)

1 СЕНТЯБРЯ — ДЕНЬ ЗНАНИЙ

## С НОВЫМ УЧЕБНЫМ ГОДОМ

Дорогие друзья!

Пришел сентябрь, и для юных граждан нашей страны вновь распахнулись двери учебных заведений. Отдохнув за лето, школьники и студенты вернулись в свои классы и аудитории, чтобы получить новый запас знаний.

В этот светлый и радостный день всем учащимся хочется пожелать хорошего настроения, увлеченности в учебе и удачи в личной жизни.

От души поздравляем вас, дорогие учителя и преподаватели! Пусть хватит вам терпения и здоровья, пусть будут сладкими плоды вашего труда на ниве просвещения!

Желаем детям и их родителям бодрости духа, много интереса к совместному приобретению знаний и применению их для улучшения нашей жизни. Пусть новый учебный год будет для всех успешным и радостным!

**В. ТИМОФЕЕВ,**

глава Балаковского  
муниципального образования.

**В. СОЛОВЬЕВ,**

председатель Совета депутатов БМО.

## ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!

Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!

Поздравляем вас с началом нового учебного года и Днем знаний. 1 сентября действительно стал всенародным праздником, потому что через школу соединяются поколения отцов и детей.

Никто из нас не забудет первый звонок, первую учительницу, первый урок. Все хорошее, что есть в каждом из нас, заложено Учителем, Школой.

От вас, уважаемые учителя и воспитатели, как и от родителей, зависит то, каким будет наше будущее. Именно вы своими знаниями, умениями, жизненным опытом формируете личность, воспитываете наших детей достойными гражданами России. Огромное спасибо за ваш труд! Желаем вам творческих успехов, счастья, удачи, благополучия вам и вашим близким!

Управление образования,  
руководители образовательных учреждений.

## БАЛАКОВО ОТМЕЧАЕТ СВОЁ 239 - ЛЕТИЕ

Уважаемые земляки!

Сегодня наш родной город отмечает свою 239-ю годовщину со дня образования.

Из тихого провинциального местечка Балаково превратилось в крупный индустриальный центр. В городе действуют более 20 стабильно работающих предприятий, вносящих свой вклад в общую копилку. За прошедший год промышленностью города и района произведено продукции более чем на 9 миллиардов рублей. Наиболее высокими темпами развиваются предприятия электроэнергетики, химической промышленности. Тридцатилетний юбилей отметил АО «Балаковорезинотехника», которое можно назвать флагманом современного производства. 45 лет исполнилось Саратовгэстрою, без которого было бы немыслимо развитие нашего города.

Улучшение экономического положения привело к тому, что многие острые вопросы социального характера оказались снятыми с повестки дня. Сейчас никто уже не говорит о невыплаченных пенсиях, зарплатах, пособиях. Конечно, многие проблемы еще остаются, но администрация БМО, Совет депутатов делают все возможное, чтобы решить их в самый короткий срок.

Наш город продолжает развиваться с каждым днем. Выдающийся успех — то, что для каждого балаковца его родной город — самое близкое и дорогое место на всей карте нашей Родины.

## СЕЯТЬ РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ...

Работники образования и учащиеся  
любимый!

В нашей доброй традиции 1 сентября отмечается всенародный праздник — День знаний. В этот день все балаковцы от мала до

инженерно-педагогических и профессорско-преподавательских кадров. И как бы ни были трудны окружающие нас обстоятельства, Вы несете своим ученикам просвещение и нравственность, сеете добро и свет. Сегодняшнему подрастающему поколению, из которого равняться, есть у кого учиться,



# СЕПЬ РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ...

Уважаемые работники образования и учащиеся молодежи!

По старой доброй традиции 1 сентября отмечается как большой всенародный праздник — День знаний. К нему причастны все балаковцы от мала до велика.

Мы живем в сложное время и хорошо понимаем, что в условиях рынка возродить страну, ее экономику, духовный и интеллектуальный потенциал общества может только образование, в котором сегодня растет и воспитывается новое поколение людей.

Именно здесь формируется массовое, современное сознание и велика в этом роль учителей,

инженерно-педагогических и профессорско-преподавательских кадров. И как бы ни были трудны окружающие нас обстоятельства, Вы несете своим ученикам просвещение и нравственность, добро и свет. Сегодняшнему подрастающему поколению есть на кого равняться, есть у кого учиться, есть с кого брать пример.

Желаем всем, кто учится и учит, доброго здоровья, большого счастья, творческих удач и свершений. С новым учебным годом, дорогие друзья!

**П. ИПАТОВ,**  
председатель Совета руководителей  
предприятий и организаций БМО.

проблемы еще остаются, но в ближайшем будущем Совет депутатов делает все возможное, чтобы решить их в самый короткий срок.

Наш город — это место, где можно и нужно жить. И да, я буду с ошибкой сказать, что для каждого балаковца его родной город есть самое близкое и дорогое место на всей карте необъятной Родины.

Сегодня, в день очередной годовщины со дня образования города, хочется выразить уверенность в том, что его будущее будет светлым и счастливым. С праздником вас, дорогие земляки! Крепкого вам здоровья, счастья, удачи и благополучия.

**В. ТИМОФЕЕВ,**  
глава БМО.  
**В. СОЛОВЬЕВ,**  
председатель Совета депутатов БМО.

## \* О чем говорят

### Второй мост просто необходим

В администрации БМО прошло совещание руководителей строительных организаций, начальников управлений администрации, представителей заинтересованных строительно-монтажных организаций Саратова под председательством депутата Госдумы Н. А. Сухого. Тема совещания — строительство объектов социальной сферы на территории БМО и подготовка города к отопительному сезону.

Больше всего говорили о необходимости строительства в Балакове второго моста, соединяющего островную часть с новыми микрорайонами. Начальник УКС П. Моргунов привел ряд фактов, свидетельствующих об актуальности проблемы. Данной стройке должно предшествовать новое обследование и укрепление берегов канала, на что тоже требуются

немалые средства. Освоение первых пяти миллионов рублей намечено на октябрь 2001 года.

Серьезно обсуждалось финансирование строительства хирургического комплекса, детского дома. П. Сухой пообещал, что на строительство последнего из областного бюджета будет выделено 5 млн. рублей, а из федерального — 10. Балаковцам было обещано содействие в получении

части средств из областного бюджета на строительство прачечного комплекса, наличие которого существенно снизит затраты ГТМО на стирку «мягкого» инвентаря.

В итоге участники совещания пришли к решению подготовить всю необходимую документацию, к 15 сентября 2001 года, на которое назначена следующая рабочая встреча.

**Е. ЯРМОНОВА,**  
вед. специалист информ-аналитического отдела.

## \* С места события

### «В Крутом работают крутые парни»

Именно эти слова сказал губернатор Д. Ф. Аяцков о тех, кто участвовал в строительстве школы в селе Крутом. Ее торжественное открытие состоялось в минувший четверг. А присутствовавший на этой церемонии Дмитрий Федорович признался, что, побывав здесь две недели назад, он не поверил, будто этот объект успеют сдать к началу учебного года — было слишком много недоделок. Однако балаковские строители и администрация ОПХ приложили все силы, чтобы уложиться в срок. Тем более у них были замечательные помощники — учителя и ученики.

Благодаря общим стараниям школа получилась на славу — светлая, уютная, просторная. Рассчитана она на 162 места. В ней 12 учебных кабинетов, столовая, актовый зал, другие необходимые помещения, а размерам спортивного зала (30x18 м) могут позавидовать даже городские школы. Впрочем, директора многих школ, приехавшие в Крутое, не пытались скрывать свое восхищение.

Гостей на открытие школы-новостройки в село пришло немало. Вместе с губернатором здесь были министр образования области С. Б. Суриков, депутат Госдумы Н. А. Сухой, глава администрации БМО В. В. Тимофеев и много других чиновников областного и местного масштабов. Не пропустили столь знаменательное событие и жители села. Пришли не только родители учеников, но и все, кто был свободен от дел. В общем, с учетом 140 школьников и нескольких десятков строителей в школьном дворе яблоку негде было упасть.

Прозвучало много самых добрых пожеланий и напутствий в адрес педагогов и учеников. А поскольку это был настоящий день рождения школы, хозяевам дарили подарки. Среди них компьютеры, телевизор, видеокамера, пылесос, спортивный инвентарь и даже трактор МТЗ.

Алексей Абрамов не исключает вероятность того, что это убийство было совершено с целью завладения автомобилем. Последний, кстати, пока не найден. Это «Жигули» 5-й модели синего цвета (гос. номер К-344 ВК 64). Всех, кому что-либо известно об обстоятельствах гибели потерпевшего, просят позвонить по телефонам 4-37-60, 4-37-83, 4-45-00. Любая информация может оказаться ценной.

**Ольга НАДАЕВА.**

## \* Криминал

### Два убийства в один день

28 августа в городе было совершено сразу 2 убийства. Первое тревожащее сообщение поступило в 10 часов утра: в доме № 73 по набережной Леонова в своей квартире был обнаружен труп 45-летнего мужчины с открытой черепно-мозговой травмой.

По словам оперативников, это убийство не имеет ничего общего с обычными бытовыми. Причиной убийства может быть карточный долг или подстрека-

емый не хотел отдать потерпевшему. На момент совершения преступления третий участник описываемых событий мирно спал. А проснувшись, почувствовал запах газа и позвонил в милицию. («Заметая следы», преступник решил устроить в квартире взрыв).

Так или иначе, преступление в течение дня было раскрыто. Между тем в дежурную часть УВД поступило сообщение о втором

убийстве. В 14.45 в ста метрах от сброшенного канала на обочине дороги «Балаково—Красный Яр» был обнаружен труп мужчины с колото-резаными ранениями шеи и головы. Недалеко от этого места, в лесопосадке, были найдены водительское удостоверение, лицензия на пассажирские перевозки и другие документы на имя Милосердова А. П. 1957 года рождения. Следователь прокуратуры



\* Из первых уст

## Д. АЯЦКОВ: «УЧИТЬ ДОСТУПНО, ЭФФЕКТИВНО И КАЧЕСТВЕННО»

В августе в саратовском Доме правительства состоялось областное совещание работников образования. На нем присутствовала и балаковская делегация во главе с заместителем главы администрации города Г. Н. Утенковым.

Основной разговор на совещании велся по теме «Обеспечение Конституционного права граждан на образование». Как отметил в своем докладе министр образования Саратовской области С. Б. Суровов, за последние годы в области существенно укрепилась нормативно-правовая база для реализации государственных гарантий на получение образования. На основе Конституции, Закона РФ «Об образовании» были приняты региональные законы «Об образовании», «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений». Программа развития образования Саратовской области на 2001-2005 гг., реализация семейной политики, что позволило расширить возможности для качественного

образования.

Министр отметил и проблемы: низкий уровень зарплаты работников образования, недостаточное внимание к развитию материально-технической базы и капитальному ремонту образовательных учреждений, обеспечение должного качества образования в сельских школах. На решение этих проблем нацелил присутствующих и губернатор Саратовской области Д. Ф. Аяцков. «Образование должно быть доступным и эффективным, качественным» — вот, пожалуй, основная мысль его выступления.

В ходе областного совещания состоялись и расширенные заседания по девяти секциям, в пяти из которых выступили наши делегаты. Также было проведено награждение лучших работников образования области. В числе награжденных учитель географии СШ № 28 Л. А. Лукьянова.

Все участники получили рекомендации по теме конференции.

Л. ПАЗИНА.

\* Юбилей

## ПО ТЕХНОЛОГИИ ДОКТОРА ХОВАРДА

в сш. № 27 успешно осуществляется реформа образования

Накануне нового учебного года СШ № 27 отмечает свой юбилей.

10 лет назад школа-новостройка радушно встретила своих питомцев. Годы напряженной творческой работы, трудности, которые переживает любой коллектив в период своего становления, остались позади.

Коллектив, возглавляемый Светланой Васильевной Кулаковой, заслуженным учителем РФ, с первых дней выбрал не традиционные подходы к решению учебно-воспитательных задач. И спустя 10 лет, можно с уверенностью сказать, что выбранный путь оказался правильным. Подтверждением тому являются следующие факты. Школа трижды становилась лауреатом Всероссийского конкурса «Школа года», коллектив награждался дипломами за педагогическое мастерство и творческий поиск.

В 1992 году на базе средней школы № 27 был создан городской методический центр по проблемам начального образования (руководитель Л. М. Зи-

новьева). Наличие в городе такого методического центра дало возможность балаковским педагогам получить помощь в самообразовании, в подготовке к аттестации на квалификационную категорию. Примером служит качественный состав педагогических работников школы № 27: высшую квалификационную категорию имеют 40 проц. и I категорию — 42 проц. учителей начальных классов. Примечательно и тот факт, что руководители всех проблемных групп методического центра — учителя нашей школы.

Гордостью педагогического коллектива являются дети, обучающиеся по технологии американского доктора Д. Ховарда. Эта высокопрофессиональная программа индивидуального обучения двадцать первого века успешно решает 4 главные проблемы реформы образования: индивидуализация обучения, двуязычное обучение, интегрированное компьютерное обучение, возврат к библийским общечеловеческим ценностям.

Мы создали Центр до-

полнительных образовательных услуг, благодаря чему учащиеся имеют возможность углублять знания так по основным предметам, так и по введенным дополнительным спецкурсам.

Возглавляют учебный процесс в школе опытные специалисты по учебно-воспитательной работе. Среди них заслуженный учитель РФ Зиновьева Л. М., отличники просвещения Севастьянова Т. А., Наговицына Е. И., Борисова Г. Д. и молодые руководители Емельянова В. А., Андреева С. В., Валиева И. В., Аношина О. Г.

За 10 лет работы учебного заведения дана путевка в жизнь 744 ученикам, среди которых 17 медалистов. 78 проц. выпускников школы поступили и успешно учатся в высших учебных заведениях страны.

Большой творческой находкой педагогического коллектива стала работа по сохранению здоровья детей, главным условием которой является закаливание. А в 2000 году школе присвоен статус «Федеральная экспе-

риментальная площадка» для реализации проекта «Мониторинг здоровья», что дает право на принятие нестандартных решений управленческих и учебно-воспитательных задач. На нашей базе проводятся различные городские семинары. Одним из последних прошел семинар директоров по воспитательной работе по теме «Патриотическое воспитание — важное явление времени».

У нас работает историко-краеведческий центр «Родина» (руководитель Т. А. Корчмарь), театр «Взрослые и дети» (руководители Т. И. Широкова, Г. И. Любашина).

В ближайшем будущем в школе планируется создать реабилитационный центр здоровья. А сейчас педагогический коллектив ждет встречи со своими детьми. Учителя готовы и желают решать очередные учебно-воспитательные задачи несмотря ни на какие сложности нашего времени.

Г. ЛЮБАШИНА,  
учитель русского  
языка и литературы  
СШ № 27.

\* Интервью по поводу

ТРЕТЬЯ ВЕЧЕРНЯЯ

СМЕНИЛА СВОЙ СТАТУС

\* В Совете руководителей

НАМ ПО СИЛАМ

БОЛЬШИЕ ОБЪЕМЫ

\* Атомная энергетика

РАБОЧАЯ ГРУППА ПО АЭС:

от атомной и перен



## ТРЕТЬЯ ВЕЧЕРНЯЯ СМЕНИЛА СВОЙ СТАТУС

Бывшая вечерняя школа № 3 сменила свой статус, став скрытой (сменной) общеобразовательной школой № 1, расположенной ныне в отремонтированном помещении бывшей школы № 9 на Волжской, 37. Коллектив вступил в новый учебный год с новым творческим подъемом. На вопросы корреспондента «БВ» сегодня отвечает директор **Н. ГОРБАНЕВА:**

— Нина Васильевна, что же такого нового ожидается в вашей школе?

— Прежде всего должна отметить — у нас может получить среднее образование любой гражданин с 15 лет и с любого класса. Ведь не секрет, что в армию порой идут служить люди и с пятью, и с шестью классами. Наша форма обучения как раз позволяет восполнить пробелы в образовании.

— У вас занятия проходят по-прежнему вечером?

— Мы избрали такие формы, которые удобны для наших будущих учащихся. Раз в неделю можно заниматься индивидуально. Пять раз в неделю предусматривается дневная форма обучения. Можно проходить курсы наук на вечерних факультетах, в вечерних отделениях, в дневном отделении. Как и в обычной школе, так и в вечерней.

видите, выбор есть.

— Нина Васильевна, школы вашего профиля должны заботиться и о том, чтоб учащиеся приобрели какую-либо профессию.

— Да, должны, обязаны. И мы это делаем. В школе можно бесплатно получить профессию по швейному делу, водителю. По договору с лицеем № 38 учащиеся проходят подготовку на получение профессии оператора ЭВМ, автослесаря по ремонту автомобилей, продавца. Здесь, правда, обучение платное, но цена почти символическая — 30 рублей в месяц, на что охотно идут и родители, и сами учащиеся. Им выдается свидетельство государственного образца.

— Что можно сказать об условиях учебы в вашей школе?

— Условия — неплохие. Мы имеем спортзал, работают секции волейбола, баскетбола, тенниса, бокса. Если говорить о коллективе педагогов, то он очень квалифицированный, многие имеют большой опыт работы в вечерней школе. Так что приглашаем всех желающих получить полное образование. Связаться с нами можно по телефону 2-22-78.

**Андрей ЛУКОНИН.**

## \* В Совете руководителей НАМ ПО СИЛАМ БОЛЬШИЕ ОБЪЕМЫ

Как уже сообщалось в нашей газете, состоялось очередное заседание президиума Совета руководителей предприятий и организаций БМО.

Руководители обсуждали вопрос «О финансово-экономическом и хозяйственном состоянии строительно-монтажного комплекса БМО». В своем решении президиум рекомендовал администрации БМО усилить работу по привлечению дополнительных инвестиций в строительство объектов соцкультбыта, обратиться к депутату Госдумы Н. Сухому по привлечению средств из федерального бюджета на завершение строительства объектов. Одновременно была принята к сведению информация руководителей строительно-монтажных организаций Р. Макакова (Саратовгэсстрой), О. Мошинского (ООО «ГЭМ»), А. Мисюкова (ЗАО «Балакововолгоэнергомонтаж»), И. Кравцова (ЗАО «Стромп и К»), Л. Можарова (ЗАО «Стройэкс»), Н. Горина (ООО «Балаково-СГЭМ») о готовности трудовых коллективов к выполнению строительно-монтажных работ на объектах промышленного и гражданского назначения.

Президиум вышел с предложением об усилении кон-

троля за деятельностью малочисленных строительных и монтажных организаций различных форм собственности, их лицензированием и качеством выполняемых работ.

Также была принята к сведению информация И. Платова, что Министерством атомной энергетики планируется доработка проекта по завершению строительства пятого и шестого энергоблоков на Балаковской АЭС.

Совету директоров Саратовгэсстрой предложено ускорить работу по реорганизации предприятия и реструктуризации кредиторской задолженности по налогам, сохранить материальную базу стройиндустрии, активизировать работу по подбору и расстановке кадров.

Предприятиям — заказчикам рекомендовано на конкурсной основе организовать привлечение строительно-монтажных организаций к выполнению работ на плановых объектах.

УКСу БМО предложено изучить предложение генерального директора ООО «Балаковские минеральные удобрения» Ю. Шапошника по привлечению дополнительных инвестиций отдаленных регионов страны в жилищное строительство.

**Антон ЛУНЕВ.**

## \* Атомная энергетика РАБОЧАЯ ГРУППА ПО АЭС: ОТ ЭМОЦИЙ — К ДЕЛУ

В августе в Министерстве промышленности, транспорта и энергетики Саратовской области состоялось очередное заседание рабочей группы по развитию мощностей Балаковской АЭС, созданной в соответствии с распоряжением губернатора Саратовской области № 57-Пр от 28.02.01. На заседании обсуждался текст «Декларации о намерениях по сооружению и вводу в эксплуатацию II очереди Балаковской АЭС», в которой были внесены поправки на основе замечаний, высказанных в ходе предыдущей работы группы.

**РУКОВОДИТЕЛЬ** Дирекции перспективного планирования и прогноза концерна «Росэнергоатом» В. В. Северинов сообщил, что члены рабочей группы — авторы декларации постарались проработать все замечания. По его словам, нерешаемых или неразрешимых вопросов не поступило. Часть из них учтены в новой редакции, остальные будут учтены в задании на технический проект. Он подробно остановился на том, какие замечания ранее высказывались и как они отражены в документе.

«Декларация, — подчеркнул Владимир Вениаминович, — это документ общего характера». Например, вместо перечисления всех 57 законов и нормативных актов, в той или иной мере имеющих отно-

шение к проектированию и возведению АЭС, в декларации отмечается, что разработка проекта и строительство второй очереди Балаковской АЭС будут осуществляться в соответствии с действующим законодательством и с учетом современных российских и международных требований и стандартов по безопасности атомных электростанций. Подписание декларации позволит перейти к другим этапам работы: проектированию, технико-экономическому обоснованию. Только в ходе углубленных исследований государственной экологической и общественной экспертиз проекта можно получить объективные ответы на все вопросы, связанные со второй очередью станции, в том числе и на саму возможность этого строительства.

**В СВОИХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ** руководитель отдела энергетики Полюжья Саратовского научного центра Российской академии наук Р. З. Аминов, начальник отдела госгортехнадзора Средне-Волжского округа В. Г. Устинин, первый заместитель министра здравоохранения Н. М. Сырников, начальник отдела комитета природных ресурсов Саратовской области Н. В. Фурс отметили, что в основном их замечания

(Окончание на 3 стр.)



Подведём итоги

## УБОРОЧНАЯ ЗАВЕРШЕНА

— К концу августа ранние зерновые культуры в целом по району убраны, — с удовлетворением констатирует начальник районного управления сельского хозяйства Владимир Политов. Собрано более 90 тысяч тонн зерна нового урожая.

— Удовлетворены сельчане результатами своего труда?

— Земледельцы, конечно, рассчитывали получить больше хлеба, но летний зной, когда температурный режим доходил до плюс 50 градусов, осложнил положение дел в сельскохозяйственном производстве.

— В большей выгоде оказались те, кто сделал расчет на озимые культуры?

— Верно. И надо добавить, те, кто смог своевременно убрать их. Средняя урожайность полей, засеянных осенью прошлого года, составила 20,9 центнера зерна с гектара, тогда яровой клин выдался вдвое менее урожайным.

Одними из первых уборку ранних зерновых культур, причем собственными силами, завершили механизаторы колхоза имени Свердлова. СХА «Березовский», СПК «Студенецкий», СПК «Балаковский», СПК «Политовский», ГУП ОПХ «Подсосенское».

— Владимир Иванович, почему решено засеять площади под озимые в этом году, если до 35 тысяч гектаров?

— Да. Поля, засеянные под зиму, более устойчивы к засухе. Для нашей зоны рискованного земледелия это особенно важно. Площади под посев озимых готовы. Семян запасено в достатке. Но дождей выпадает мало, почва сухая, в нее укладывать семена рискованно. Поэтому рано называть цифру, сколько нынче будет у нас озимых. Успех земледельцев во многом зависит от погодных условий.

— Значит не зря говорят: был бы дождь, был бы гром..

— И не нужен агроном. — Вы так хотели сказать? Я не совсем согласен с

этим высказыванием. Без технологий полей нам не обойтись. В ГУП ОПХ «Крутое» нынче самая высокая урожайность зерновых культур. В этом немалая заслуга как раз опытного, знающего свое дело специалиста Александра Лапшина, благодаря которому в хозяйстве четко выполняются все агромероприятия. Опыт, накопленный десятками лет работы, умение организовать людей помогают стабильно вести растениеводческую отрасль и агрономам А. Седину из колхоза имени Свердлова, В. Дворянкину из СПК «Матвеевское», Е. Катричу из ГУП ОПХ «Подсосенское». Не надо все списывать на погодные условия. Как говорится: на Бога надейся, а сам не плошай. Там, где весной не были затянуты сроки проведения боронования, культивации, се-

мена легли во влажную, хорошо обработанную пахоту, посевы выдержали июльскую жару. Причиной недополучения урожая стало и экономическое состояние хозяйств. Особенно большой износ техники в сельхозпредприятиях «Волгарь», «Зоркинский», «Поливное». Моторесурс тракторов, комбайнов практически выработан, при этом производительность техники минимальная.

— В СПК «Волгарь» на уборке хлеба пришлось задействовать зерноуборочные машины из соседних хозяйств.

В дни жатвы переброс техники просто необходим. Помощь бывово-огромная оказывали механизаторы ГУП ОПХ «Новоинское», «Крутое», колхоза имени Свердлова, СПК «Наумовский». В «Зоркинском» тоже работали комбайнеры из других сельхозпредприятий. Но по-крестьянски оставить хлеб в поле. Немалая часть озимого клина района была убрана посланцами Саратовской фирмы «Агротон», на вооружении которой находятся иностранные комбайны «Кейс».

— В каких хозяйствах на сегодняшний день складывается сложная обстановка с заготовкой кормов и предстоящей зимовке скота. И что делается для того, чтобы как-то поправить ее?

— Низкими темпами идет заготовка кормов в СПК «Зоркинский», «Пле-

ханы». «Новоелюзанский». Здесь на условную голову скота припасено менее четырех центнеров кормовых единиц. Им придется закупать грубые, сочные корма на стороне. Благо, у нас в районе достаточно хозяйств, где сена, соломы, сенажа заготовлено с лихвой. В целом балаковские кормозаготовители заготовили 11 тысяч тонн сенажа, что составляет 224 процента от потребности, вдвое больше имеется сена, причем с учетом животных, содержащихся в частном секторе. В достатке будет и соломы.

— Владимир Иванович, часть посевов яровых культур, прорада дают очень низкую урожайность. Они будут списаны?

— В настоящее время готов пакет документов по списанию 12300 гектаров посевов, пострадавших от метеословий. Это позволит сельчанам частично вернуть средства, затраченные на проведение агромероприятий. Надо сказать, что крестьяне не остаются наедине со своими проблемами. На уборке, да и сейчас, на завершающем этапе полевого сезона, администрация БМО помогает им в счет взаимозачетов, бюджетных средств запастись горючим. Благодаря этому тракторам на пахоте зяби, севе озимых, заготовке кормов простаивать не приходится. Одно это вселяет надежду на лучшее.

Анна ЗАСОРИНА.

РАБОЧАЯ ГРУППА ПО АЭС:  
ОТ ЭМОЦИЙ — К ДЕЛУ(Окончание.  
Начало на 2 стр.)

новой редакции учтены. Они высказали еще ряд конструктивных предложений и выразили готовность подписать декларацию после ее доработки.

Другую позицию заняли те, кто представляет в рабочей группе общественные организации экологического толка или смыкается с ними. Часть лиц из этой группы фактически высказали нежелание подписывать документ, какие бы поправки в него ни вносились. Так и остался без ответа вопрос: что же тогда их привело в рабочую группу? Хотя ответ, конечно, всем известен: для небольшой группы людей антиатомная деятельность давно стала профессией и способом политической рекламы. Не стоит забывать, что в Балакове скоро выборы депутатов городского Совета, не за горами — выборы в областную думу.

Чего стоит, например, высказывание о том, что раз самой Саратовской области электроэнергии сейчас вполне хватает, то и думать о развитии АЭС незачем (видимо, о разделение труда между регионами в любой мало-мальски развитой его не они не подозревают, проповедуя идеи, характерные для натурального хозяйства периода феодализма). Или фантазии на тему организации бесперебойного снабжения Балаковской ТЭЦ-4 газом в необходи-

Вот такой незатейливый реперт.

ГЛАВА ЗАСЕДАНИЯ присутствовали также несколько представителей саратовских общественных организаций. Вели они себя крайне эмоционально, нервозно, перебивая выступавших, вставляя свои реплики, в штыки встречая каждое мнение, не совпадавшее с их взглядами.

Заместитель министра промышленности, топлива и энергетики Саратовской области В. В. Каштанов, председательствовавший на заседании, подчеркнул, что разговор должен вестись по содержанию документа, а не превращаться в бесконечные словопрения на общие темы. Он дал еще время на внесение поправок в декларацию.

Все члены рабочей группы единогласно проголосовали за то, чтобы после подписания декларации были организованы общественные слушания по вопросу возобновления строительства второй очереди Балаковской АЭС. На следующем заседании будут рассмотрены варианты предложений по процедуре их проведения.

В состав рабочей группы дополнительно были включены депутат областной думы Н. В. Динер, профессор Г. И. Худяков, ставшая известной во время демарша анархистов в 1990-е антиатомщица О. И. Шидлова, начальник отдела радиационной, химической и биологической защиты МЧС области С. В. Булдаков.



Владимир Иванович, именно поэтому решено расширить площади под посев озимых в этом году, доведя их до 35 тысяч гектаров?

...спешивать на по-годные условия. Как го-ворится: на Бога надейся, а сам не плошай. Там, где весной не были затянута сроки проведения боронования, культивации, се-

кормов и предстоящей зи-мовне скота. И что дела-ется для того, чтобы кан-то поправить ее?

— Низкими темпами идет заготовка кормов в СПК «Зоркинский», «Пле-

дучим. Благодаря этому тракторам на пахоте зяби, сею озимых, заготовке кормов простаивать не приходится. Одно это все-ляет надежду на лучшее.

Анна ЗАСОРИНА.

\* На тему дня

## ДО СВИДАНИЯ, ЛЕТО!

«Прощай, лето 2001!». Этими словами вечером 24 августа с летом попрощалась последняя смена детского оздоровительного лагеря «Ласточка».

Для лагеря лето было трудным. Неожданное решение руководства - ПО «Балаковское химволокно», на балансе которого находилась «Ласточка», о передаче ее городу застало администрацию БМО врасплох. Лагерю требовался ремонт, коммуникации были изношены почти полностью. И за месяц — с 7 мая по 7 июня — было сделано почти невозможное: привели лагерь в порядок. Трудно назвать муниципальное предприятие, которое бы не принимало участия в судьбе «Ласточки». Это и Водоканал, и КЖХ, и Спецавтохозяйство, и лесхоз. Работники администрации БМО устраивали там субботники, благоустраивая территорию.

Ситуация находилась под строгим контролем: ежедневные рабочие совещания на месте, ежедневный интерес к ней со стороны главы БМО. Свои утренние и вечерние планерки он начинал с вопроса: «Как обстоят дела в лагере?»

Галина Павловна Нешкова, бессменный руководи-тель лагеря вот уже боль-

ше 20 лет, сейчас вспоми-нает то время с улыбкой. Тогда было не до веселья.

— Мне казалось, — го-ворит она, — что мы не успеем открыть лагерь во-время, настолько много было работы. Но благода-ря помощи города «Лас-точка» открылась, как и было запланировано. Боль-шое спасибо за это Ю. М. Игумнову, А. Л. Чутьеву, А. К. Никитину, другим руководителям. И конечно же, Валентину Викторови-чу Тимофееву.

Дети не знали про эти трудности. Да и не к че-му им было знать о них — для них наступало вре-мя отдыха. За четыре сме-ны в лагере отдохнуло 1600 ребят. Наверняка у них остались приятные впечатления. И появи-лось желание побывать в «Ласточке» еще раз в сле-дующем сезоне.

Театрализованный кон-церт, который был устроен в день закрытия этого лет-него сезона, был, несмот-ря на праздничность, с не-которым налетом грусти: прощание всегда такое.

Российский флаг, кото-рый все лето развевался над лагерем, под звуки Гимна России был спущен. До нового сезона. Счастли-вого тебе полета, «Ласточ-ка»!

Анатолий ДОМОКЕЕВ.

\* Письма наших читателей

## Много шума, а из-за чего?

Последнее время на страницах городских га-зет стали мелькать пуб-ликации о реорганиза-ции газеты «Балаков-ские вести» и Балаков-ского радиовещания. Видимо, такое объеди-нение кому-то явно не по нраву. Несведущему человеку разобраться здесь очень сложно. Но лично меня удивляет от-ношение депутатов к официальным средствам массовой информации. То они хотят взять их под свою защиту и опеку, а то сами же принимают решение о прекращении финан-сирования вновь соз-данного информацион-ного центра на базе газеты «Балаковские вести». При этом депу-тат Л. Савочкина пред-лагает расходовать фи-нансовые средства из городского бюджета на содержание других, так сказать, свободных пе-чатных органов. Где

здесь логика и здравый смысл?

Более непонятным для меня стало заявление депутата Л. Савочки-ной, что газета «Бала-ковские вести» вообще никому не нужна. При этом упор делался на якобы малый тираж га-зеты. Мне бы хотелось спросить у этого депу-тата, а у какой из го-родских газет подписка больше, чем у «БВ»? Лично я и мои знако-мые выписываем толь-ко «Балаковские ве-сти» и знаем, что эта газета самая востребо-ванная среди подписчи-ков города и района, и в киосках она не залеживается.

Это говорит о том, что «карманная» по карма-ну многим балаковцам. За это и спасибо руко-водству администрации БМО.

М. КОЖАНОВА.

ми в любой мало-мальски развитой сто не они не подозревают, ...проповедую идеи, характерные для на-турального хозяйства пе-риода феодализма). Или фантазии на тему органи-зации бесперебойного снабжения Балаковской ТЭЦ-4 газом в необходи-мых количествах, что по-зволит улучшить экологи-ческие параметры выбросов теплоэлектроцентрали в ат-мосферу и улучшить теп-лоснабжение города. Услы-шать довод В. В. Севери-нова, что на газ рассчиты-вать нельзя даже в скорой перспективе — газ все больше и больше будет экспортироваться за границу просто потому, что он гам стоит во много раз доро-же, они не захотели. От-рицая все законы рыночной экономики, просто повто-ряли, что нужно ре-шить вопрос с поставками газа в Балаково и все тут.

думы Н. В. Динер, профес-сор Г. И. Худяков, старши известной во время дема-ша анархистов в 1990 антиатомщица О. И. Ниц-нова, начальник отдела ба-диационной, химической и биологической защиты МЧС области С. В. Булгаков. Две-три саратовские об-щественницы в состав группы не попали, что вы-звало их бурное негодова-ние. Они еще долго возму-щались по коридорам, что имеют право быть вклю-ченными в группу потому, что писали письмо прези-денту, что они первые и т. д. и т. п. Но даже их балаковские коллеги, яв-ляющиеся членами рабочей группы, особо саратовских женщин не поддержали. И это понятно. Каждый из них претендует на лидер-ство и роль спасителя если не Отечества, то уж Сара-това и Балакова точно.

Роман ЯКОВЛЕВ.

\* А в это время

## Сохраним лес от пожара?

О мерах по охране лесов от пожаров докладывал на планерке в администрации директор лесхоза Игорь Кочеганов.

Меры предосторожности были приняты еще в мар-те, сразу после выхода соответствующего постановле-ния главы БМО, которое обязывало и лесхоз, и по-жарных, и администрации сельских округов добиться взаимодействия в охране лесов, организовать патру-лирование в лесных местах отдыха. В результате принятых мер удалось избежать больших пожаров, но напряженность не спадала. Пожарным приходилось по два раза в день выезжать на тушение возгораний сухой травы в городе. Леса и осенью требуют к себе внимания.

Юрий ДЕМИДОВ.

В № 98 «БВ» на 6 полосе допущена ошибка в ма-териале «Лучшие из лучших». Следует читать Богда-нова Александра Ивановича и далее по тексту.



Вы просили рассказать

## ЧТО НЕСЁТ НАМ ПЕНСИОННАЯ РЕФОРМА

Пенсионная реформа, о необходимости которой уже так много сказано и о деталях которой так много спорили, наконец, обрела довольно четкие очертания, поскольку она затрагивает интересы всех: и 38 млн. нынешних пенсионеров, и в еще большей степени тех, которые сейчас еще только зарабатывают себе право на пенсию. Предлагаемые Президентом РФ изменения в пенсионное законодательство позволят создать эффективную пенсионную систему для молодого поколения и защитить интересы нынешних пенсионеров.

**НАИБОЛЬШИЙ ИНТЕРЕС** вызывает у всех проект закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации». В соответствии с названным законом устанавливаются три вида трудовой пенсии:

- по старости;
- по инвалидности;
- по случаю потери кормильца.

Возраст, с которого у граждан возникает право на пенсию по старости остается прежним (для мужчин 60 лет, для женщин — 55 лет), при этом необходимо наличие не менее пяти лет страхового стажа. Под страховым стажем понимается суммарная продолжительность трудовой или иной деятельности, в течение которой уплачивались страховые взносы в Пенсионный фонд.

Пенсия по старости будет устанавливаться с 1 января 2002 года.

семьи, базовая часть пенсии увеличивается в зависимости от категории получателя пенсии до 900 рублей, а при совокупности нескольких условий до 1350 руб.

Эта часть пенсии финансируется за счет отчислений, производимых работодателем в федеральный бюджет (в размере 14 процентов от начислений в пользу работника). Проектом предусмотрена индексация базовой части пенсии с учетом темпов инфляции.

Таким образом, базовая часть пенсии определяется в твердых суммах и в одинаковых размерах для одной и той же категории пенсионеров.

**Страховая** же часть пенсии полностью зависит от размера заработка каждого человека в течение всего его трудового стажа и сумм, накопленных на индивидуальном лицевом счете страховых взносов.

Эта часть пенсии определяется путем деления суммы расчетного пенсионного капитала (общей суммы страховых взносов, перечисленных в Пенсионный фонд) на количество ожидаемого периода выплаты пенсии по старости (который в соответствии со статистикой в настоящее время в среднем составляет 17 лет).

онных накоплений (сформированных за счет страховых взносов по обязательному накопительному финансированию трудовых пенсий, а также дохода от их инвестирования), учтенных в специальной части индивидуального лицевого счета, на количество месяцев ожидаемого периода выплаты пенсии по старости.

При этом размер накопительной части трудовой пенсии подлежит ежегодной корректировке с учетом доходов от инвестирования пенсионных резервов и изменения ожидаемого периода выплаты пенсии.

Общий размер пенсии определяется путем суммирования всех трех частей пенсии. Какне-либо ограничения выплаты трудовой пенсии (за исключением резервирования страховой части пенсии при поступлении пенсионера на работу) не предусматриваются.

Из изложенного следует, что каждому гарантируется получение трудовой пенсии в размере, эквивалентном сумме страховых взносов, учтенном на его лицевом счете, а, следовательно, появляется реальная возможность легализации доходов всех слоев населения, реальное средство вывода заработ-

зволит значительно увеличить пенсии нынешним пенсионерам.

А что же будет с тарифами отчислений в Пенсионный фонд с 1 января 2002 года?

Тариф остается неизменным — 28 проц. от выплат в пользу работника, 14 из которых будут уходить в бюджет для выплаты базовой пенсии, 12 проц. — на страховую часть и 2 проц. — на накопительную. При этом у лиц, которым до выхода на пенсию осталось 10 и менее лет — накопительная часть формироваться не будет (все 14 проц. уйдут на страховую часть), а для лиц 1967 года рождения и моложе на накопительную часть уйдут в 2002—2003 гг. — 3 проц., в 2004 г. — 4 проц., в 2005 г. — 5 проц., а в 2006 г. — 6 проц. (соответственно будет уменьшаться процент, направляемый на страховую часть пенсии). Тариф страховых взносов устанавливается с применением регрессивной шкалы, и верхний предел суммы, с которой взимаются страховые взносы — 600000 руб. в год на одного работника.

При этом для лиц, самостоятельно обеспечивающих себя работой, предусматривается также возможность добровольной дополнительной уплаты взносов граждан за себя или другое лицо.

В заключение необходимо сказать, что пенсионные права, приобретенные в рамках старой пенсион-

000 ТД «Калинка» объявляет о смене юридического адреса — г. Энгельс, ул. Маяковского, 63а.

000 «АТС» сообщает о своей ликвидации. Претензии принимаются в течение двух месяцев со дня опубликования объявления. Тел. 4-45-80.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ:

**СРОЧНО** продается УАЗ-31512 1990 г. в. Начало эксплуатации 1993 год, в отличном состоянии, с прицепом, запчасти, недорого. Возможен обмен на зерно. Обр.: р. п. Духовницкое, тел. (273) 2-11-15, до 8.00 или после 20.00.

**ПРОДАЕТСЯ** доска необрезная (сосна), длина 6 м, тол. 50 мм. Возможен обмен на автомобиль. Обращаться: ул. Коммунистическая, 53, тел. 4-18-33.

**ПРОДАЕТСЯ** место под строительство жилого дома в пос. Сазанлей, р-он гостиницы «Волга». Тел. 5-30-33.

**ПРОДАЕТСЯ** автомобиль ИЖ-21251 «Комби» 1983 г. в., в хорошем состоянии. Тел. 4-54-17.

С 10 сентября **ПРОДАЮТСЯ** саженцы плодовых и ягодных деревьев и кустарников из грунта: яблони — 20 сортов, груши — 10 сортов, также вишни, абрикосов, крыжовника, смородины. Принимаются коллективные заявки. Обр.: с. Красный Яр, ул. Ленина, 46. Тел. 6-05-88.

**РЕАЛИЗУЕМ** трубы стальные и оцинкованные ДУ-20 — ДУ-32. Тел. 2-67-29, в любое время.

**ПРОДАЕТСЯ** дом в старом городе по ул. Селитбенская (4 сотки земли, свет, газ, центральный водопровод). Тел. 2-02-85 (после 20.00).

**ВОЗЬМУСЬ** ухаживать за больным человеком за жилплощадь. Тел. 4-64-75 (в рабочее время).

\* «О!» сообщает

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ —

В ВАШИХ РУКАХ



...которые  
страховые  
в Пенсионный  
фонд.

...по старости бу-  
...из трех ча-  
...:

- базовой
- страховой
- накопительной.

Базовая часть пенсии определяется в размере 450 рублей в месяц. Для лиц, достигших возраста 80 лет или являющихся инвалидами I группы, а также для лиц, на иждивении которых находятся нетрудоспособные члены

онный фонд) на количество ожидаемого периода выплаты пенсии по старости (который в соответствии со статистикой в настоящее время в среднем составляет 17 лет).

Проектом предусмотрено, что размер страховой части пенсии индексируется один раз в год — с 1 февраля — с учетом роста среднемесячной заработной платы в стране за предшествующий год.

Накопительная часть пенсии определяется путем деления суммы пенс-

лентном сумме страховых взносов, учтенном на его лицевом счете, а, следовательно, появляется реальная возможность легализации доходов всех слоев населения, реальное средство вывода зарплатов населения из «тени». В связи с чем должен серьезно возрасти объем доходов пенсионной системы, что, в свою очередь, даст возможность не только обеспечить реальные финансовые гарантии регистрируемых пенсионных прав работающих, но и по-

предусматривается также возможность добровольной дополнительной уплаты взносов граждан за себя или другое лицо.

В заключение необходимо сказать, что пенсионные права, приобретенные в рамках старой пенсионной модели, будут конвертированы, пересчитаны в новой модели таким образом, чтобы никто не получил пенсию меньшую, чем мог бы получить по старой пенсионной модели.

**А. БАБОШКИН,**  
управляющий-руководитель Единой пенсионной службы.

\* «О!» сообщает

## ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ — В ВАШИХ РУКАХ

В августе текущего года на территории Балаковского района произошло 11 пожаров, материальный ущерб от которых составил 91 тыс. рублей. В огне погибло четыре человека и двое получили ожоги.

Так, 2 и 4 августа по причине неосторожного обращения с огнем неизвестных лиц сгорело три дачных домика в пригороде. А пожары в селах Большой Кушум и Плеханы унесли человеческие жизни. При чем есть основания предполагать, что пострадавшие сами виноваты в случившемся.

К сожалению, многие забывают об элементарных правилах пожарной безопасности. Курение в постели, неосторожное обращение с огнем, нарушение правил эксплуатации электрооборудования — это самые распространенные причины пожаров. Нужно ли еще раз повторять, что во всем следует проявлять осторожность и не испытывать судьбу. Если вы не хотите, чтобы в вашем доме произошла трагедия, соблюдайте общеизвестные правила.

Помните: сгоревший дом или квартиру можно отремонтировать, можно купить новые вещи, но нельзя вернуть жизнь и здоровье человеку. Безопасность вашей жизни, вашего жилья и имущества зависит только от вас.

**Сергей СОРОКИН,**  
инспектор ГПН ПЧ-21.

Выражаем благодарность сотрудникам всех медицинских учреждений города и района, администрации ГТМО, администрации ЦРБ и лично главному врачу Стражниковой Н. Р., заместителям главного врача Комиссаровой Т. И., Кривошей В. Г., главному врачу ЦРБ Балашову В. И. за поддержку и оказание помощи в проведении похорон

**ДОРОНИНОЙ** Алевтины Николаевны  
Родные и близкие.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ  
«БВ» ВЫЙДЕТ В СРЕДУ, 5 СЕНТЯБРЯ.**

\* Вам благодарность

## ЗА ПОНИМАНИЕ И ДОБРОТУ

От имени членов благотворительного фонда «Надежда» и от себя лично хочется выразить благодарность за оказанную помощь заместителю директора ИАТН К. В. Лаврентьеву и председателю БГН ВОИ А. И. Низовцеву. Неоднократно они откликались на нашу просьбу о выделении транспорта. На этот раз наши инвалиды выезжали отдыхать на турбазу «Корд». Спасибо всему персоналу турбазы и лично ее директору Г. К. Ботову за радужный прием. Мы желаем им всем здоровья, успехов в работе и надеемся на дальнейшее взаимопонимание.

**Елена АЛИЕВА,**  
председатель БФС  
«Надежда».

\* Письмо в номер

## Я БРОСИЛ КУРИТЬ

Я начал курить с девяти лет. Будучи уже взрослым парнем пытался освободиться от пагубной привычки. Но через некоторое время сигаретный дым вновь брал меня в свой плен. Все изменилось тогда, когда я тяжело заболел.

При медицинском обследовании у меня была обнаружена опухоль. Пришлось лечь на операцию. Вот уже два года я не курю. Правда, бывают дни, когда чувствую горечь во рту. Иногда просыпаюсь в холодном поту. Но все равно себя чувствую бодро. Стало легче дышать. Нет одышки. Я обращаюсь к тем, кто дружит с папиросой, найдите в себе силу воли, бросьте курить. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Берегите свое здоровье!

**Е. МАКСИМОВ.**

**СДАЕМ** в аренду металлический гараж, большой, с хорошим погребом (за насыпью 1 м-она, где стадион «Труд»). Обр.: наб. Леонова, 49—59.

**ТРЕБУЕТСЯ** наладчик полиграфического оборудования. Тел. 4-06-72.

**ПРОДАЕТСЯ** ГАЗ-52 с будкой на запчасти (на ходу). Тел. 4-07-62, 4-07-85.

### УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 3 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

Телефоны: редактор 4-64-75, общий — 4-22-54, ответственный секретарь, отдел рекламы 4-91-69.

Издается с января 1991 года.

Главный

редактор

**С. И. Буцакова**

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.1997 г.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69

Цена договорная.  
Зак. 3254. Тир. 6825. Подписано в печать в 14.00



ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЙ!

# Балаковские Вести



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

20 НОЯБРЯ 2001 ГОДА — ВТОРНИК — № 134 (2406)

*\* Из первых уст \**

## ПРОКУРОР БАЛАКОВА МИХАИЛ ЗЕЛЕПУКИН: «НАСТУПИЛО ВРЕМЯ НЕСТАНДАРТНЫХ ДЕЙСТВИЙ»

— О Балакове я много слышал. Но очно это — слышать от людей, в совершенстве знающих — означало оказаться в центре событий. Простого человека, чуждого криминалу — в первую очередь. Не стану говорить об источниках преступности в Балакове. Это особый разговор. Скажу только, что она имеет свои особенности, и их надо учитывать.

В последнее время слышал, что раскрываемость преступлений в Балакове — одна из лучших в области. Для сравнения: в прошлом году было 47 преступлений.

Нынешний год оказался для Балакова на редкость удачным: на события, повлекшие за собой смену целого ряда руководителей в силовых структурах, в том числе, прокурорского кресла занял Михаил Юрьевич Зелепукин — человек, в области известный, прошедший многие ступени должностной лестницы. До этого Михаил Юрьевич прошел хорошую школу в Ровенской и Перелюбской районных прокуратурах, работал в Саратове. Последняя его должность — начальник отдела по исполнению законов о несовершеннолетних областной прокуратуры. В Балакове Зелепукин четыре месяца. Какими они показались новому прокурору?

Знаете, Планку раскрываемости преступлений в Балакове — одну из лучших в области. Простого человека, чуждого криминалу — в первую очередь. Не стану говорить об источниках преступности в Балакове. Это особый разговор. Скажу только, что она имеет свои особенности, и их надо учитывать.

— Значит ли это, что вам досталось незавидное наследство?

всегда удавалось реализовать задуманное. Увы, это суровая реальность, от которой никуда не денешься. Мы находимся на переднем крае. А тут, как известно, легко не бывает. К тому же я по своей натуре не принадлежу к той категории людей, которые вспоминают своих предше-

ственников. Я человек, который не любит вспоминать.

— И все-таки вы предпочли свою команду.

— Ну, это громко сказано. Кое-какие перестановки пришлось произвести. Это не прихоть. У меня очень высокие требования. Не всем они под силу. Некоторых пришлось перевести на другое место. Трое предпочли не испытывать судьбу, сменили работу. По-другому нельзя. Сегодня и Генеральный прокурор Устинов, и наш областной — Бодар напекли нас на неслыханные действия. Время штампов прошло. Преступник сегодня не тот, что был вчера. Он более изощрен, более изворотлив. Я уже не го-

## ФАКТ плюс ФАКТ

*\* Дети \**

### Будущее растет рядом

Сегодня, 20 ноября, по призыву ООН отмечается всеобщий день детей.

В нашем городе, по статистике загса, в этом году возросла рождаемость. За 9 месяцев текущего года было зарегистрировано 1458 новорожденных, а это на 83 больше, чем в прошлом. Детские дошкольные учреждения БМО посещают 4815 детей. А в общеобразовательных учреждениях обучаются 29744 ребенка.

*\* Соцсфера \**

### Отпуск в профилактории

Именно так могут поступить работники БРТ, если у них возникнет потребность отдохнуть и поправить здоровье.

Руководством ОАО «БРТ» заключен договор с профилакторием ОАО «Балаковское» на отдых. Первый заезд состоялся уже в октябре. Сейчас в профилактории отдыхают еще 30 человек. Стоимость путевки составляет 4250 рублей.



...на это время было раскрыто 45 преступлений. Казалось бы, сработали неплохо. Но полного удовлетворения нет. Тяжкие преступления должны все раскрываться. Это требование продиктовано самой

...Значит ли это, что вам досталось незавидное наследство?

...Ни в коем случае. Ничего плохого о своих коллегах не могу сказать. Стараний они приложили много. Другое дело, не

...По-другому нельзя. Сегодня и Генеральный прокурор Устинов, и наши областной — Боллар наделили нас на нестандартные действия. Время штампов прошло. Преступления сегодня не тот, что был вчера. Он более изощрен, более изворотлив. Я уже не говорю об оснащении. Порой приходится просто завидовать.

(Окончание на 2 стр.)

...По-другому нельзя. Сегодня и Генеральный прокурор Устинов, и наши областной — Боллар наделили нас на нестандартные действия. Время штампов прошло. Преступления сегодня не тот, что был вчера. Он более изощрен, более изворотлив. Я уже не говорю об оснащении. Порой приходится просто завидовать.

Именно так могут поступить работники БРТ, если у них возникнет потребность отдохнуть и позаботиться о здоровье.

Руководством ОАО «БРТ» заключен договор с профилакторием ОАО «Балаковское химоборудование». Первый заезд состоялся уже в октябре. Сейчас в профилактории отдыхают еще 30 человек. Стоимость путевки составляет 4250 рублей. Кстати, работникам БРТ они выдаются бесплатно.

**\* А в это время**

## Соревнуются гимнасты

В Балакове состоялось открытое первенство ДЮСШ № 1 по спортивной гимнастике. Всего в соревнованиях выступили 102 участника.

Победительницами, занявшими первые места, стали кандидат в мастера спорта М. Бадикова, О. Неумоина (I разряд), Е. Агапова (III разряд), Е. Муллаева (I юношеский разряд), В. Кислицкая (II юношеский разряд). Среди юношей I, II, III разряды получили В. Востриков, А. Бузнецов и Д. Меланич соответственно. 1 юношеский разряд присудили О. Катаеву. М. Чупахин завоевал II юношеский разряд.

**\* Происшествия**

## Погибла бабушка с внучкой

Жуткое ДТП произошло в минувший четверг на перекрестке улиц Чапаева и Комсомольской.

23-летний водитель «девятки» превысил безопасную скорость движения и допустил наезд на 54-летнюю женщину, перевозившую в коляске 2-летнюю внучку. Последние в тяжелом состоянии были госпитализированы в горбольницу. Однако несмотря на усилия врачей спасти пострадавших не удалось. В отношении водителя возбуждено уголовное дело.

Информацию подготовили Светлана ПАНСЯЙКИНА, Ольга АНТАКОВА, Ольга КАДАЕВА.

Управление Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе просит срочно явиться в госотдел персонального учета бухгалтеров, предприятий, предпринимателей-работодателей для исправления ошибок по индивидуальным сведениям за период с 1999 по 2000 годы.

**\* Торжества**

## ПОДАРКИ ОТ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА

В минувший четверг в УВД г. Балаково и Балаковского района состоялось награждение Почетными грамотами и ценными подарками лучших сотрудников балаковской милиции.

Областной Совет ветеранов под руководством генерал-майора милиции В. Рубцова торжественно награждал лучших. Дипломом лауреата премии имени Д. Дегтярева награжден участковый инспектор, лейтенант милиции Михаил Дроздов. Ценных подарков удостоены инспектор отделения по делам несовершеннолетних, майор милиции Татьяна Хижнякова и заслуженный пенсионер МВД Иван Михайлович Сорокин.

Чествование лауреатов проходило в теплой дружеской обстановке. Вручал награды лично Балаковский Губернатор Рубцов, специально приехавший для этого в Балаково.

Ольга САНИНА.

**\* Криминальная хроника**

## ОЙ, НАПРАСНО, ТЕТЯ!

В одном из домов по ул. Редкова участковые инспекторы изъяли у 60-летней пенсионерки 70 литров самогона и 2000 литров браги. На самогонщицу наложен штраф.

## РАЗБОЙ, ЕЩЕ РАЗБОЙ...

В горбольницу от дома № 1 по ул. 30 лет Победы были госпитализированы с ножевыми ранениями 18-летняя девушка и 58-летняя женщина. По подозрению в совершении этого преступления задержан 16-летний парень, который тремя часами раньше под угрозой пытался похитить у молодой особы сумочку. На дворе дома № 28 по ул. 50 лет ВЛКСМ.

## ЧЕТВЕРО НА ОДНОГО

В минувший четверг, 7 декабря в районе реки Ба-

линиха за селом Ивановка был обнаружен труп молодого человека с признаками насильственной смерти. Последняя, по результатам судмедэкспертизы, наступила от механической асфиксии и множественных повреждений тела. Работниками уголовного розыска по данному факту задержаны четверо подозреваемых. Проводится расследование.

## НУ, ВЫ, БАБОНЬКИ, ДАЕТЕ!

В подъезде дома № 59 по ул. Комарова 25-летняя женщина похитила у 54-летней деньги в сумме 1700 рублей (оторвала вместе с карманом). А в одном из домов по ул. Вокзальной 27-летняя леди после совместного распития спиртных напитков учинила физическую расправу над своей 46-летней подругой.

Ольга КАДАЕВА.



# ПРОКУРОР БАЛАКОВА МИХАИЛ ЗЕЛЕПУКИН:

## «НАСТУПИЛО ВРЕМЯ НЕСТАНДАРТНЫХ ДЕЙСТВИЙ»

(Окончание.  
Начало на 1 стр.)

Следователям, их у нас девять, помощникам приходится работать с большим напряжением. Криминальная обстановка в городе довольно сложная. Любое послабление может усугубить ситуацию. Мы стараемся сделать все, чтобы каждый житель более чем 200-тысячного города чувствовал себя защищенным. И не только от преступного мира, но и от чиновничьего произвола. Времена сейчас непростые. Некоторые работодатели в угоду своим амбициям и неумным желаниям обогатиться забывают о самых элементарных требованиях. Пренебречь законом им ничего не стоит.

Со стабильно работающими предприятиями, такими, скажем, как Балаковрезинотехника, ГЭС, АЭС проблем меньше. Здесь не забывают о налогах, заботятся о своевременной выдаче заработной платы, о развитии производства. Во всех звеньях налажен контроль, материальных ценностей. Иному обстоит дело, где не сумели в минорную акцию. Тут не прочь пойти даже на самые нечестные шаги, вплоть до того, чтобы поднести пред-

ток очень трудно. Как известно, наша область граничит с Казахстаном. Провезти наркотики через таможенный пост не просто. Но нельзя забывать о том, что граница с соседними государствами протянулась на 550 километров. Сюда ведут десятки степных дорог. Контролировать каждую пограничницу просто не в силах. Пришлось создавать специальные подразделения, оснащать всем необходимым. Но противостоять злу все сложнее. Наркосбытчики никак не хотят отказываться от своих баснословных прибылей.

Беда в том, что наркомания тесно связана с другим злом — СПИДом. Счет ВИЧ-инфицированных в нашем городе уже идет на многие сотни. И это не может не беспокоить. С болезнью века нужно бороться всем миром. Особую роль должны сыграть силовики. К сожалению, понимают это не все. У прокуратуры немало претензий. Некоторые работники милиции относятся к своим обязанностям недобросовестно, если не сказать больше. Их немного, но они есть. Недавно УВД возглавил новый руководитель. Уверен, что он многое сможет изменить. На работников милиции делается очень большая ставка.

## \* 19 ноября — День артиллерии и ракетных войск

### НЕПОБЕДИМАЯ И ЛЕГЕНДАРНАЯ

Дорогие товарищи фронтовики, артиллеристы, ракетчики!

Сердечно поздравляем вас с праздником — Днем артиллерии и ракетных войск.

В минувшей войне советская артиллерия превосходила артиллерию врага по огневой мощи, она прокладывала советским войскам путь к победе.

Ракетные войска стратегического назначения — новый вид Вооруженных Сил нашей страны — являются грозной силой, способной сокрушить любого агрессора и надежным щитом Родины. В военной истории наша артиллерия по праву получила звание «Бога войны». В годы Великой Отечественной войны

немецко-фашистские захватчики ощутили на себе огневую мощь «катюш».

Десятки наших земляков-балаковцев-артиллеристов за воинские подвиги отмечены высокими правительственными наградами. Это Герои Советского Союза Егоров Павел Иванович, Остапенко Степан Бузьмич, Сергеев Петр Егорович.

За героические поступки гвардии полковник командир артиллерии дивизии Ясюнас Михаил Николаевич награжден орденами Александра Невского, Боевого Красного знамени, двумя орденами Отечественной войны, Красной звезды и боевыми медалями.

Гвардии майор командир батареи Курамшин Владимир Васильевич также удостоен ордена Александра Невского, двумя орденами Красной Звезды, Отечественной войны 1-й степени и многих медалей.

За особые заслуги при защите Отечества награждены боевыми наградами и медалями Баннов Николай Александрович, Буколов Иван Никитович, Момот Иван Леонтьевич, Бурцев Павел Андреевич и многие другие.

Пусть наши внуки и правнуки, проходящие службу в ракетных войсках, будут достойными своих дедов.

Президиум Совета ветеранов.

## \* Попытка анализа

### КОГДА В ТОВАРИЩАХ СОГЛАСЬЯ НЕТ...

#### У НАС ЕСТЬ ДВА ОРГАНА МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ:

администрация БМО и Совет депутатов. Первый выполняет практические задачи, второй — задачи местного нормотворчества. Еще он распределяет денежные потоки. Занятие не столько хлопотливое, сколько приятное для некоторых представителей депутатского корпуса. Потому что тут можно показать себя: хочу — дам, хочу — нет. Потому что не нравишься ты мне, и все тут. Но это уже вопрос к дедушке Фрейду.

Любую власть кто-то представляет. Администрацию — глава, Совет —

Скоро минет год со времени работы нового состава органов местного самоуправления. Так что мудрость Соломона в времени собирания камней, приписываемая Екклесиасту, актуальна, как никогда.

ответственность заставляет быть полезным людям. Если кто-то, не дай Бог, умрет от холода или от голодной смерти, под суд поймут люди из администрации.

А ЧТО СДЕЛАЛА ПОЛЕЗНОГО для города и района другая ипостась местного самоуправления — представительная, в лице Совета депутатов и его председателя В. А. Соловьева? Также достаточно много. Принимали и хорошие решения. Часто вообще никаких не принимали, особенно при распре-

чать не будет. Нет у них такой прерогативы. Видимо, некоторая безответственность и подвигает наших героев «топить» полезные начинания коллег в бессмысленных дебатах.

Вот уже и поднимается вопрос о целях и задачах двух ветвей муниципальной власти. Цели администрации прозрачны — заботиться о благополучии муниципального образования в пределах имеющихся средств. Задача — делать это как можно эффективней.

Пали и задачи наших

Да и нельзя сказать, что Людмила Николаевна не заботится о людях. Она встречается с избирателями, решает их проблемы. Но в последнее время ее не увидишь во время массовых мероприятий: шикарная шуба и дорогой во всех отношениях автомобиль «Волга» может попортить имидж народного заступника. Отчего бы не продать эту «Волгу» и не купить сиротам новогодние подарки. Людмила Николаевна, считайте это официальным запросом!

Л. Светленко. Личность в городе довольно известная. Демократ первой волны, бывший руководитель фонда социальной помощи (устроил тогда-то так)



там, где не сумели справиться в рыночную экономику. Тут не прочь пойти даже на самые немислимые шаги, вплоть до того, чтобы подвести предприятие под банкротство. На таких предприятиях разбазаривается дорогостоящее оборудование, сырье и материалы. Оголяются целые цеха. В итоге высококвалифицированные работники оказываются на улице. Оказавшись не в дел, некоторые становятся на преступную стезю. Нас это никак не устраивает. Подпитка преступного мира и без того впечатляет. Мы внимательно отслеживаем ситуацию. Уже в ближайшее время намерены возбудить несколько уголовных дел.

— Экономические преступления относятся к категории особой. Их не назовешь мелочными. Но не только они отнимают много времени и сил?

— Вы правы. Большим злом в наше время стала наркомания. Страшно то, что она втянула в свою орбиту не только взрослых, но и детей. С нашей стороны делается все, чтобы поставить на пути смертоносного зелья надежные барьеры. Но остановить по-

большее. Их немного, но они есть. Недавно УВД возглавил новый руководитель. Уверен, что он многое сможет изменить. На работников милиции делается очень большая ставка, о чем не раз говорилось в самых высоких инстанциях, в том числе и новым министром. Об этом не стоит забывать.

— Михаил Юрьевич, у вас дикая нагрузка, постоянное напряжение. Не жалуете, что оказались на столь сложном участке?

— Жалеть не жалею, хотя, признаюсь, работа отнимает все время. Меня это несколько не тяготит. Своё дело я люблю. Еще учась в школе, мечтал работать в правоохранительных органах. В юридическом институте окончательно убедился, что не ошибся в выборе. Ну а трудности, они в нашем деле неизбежны. Думаю, с решением жилищной проблемы, с переездом в Балаково семья будет полегче. Пока что удобства приходится забывать. Семь человек в прокуратуре нуждаются в улучшении жилищных условий. Сначала нужно подумать о них.

Беседу вел  
Иван ТАРАН.

## СПОР РЕШИТ ПРОКУРАТУРА

По имеющейся в Главном контрольном управлении области информации, ГТРК «Саратов» в ответ на предложение проверить целевое использование бюджетных средств областного бюджета.

сти, обратилась в облпрокуратуру с жалобой о неправомочности действий ГКУ. На вопрос, кто вправе проверить, как израсходованы средства, и даст прокуратура.

Главное контрольное управление.

Потому что не правились ты мне, и все тут. Но это уже вопрос к дедушке Фрейду.

Любую власть кто-то представляет. Администрацию — глава, Совет — его председатель. Представительство это весьма условное, потому что оно всегда отличается «лицом» от общими выражением». Поэтому что опора — на коллективное творчество. В пределах своей компетентности и ответственности.

Так что же сделано администрацией под руководством главы — В. В. Тимофеева? Здесь много можно перечислять достижений, но выделим несколько, наиболее показательных. Во-первых, сейчас мы все живем в тепле. Температурный режим нормальный, текущие платежи производятся в срок. Остается даже на то, чтобы платить по прошлым долгам. Есть договоренность о реструктуризации долга. Возрос объем поступлений в бюджет — даже «лишние» деньги появились. Построена школа в ОПХ «Крутое», неплохо сработали сельхозпроизводители. Конечно, не все идет так, как хотелось бы, но тут следует сделать поправку на время. Оно устроено таким образом, что самый главный дефицит сейчас — деньги. Было бы их больше — меньше было бы проблем.

Как видно, администрация пытается решать проблемы БМО. Как правило — успешно. Можно отнести это утверждение к реверансу, но круглосуточное тепло в доме не позволяет этого сделать. Кроме того,

лице Совета депутатов и его председателя В. А. Соловьева? Тоже достаточно много. Принимали и хорошие решения. Часто вообще никаких не принимали, особенно при распределении дополнительных доходов. А хорошие решения, как правило, принимались не благодаря, а вопреки позиции некоторых депутатов, которые считают себя носителями абсолютной истины. То, что ее подлинным выразителем может быть только Господь Бог, в расчет не принимается. Наверное, эти люди — воинствующие атеисты. Речь идет о них, любимых. О Савочкиной, Смирновой, Еремиле и недавно примкнувшем к ним Светленко. Безусловно, эти люди достойные. Коль народ их избрал. Но достоинства часто перерастают в недостатки. Как у одаренных детей, когда они выходят в большую жизнь.

До сих пор окончательно не решен вопрос тарифов на коммунальные услуги. С распределением дополнительных бюджетных средств тоже какая-то неразбериха, хотя с финансированием федеральных социальных программ дело обстоит из рук вон плохо. А выполнять их надо. Вместо этого названными депутатами бесконечно поднимается вопрос о создании счетной палаты при Совете, хотя большинство депутатов отвергают эту идею как ненужную.

Почему все так происходит? Да просто потому, что никто из данных депутатов за невыполнение социальных программ отве-

ботиться о благополучии муниципального образования в пределах имеющихся средств. Затача — делать это как можно эффективней.

Цели и задачи наших любимых депутатов (не всех, а только означенных в данной статье) не проясняются, если за точкой отсчета брать ответственность за муниципальное образование. Зато просматривается другое — жажда абсолютной власти. Она выражается в стремлении самолично распределять бюджетные средства, потому что иное им представляется совершенно неправильным. Такой вот пунктик.

ТУТ УМЕСТНО ВСПОМНИТЬ, кто есть кто в нынешнем депутатском корпусе. Возьмем, к примеру, В. Смирнова. В свое время этот человек очень стремился войти во власть. Бывший мэр А. Саурин даже собрался было назначить его на должность своего помощника. Только вмешательство некоторых редакторов городских СМИ удержало его от этого шага. Слишком хорошо редакторы знали В. Смирнова, чтобы мириться с его присутствием во власти. Тогда он пошел в демократы и в обличители власти А. Саурина. Обличителем он остается и по сей день.

Л. Савочкина. Неудавшаяся карьера народного контролера заставила ее, видимо, пойти в народные заслупники. Но так думает только автор данной статьи. Это его частное мнение, на самом деле все может быть и по-другому.

Л. Савочкина. Личность в городе довольно известная. Демократ первой волны, бывший руководитель Фонда социальной помощи. Существовал когда-то такой в нашем городе. Входил в структуру администрации. Какое-то время им интересовались правоохранительные органы. Теперь лозунг Леонида Григорьевича — помогать бедным, что само по себе хорошо. Но при чем здесь делеемая мечта о счетной палате, не понятно. Помогай, голосуя за программы помощи бедным — вот и вся недолга.

Впрочем, все это незначительные штрихи. Потому что совсем недавно эта группа решила на небывалое. Она хочет судиться с администрацией. За то, что последняя не упреждает управление по делам молодежи и спорту, в ведении которого находится примерно полтысячи различных городских организаций. Подобное желание — нонсенс. Во всей постсоветской истории такого прецедента еще не было. Власть представительная против власти исполнительной.

Похоже, игра, затеянная этими «товарищами», подходит к логическому завершению. Только вот драматургия абсурдна. Да и с товарищами по депутатскому корпусу нет желания дружить. Зря, конечно, вместе было бы гораздо лучше.

Чужды чуждым. Господи!

Анатолий ДОМОКОВ.



\* Информация к размышлению

## Подарки на все времена... И удав на шею

Чего только не услышишь на автобусных остановках! Коротая время в ожидании транспорта, люди порой обсуждают самые разные проблемы. Свадебные, например...

Из разговора двух пенсионеров:

— Раз уж решила подарить подарок, то лучше выбрать что-нибудь из кухонных принадлежностей.

— Ага, кастрюли и чайник.

— А почему бы и нет?! Их сейчас вон какие красивые делают.

— Предложи еще подарить молодым сковородки!

— И предложу. Ты в «Юбилейном» хоть раз была? Там есть специальный отдел «Все для дома». Так вот, эти сковороды там одно загляденье. Ей Богу, таких в наше время не выпускали...

Жождаясь «десятку» у «Детского мира», женщины продолжали активно муссировать «подарочный» вопрос. Как можно было понять из разговора, у одной из них выходила зауж внучка. Пенсионеры до того увлеклись спорами, что казалось, никого из них не зачечали во-

круг.

— Или можно плед подарить. Красотища! Тоже, кстати, есть в том отделе. Что ты так на меня смотришь? На всю жизнь память останется!

— Ой, да ну тебя с твоими премудростями! Я уж лучше отдам подарок деньгами.

— Много ли ты со своей пенсией положишь? Говорю тебе, сходи в «Юбилейный»...

Став невольной свидетельницей этого разговора, для себя решила при случае непременно туда заглянуть. Ну а случай предоставился очень скоро: приближался юбилей у подруги. И вот, задавшись конкретной целью, я отправилась на ул. Факел социализма, 5.

Захожу в магазин. В отделе «Все для дома» меня встречают три приветливые продавщицы Ольга Белоглазова, Людмила Кузнецова и Людмила Али-

мова. Глаза разбегаются от разнообразия предлагаемого ассортимента товаров, начиная от кухонной утвари и заканчивая ковровыми изделиями. В отделе представлено свыше 2-х тысяч наименований. Нет смысла перечислять их, тем более, что продавцы всегда помогут выбрать то, что вам нужно.

На мой вопрос, что лучше подарить деловой женщине, Ольга Белоглазова посоветовала приобрести микроволновую печь, мотивировав свое предложение тем, что деловая женщина вряд ли сможет себе позволить часами стоять у обычной газовой плиты. Что ж, логично!

Пока я разговаривала с Ольгой, к прилавок подошла женщина с малышом лет 5. Как выяснилось, у Антона (так зовут мальчика) намечалось торжество в детском саду, и для компании сорванцов очень кстати пришлось бы симпатичные мягкие игрушки: мишки, зайцы, мишки-топтышки. Антона прямо-таки зашелело от восторга, разглядывая эти меховые «штучки».

А тем временем молодая пара присматривалась к музыкальному центру «караоке». Благо, выбор аудиосистем был большой. В отделе представлена продукция ведущих фирм мира!

Я же, выбрав подарок подруге, решила немного развлечься и пройтись по отделу в поисках чего-нибудь «эдакого»... Мое внимание привлек большой зеленый удав, которого при желании можно повесить на шею. Змеюка (не путать с зеленым змием!) произвела

\* Театр

## «ПЛАЧУ ВПЕРЕД» — А ЧТО ТАМ ДАЛЬШЕ?

После театральной премьеры и последующего банкета актер просыпается и видит в своей постели малознакомую, но очаровательную женщину. Зовут ее Липа — Олимпиада. Она — из новых русских, бизнесмен, спонсор театра и хочет купить актера за миллион долларов в качестве мужа на целый год. Хотя бы на один. Потому что безответно любит его уже 31 год.

У актера есть жена. Тоже актриса. Она предпочитает больше времени проводить у дочери, где есть внуки и где ее, по собственному признанию, очень любят.

Еще у актера есть любовница. Второкурсница театрального института. Она тоже его любит, но одновременно — чуть-чуть побольше — влюблена в банкира, за которого и хочет замуж.

В этот послебанкетный день все эти персонажи собираются вместе. И выясняют, кто кого больше любит, можно ли купить любовь за деньги и так далее.

В этом — вся фабула пьесы известного московского драматурга Надежды Птушкиной «Плачу вперед». Спектакль по ней поставил из сцене БЛТ им. Лебедева главный режиссер театра В. Тихонравов.

Премьера проходила в начале ноября. Было видно, что публике спектакль нравится. Впрочем, ей нравится почти весь театраль-

постановка. дело в высшей степени бессмысленное. Кто-то увидел там комедию, кто-то — фарс, кто-то усмотрел нечто иное: у людей ведь разные представления о театральном искусстве. А критики никогда не бывают справедливы. Потому что насквозь субъективны. К тому же хорошо знают и актеров, и околотеатральную публику. Поэтому все оценки из их уст — от лукавого. Вслед за этой постановкой В. Тихонравов собирается поставить Шекспира. Вот это уже нечто, такого у нас еще не было!

Как всегда, был великолепен О. Прядко. Женщины, которые его окружали, от спектакля к спектаклю менялись — играют два состава актрис. А О. Прядко вместе со своим героем не менялся.

Финал спектакля может кому-то показаться смазаным, без привычной опделенной концовки, без завершающей точки, которая бы все расставила по своим местам. Это не очень-то привычно. И

## \* ПАМЯТИ ТОВАРИЩА Он воспевал патриотизм

Балаковский объединенный Совет ветеранов и литературный центр «Возрождение» извещают, что на 65 году после тяжелой продолжительной болезни ушел из жизни ветеран труда, член союза писателей России Аркадий Николаевич Козлов.

Родился Аркадий Николаевич на Урале, в крестьянской семье в 1937 году, с детства работал в сельском хозяйстве.

В Балакове А. Козлов работал мастером на заводе запасных деталей объединения «Химволокно», пользовался авторитетом и уважением в коллективе.

Аркадию Николаевичу Козлову от природы был дан божий дар творчески мыслить, писать лирические произведения. Его стихи публиковались в сборнике «Утро», литературном альманахе, в первом авторском сборнике «Разговор» (1992 г.). Он стал победителем конкурса памяти В. Шукшина, проведенного Саратовским отделением Союза писателей России в 1993 году.

Сборник стихов вышел в печать в августе 2001 года.

Второй книжкой поэта Козлова «Патриотизм» вышел в свет в 2001 году. Это произведение посвящено

Магазин «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

Саратов, ул. Факел социализма, 5. Тел. 4-42-63.  
ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ В ГОРОДЕ  
на одежду, обувь, технику, теле-, видео-, аудиоаппаратуру.



## Магазин «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

ул. Факел социализма, 5 Тел. 4-42-65.

### ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ В ГОРОДЕ

на стиральные машины, теле-, видео-, аудиоаппаратуру и бытовую технику.

В холодному сезону широкий выбор одеял, подушек, матрацев (ватных). Они создадут уют и комфорт в вашем доме.

Предъявителю объявления скидка 5% до 31.12.2001 г.

Рады видеть вас ежедневно!

подруге, решила немного развлечься и пройтись по отделу в поисках чего-нибудь «этакого»... Мое внимание привлек большой зеленый улав, которого при желании можно повесить на шею. Звучка (не путать с зеленым змием!) произвела на меня столь сильное впечатление, что я решила подарить ее своему шефу. На память о перипетиях в уходящем 2001-м году.

О. НЕЙ.

Спектакль по ней поставил на сцене БЛТ им. Дебелева главный режиссер театра В. Тахонравов. Премьера проходила в начале ноября. Было видно, что публике спектакль нравится. Впрочем, ей нравится почти весь театральный репертуар, за что не следует очень строго судить: другого театра у нас нет.

Гадать, почему же ей понравилась именно эта

ко вместе со своим не менялся. Финал спектакля может кому-то показаться смазанным, без привычной опделенной концовки, без завершающей точки, которая бы все расставила по своим местам. Это не очень-то привычно. Но так нужно. Потому что так лучше. Вет жизнь — штука вообще малопредсказуемая.

Анатолий ДОМОКЕЕВ.

в 1993 году. Сборник стихов «Голосу и мече» вышел в свет — вторая книга работы поэта Козлова. Действительном через все книги проходит боль за родную землю, за людей потерявших близких, за судьбу поколений. В своих лирических произведениях он воспевал трудолюбие и патриотизм.

Балаковский объединенный совет ветеранов и литературный центр «Возрождение» выражают соболезнование членам семьи, родственникам Аркадия Николаевича в связи с его кончиной. Память о нем навсегда сохранится в сердцах тех, кто его знал, с ним работал.

П. МУРЫГИН,

председатель

объединенного

ветеранов.

А. КОМИССАРЕНКО,

руководитель лите-

ратурного центра

«Возрождение».

## \* Человек и его дело

### ПОДКОВА НА СЧАСТЬЕ

Ни одно другое животное не влекло и не радовало Владимира Тихонова так, как лошадь. Колхозная конюшня находилась недалеко от дома, и он, будучи школьником, со сверстниками бегал туда после уроков помогать конюхам ухаживать за животными. Настоящим событием было для мальчишек появление на свет жеребят, они часами могли не отходить от денника, следить, как малыш сначала неуверенно встает на тонкие ножки, а потом резко взбрыкивает возле матери. Эта увлеченность лошадьми у Владимира Николаевича с годами не прошла. Одиннадцать лет назад, будучи уже дипломированным зоотехником, он с радостью принял предложение руководителя хозяйства Сергея Шапошникова пойти работать на конюшню. А спустя некоторое время Еланская конюшья ферма, единственная в Балаковском районе, получила статус племенной.

Сегодня на конюшье ферме содержится 48 породистых лошадей. Только в текущем году конюшья получили

родителей лучшие признаки породы. Сельхозпредприятие ежегодно реализует на сторону по 10—12 рысаков и тяжеловозов. Стоят они недешево, ибо имеют специальные племенные свидетельства, которые подтверждают их работоспособность, резвость, воспроизводство.

— Сейчас лошадь возвращается в село, начинает снова пользоваться спросом у крестьянина. — с удовлетворением констатирует Владимир Николаевич. — При нынешних экономических условиях, когда приобретение новой техники сельчанину не по карману, с развитием крестьянских фермерских хозяйств лошадь принимает на себя основную тяжесть работ. Экономисты уже подсчитали, что использовать ее на доставке грузов на незначительные расстояния намного выгоднее, чем, скажем, трактор или автомобиль. Невозможно представить себе без коня пастуха, чабана, лесничего. Да мало ли можно найти тел для лошадей.

С наступлением зимне-

стойлового периода тел у Владимира Тихонова и его помощника Константина Тагунова значительно прибавилось. С утра пораньше они уже на рабочих местах: лошади должны быть накормлены до работы. Какие же из них трюаги, если они не успели поест?

Накануне конюхи произвели отбивку молодняка от маток. Теперь забота о жеребятках полностью легла на работников фермы.хлопот с ними хватает. Оказавшись одни, жеребят так и мечутся по деннику, порой отказываются от пищи, и пройдет не один день, пока они привыкнут к новым условиям, успокоятся.

На мой вопрос, трудно ли тренировать молодую лошадь, Владимир, не задумываясь, отвечает: «Главное — чтобы животное доверяло человеку, чувствовало его доброту и заботу. Вообще, это чрезвычайно понятливое существо. Легко поддающаяся дрессировке лошадь способна выполнять самые сложные команды».

Первые тренировки с же-

ребенком проводятся на конюшье ферме. Конюхи приучают его к уздечке, седлу, сбруе. Такая школа для молодой лошади очень важна. Только после этого ее отправляют на Саратовский ипподром, где за ее обучение берется профессионал. Он добивается от животного совершенства и максимальной работоспособности. Лучшие результаты испытаний каждой лошади заносятся в ее племенное свидетельство. Так питомец Еланской конюшье фермы по кличке Фонтом стал участником вторых Всероссийских бегов в Раменске, при этом показал неплохой результат. И это не единственный случай, когда лошади, выращенные в СПК «Еланское», по резвости и силе перекрывали стандартные мерки.

По словам Владимира Тихонова, далеко не каждый человек способен работать с этими животными. Труд конюха требует особой отдачи. Процесс ухода за ними далек от механизации: корма приходится разносить по стойлам вручную, чистить денники — тоже. А сколько труда, терпения, сноровки тоже.

бует для того, чтобы обучить коня! Все это по силам лишь тому, кто по настоящему привязан к лошадям.

Владимиру Николаевичу повезло с помощниками Константином Тагуновым и Владимиром Суслиным. На них он всегда может положиться. Константин до службы в десантных войсках был его правой рукой. После армии попробовал было работать в Саратове на ипподроме в качестве наездника. Но вскоре отказался от этой затеи, вернулся в родное село. С лошадками парень умеет ладить, к тому же и коваль он мастеровой. Ну а ночные дежурства Владимир доверяет своему тезке Владимиру Суслину.

На прощание еланские конюшья пожелали мне полков на счастье. Есть поверье, что человеку, который найдет ее на проселочной дороге, будет сопутствовать удача. Но и каменная, она не теряет своей ценности, если получишь ее из добрых рук, от людей трудолюбивых, преданных своему делу.

Анна ЗАСОРИНА.

Только

22 ноября

КУПИМ

НАТУРАЛЬНЫЕ  
ВОЛОСЫ

не короче 35 см, от  
400 до 3000 руб./кг.

Обращаться: ул. Ле-  
нина, 91 (Дом быта).



## ПАМЯТКА

Трудовой договор, заключенный на неопределенный срок, а также срочный трудовой договор до истечения срока его действия могут быть расторгнуты администрацией по пункту 1 ст. 33 КЗОТ, который содержит 2 случая, дающих основания администрации для прекращения трудового договора (контракта):

— ликвидация предприятия (прекращение деятельности предприятия без правопреемника);

— сокращение численности или штата (мероприятия по уменьшению числа персонала, изменение штатного расписания);

Действующее законодательство устанавливает различный уровень гарантий для работников, с которыми трудовой договор прекращается по причине ликвидации предприятия и по причине сокращения численности или штата.

О предстоящем увольнении администрация обязана предупредить каждого работника персонально под расписку не менее чем за 2 месяца (работник может быть предупрежден и более чем за 2 месяца, это не уменьшает его права, а увеличивает его возможности для поиска нового места работы). Администрация должна письменно ознакомить работника с условиями расторжения трудового договора.

Работнику, подлежащему увольнению в связи с ликвидацией предприятия, сокращением численности или штата (по п. 1 ст. 33 КЗОТ),

личии двух или более изданных:

— лицам, в семье которых нет работников с самостоятельным заработком; и некоторым другим категориям работников.

Закон не установил очередность предоставления предпочтения лицам, указанным в ч. 2 ст. 34 КЗОТ РФ. Это решается исходя из конкретных обстоятельств, учитывая, что сокращение численности штата является одним из мероприятий по улучшению работы предприятия, а также укомплектованию его наиболее квалифицированными кадрами.

Для увольнения любого работника требуется согласие профоргана, действующего на предприятии (ст. 35 КЗОТ).

Однако при ликвидации предприятия ст. 35 КЗОТ о получении предварительного согласия профоргана на увольнение не применяется, также не применяется ст. 34 КЗОТ о праве преимущества при оставлении на работе. Так как при ликвидации предприятия увольняются все работники.

Необходимо учитывать дополнительные ограничения возможности увольнения некоторых категорий работников по инициативе администрации, а именно:

— увольнению по сокращению численности или штата не подлежат бере-

вляться в рабочее время. Работники, находящиеся в служебных командировках, также не могут быть уволены.

В соответствии с действующим законодательством пенсионеры или лица, достигшие пенсионного возраста, и продолжающие работать на предприятии, в правах не ограничиваются. В случае высвобождения этих лиц в связи с сокращением численности или штата администрация обязана соблюдать вышеназванные условия и порядок высвобождения независимо от возраста высвобождаемых. Факт получения данными лицами пенсии значения не имеет.

К сведению:

Высвобождаемые работники, при отсутствии вариантов трудоустройства, переобучения на предприятии или их отказе от перевода на другую работу в пределах предприятия, имеют право на выбор места работы путем прямого обращения к работодателям или путем бесплатного посредничества центра занятости.

Законодательством предусмотрены льготы и компенсации высвобождаемым работникам:

— уволенные получают пособие в размере среднего месячного заработка;

— при ликвидации предприятия за уволенными работниками сохраняется заработная плата на период

ном предприятии заработной платы. При трудоустройстве работника в течение второго или третьего месяцев со дня увольнения администрация попрежнему месту работы сохраняет за ним средний заработок за фактическое количество дней нетрудоустройства.

— за высвобожденными работниками сохраняется непрерывный трудовой стаж, если перерыв в работе после увольнения не превысил трех месяцев;

Сохранение непрерывного трудового стажа работы при высвобождении имеет значение для назначения пособий по социальному страхованию, для получения процентных надбавок к заработной плате, единовременного вознаграждения за выслугу лет, а также других льгот и выплат, связанных со стажем работы, если они действуют по новому месту работы.

— работникам, высвобождаемым по сокращению численности или штата, в соответствии с заключенными коллективными договорами (соглашениями), гарантируются после увольнения возможность пользования лечебными учреждениями, а их детям детскими дошкольными учреждениями, принадлежащими предприятию, сохранение очереди на получение жилья (улучшение жилищных условий) по прежнему месту работы.

Выплаченные работнику средства в виде выходного пособия и сохраняемая средняя заработная плата в период трудоустройства являются обязательными

## АМУЛЕТ ЗДОРОВЬЯ

Раскрываются забытые тайны древней медицины

Человек — это огонь, который следует зажечь, а не сосуд, который нужно заполнить.

Приобрела в 1997 г. «Биоактиватор». В течение 4 лет я пользовалась им при острых болях, т.е. если у меня заболела седалищный нерв, я прикладывала прибор к нижнему белью и ходила с ним до успокоения боли. Прикладывала к тем точкам, которые указаны на схеме. Очень довольна, поэтому пришла купить второй. «Биоактиватор» также помог дочери при женских болезнях.

09.08.2001 г.  
Забвзгунова Г. Б.,  
г. Камышин.

Я приобрела «Биоактиватор» 27 ноября, потеряла всего один сутки, и мне помогло. У меня болят коленные суставы, и утром мне стало намного лучше. Большое спасибо добрым людям, которые изобрели это прекрасное лекарство.

28.11.2001 г.  
Матвеева В. И.,  
г. Камень-на-Оби.

Человечество тщетно борется с новыми болезнями, обыкновенные и уже знакомые вирусы страшным образом мутируют и убивают все больше и больше людей.

Побочные эффекты различных пилуль и снадобий зачастую наносят гораздо больше вреда, чем сама

энергоинформация и ии стандартом, биополе человека с помощью «Биоактиватора» обеспечивает стабильный приток или отток энергии, мобилизуя внутренние ресурсы нашего организма. Отсюда его высокая эффективность...

По совету друзей, двое из которых пользовались «Биоактиватором» Кузнецова, я приобрела его 4 месяца назад. До этого у меня были постоянные боли в области поясницы. Ношу его постоянно и боли практически не чувствую. Применяя другие препараты ранее, я такого эффекта не наблюдал.

Спасибо огромное Кузнецову А. В.

12.05.2001 г.  
Обухов С. П.,

г. Нижний Тагил.

В городе Чусовой 30 апреля 2001 г. я приобрела для внука «Биоактиватор». Вначале я приложила прибор в область колена, проносил он его три дня, ему стало лучше. Затем приложила «Биоактиватор» к пояснице, и боль у него вся прошла.

Я очень благодарна за этот прибор тому, кто его изобрел.

08.05.2001 г.

Барышева Р. И.

пос. Чусовские Горы

В адрес разработчика поступило много благодарственных писем, одних из них:



Администрация должна обеспечить высвобождение работника в пределах предельного срока. На основании ч. 1 ст. 25 КЗОТ при переводе работника с его согласия на другую постоянную низкооплачиваемую работу за ним сохраняется его прежний средний заработок в течение двух недель со дня перевода.

В случае отказа работника или в случае отсутствия возможности трудоустройства высвобождаемого работника внутри предприятия, он подлежит увольнению.

Трудовая книжка выдается увольняемому работнику в день увольнения.

Согласно ст. 34 КЗОТ при увольнении по сокращению численности или штата преимущественное право на оставление на работе предоставляется работникам с более высокой производительностью труда и квалификацией. Если они одинаковы, необходимо руководствоваться ч. 2 ст. 34 КЗОТ, определяющей преимущественное право на оставление на работе, согласно которой предпочтение, в частности, отдается:

— семейным — при на-

личии некоторых категорий работников по инициативе администрации, а именно: увольнению по сокращению численности или штата не подлежат беременные женщины, женщины, имеющие детей до 3-х лет, одинокие матери с ребенком до 14 лет, или с ребенком - инвалидом до 16 лет (увольнение допускается только при ликвидации предприятия, но с обязательным трудоустройством);

— увольнение лиц моложе 18 лет, по сокращению численности или штата, допускается только с согласия государственной инспекции труда и комиссии по делам несовершеннолетних. Но в обоих случаях (сокращение или ликвидация) с обязательным трудоустройством.

Обязанность по трудоустройству указанных высвобождаемых работников возлагается на администрацию предприятия.

Не могут попасть под сокращение численности или штата призванные на военные сборы работники — со дня получения повестки. Такие же привилегии имеют работники, выполняющие государственные или общественные обязанности могут осуществ-

— уволенные получают пособие в размере среднего месячного заработка;

— при ликвидации предприятия за уволенными работниками сохраняется заработная плата на период поиска работы, но не более чем на три месяца с учетом месячного выходного пособия;

— при прекращении трудового договора в связи с сокращением численности или штата за работником сохраняется средняя заработная плата на период поиска работы, но не более чем на 2 месяца (с учетом выплаты выходного пособия). В виде исключения средняя заработная плата может быть выплачена работнику и за третий месяц, если есть соответствующее решение службы занятости. Куда работник в двухнедельный срок после увольнения обратился, но не трудоустроился.

Эти суммы выплачиваются по прежнему месту работы за счет средств предприятия, уволившего работника. Выходное пособие должно выплачиваться предприятием при увольнении работника. Выплата сохраняемого среднего заработка на период трудоустройства производится производителем после увольнения работника в дни выдачи на дан-

жилищных условий) по прежнему месту работы.

Выплаченные работнику средства в виде выходного пособия и сохраняемая средняя заработная плата в период трудоустройства являются обязательными, но это лишь минимальная часть возмещения за потерю работы. Повысить размеры выплачиваемых средств при высвобождении работника по п. 1 ст. 33 КЗОТ имеют право предприятия, используя при этом свои собственные средства. Предусмотренные для этих целей в Коллективном договоре, трудовом договоре (конт-

#### К сведению:

Лица, нуждающиеся в помощи по трудоустройству и готовые приступить к работе, могут обратиться в центр занятости, здесь им предоставят информацию о наличии вакантных мест, оплате и других условиях труда с целью выбора места работы, о возможностях переобучения и принятия участия в оплачиваемых общественных работах, окажут содействие в трудоустройстве.

**А МИРОНОВ**  
юриисконсульт ГУ  
«Балаковский городской центр занятости населения».

комые вирусы страшным образом мутируют и убивают все больше и больше людей.

Побочные эффекты различных пилуль и снадобий зачастую наносят гораздо больше вреда, чем сама болезнь. И до тех пор, пока лечение не будет затрагивать сущности болезни, оно будет поверхностным и кратковременным.

Что же представляет из себя «Биоактиватор внутренней энергии», с помощью которого тысячи больных обрели и обретаю исцеление от неизлечимых, казалось бы, болезней. Это аккумулятор тизической энергии, способный нормализовать тонкую энергию пораженного органа путем наложения прикладывания на биологически активные точки и зоны.

Обладая определенным

пос. Чусовские Горы. В адрес разработчиков поступило и поступает очень много благодарственных писем с описанием удивительных случаев исцеления.

Простота использования и реальная цена делают «Биоактиватор внутренней энергии» доступным для многих людей.

25 и 26 ноября в г. Балаково в к/т «Октябрь» с 9.00 до 10.00 (ост. к/т «Октябрь» авт. №№ 1, 10, 5, 7), в к/т «Мир» с 10.30 до 11.30 будет проводиться продажа ограниченной партии «Биоактиватора», а также подробная консультация по его применению. Цена — 270 руб.

Пенсионерам и инвалидам — скидки!

Заказы и письма принимаются по адресу: 400065, г. Волгоград, а/я 657.

**ПРОДАЕТСЯ нутриевая шуба. Цена 10 тыс. руб. Торг уместен. Тел. 5-71-24.**

Министерство экономики области совместно с некоммерческим партнером «Парикмахеры, косметологи, предприниматели и предприятия бытового обслуживания Саратовской области» 4 декабря 2001 года в 11 часов в помещении цирка проводит областной конкурс парикмахерского искусства «Мода-2002 года» и шоу-парад лучших парикмахеров салонов области.

Региональный конкурс современной фотографии «Фото-2001» проводится министерством экономики области совместно с Саратовской региональной общественной организацией «Агентство профессиональных моделей и фотографов «БЭЛ» при поддержке министерства культуры области. Сроки приема фоторабот с 10 ноября по 5 декабря 2001 г.

Желающим принять участие в этих конкурсах следует обращаться в здание администрации БМО, каб. № 105, тел. 2-48-08.

<p>Главный редактор С. И. Булгакова.</p>	<p><b>УЧРЕДИТЕЛИ:</b></p> <p>Администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.</p>	<p>Газета выходит 3 раза в неделю. Издается с января 1991 года.</p> <p>Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.</p> <p>Телефоны: редактор 4-64-75, общий — 4-22-54, ответственный секретарь, отдел рекламы 4-91-69.</p>	<p>Рег. № СР. 0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.1997 г.</p> <p>Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69.</p> <p>Цена подписки: 3928. Тир. 6759. Подписано в печать в 14.06.</p>
--	--	--	---



ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЙ!

# Балаковские Вести



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

4 ДЕКАБРЯ 2001 ГОДА — ВТОРНИК — № 140 (2412)

*\* Знай наших!*

## ЛУЧШИЙ МЕНЕДЖЕР РОССИИ

В Министерстве по  
атомной энергии РФ под  
председательством гу-  
бернатора Саратовской  
области Л. Антонова ко-  
мандой также является  
президентом Союза тер-  
риторий и муниципальных  
образований Саратовской  
области. В числе лауреатов  
награды — директор  
Саратовского областного  
управления по атомной  
энергетике, заместитель  
главы администрации  
Саратова.

*\* Времечко*

В администрации БМО  
состоялось совместное за-  
седание санитарно - проти-  
воэпидемиологической ко-  
миссии и комиссии по  
чрезвычайным ситуациям.  
В повестке дня было два

## К ОТРАЖЕНИЮ

вопроса: противодействие  
угрозе биотерроризма (ме-  
ры по предупреждению  
заболеваний сибирским  
язвом) и состояние дежур-  
но - диспетчерских служб  
химически опасных произ-  
водств.

По повестке дня были  
представлены материалы  
Центра санитарно-эпиде-  
миологического надзора  
В. М. Буксов и начальник  
отдела Н. Р. Стражников.

Из выступления  
стало ясно, что в принци-  
пе город готов к отраже-

нию биотеррористической  
атаки, но только в еди-  
ничных случаях. В учреж-  
дениях здравоохранения не-  
достаточно средств,  
медикаментов и других  
препаратов из-за недо-

Тем не менее недавние  
учения показали, что наши

## БИОАТАКИ ГОТОВЫ

в состоянии отра-  
зить внезапную биоагрес-  
сию.

Особое беспокойство вы-  
зывает состояние ското-  
моторов, большинст-  
во из которых никак не  
документально  
и открыты всем ветрам и  
прохожим. Есть еще ряд моментов, на  
которые заместитель гла-  
вы БМО обратил особое  
внимание.

Что же касается дежур-  
но - диспетчерских служб,  
то здесь картина менее ра-  
достная. Внезапные про-  
верки выявили, что гра-  
мотно действовать в слу-  
чае аварии или диверсии  
могут лишь три предприя-  
тия города: ОАО «Балаков-  
ское химволокно», ООО  
«Балаковские минеральные  
удобрения» и МУП «Водо-  
канал». Остальные — сре-  
ди проверяемых были же-

лезнодорожная станция,  
пивкомбинат, молкомби-  
нат, мясокомбинат, завод  
им. Маминых — получили  
неудовлетворительную оцен-  
ку.

Руководителям данных  
предприятий предписано  
устранить все недостатки  
в определенный срок.

Пресс-служба  
администрации БМО.

*\* О чем говорят*

## ФАКТ плюс ФАКТ

*\* Пенсии*

### В СООТВЕТСТВИИ С ГРАФИКОМ

По сообщению заместителя главы БМО, предсе-  
дателя комитета по социальным вопросам Геннадия  
Утенкова, сегодня на территории города и района  
проживает около 60 тысяч пенсионеров и каждый  
месяц прибавляется 300—350 человек.

Потребность в пенсионном обеспечении состав-  
ляет 65 миллионов рублей. Хотя пенсии выплачи-  
ваются вовремя и полностью, остаются еще недо-  
имки, которые не получил Пенсионный фонд.

*\* Коммуналка*

### СТРОГО ПО СЧЕТЧИКУ

По словам председателя КЖКХ Александра Чуть-  
ева, в городе уже установлено 58 приборов учета  
потребления тепловой энергии.

Сейчас ведутся обшеты, и за ноябрь  
жилищно-коммунального хозяйства уже будет



Генеральному директору Балаковской АЭС  
Полковнику Игнатьеву вручена  
Почетная грамота от имени Петра Ве-  
ликого  
Полковнику Игнатьеву  
за выдающиеся трудовые  
достижения  
в области развития  
атомной энергетики  
в России.  
«Д. Г.»

А если у вас возникли сомнения, что-то осталось вне вашего понимания, можно позвонить по телефону 6-86-24, и сотрудники сектора вкладов Сбербанка предоставят вам дополнительную информацию.

**Светлана ПАКСЯЙКИНА.**

Первых клиентов почтовой службы ожидают приятные сюрпризы.



# ТРУДНЫЙ ПУТЬ МАЯНГИ

Он действительно трудный, но в последнее время все ухабы и колдобины, которые привели если не к краху, то к краю пропасти, стали исчезать. Во многом из-за того, что хозяйство «Маянгское» уже год возглавляет Валерий Юрьевич Савельев. До этого он работал в «Волгаре», потом — в комитете по земельным ресурсам. Человек, в сельском хозяйстве совершенно не случайный. Да и как им может быть профессиональный агроном, для которого земля — смысл жизни. Впрочем, не только земля. Еще и люди, которые работают на ней. Это такой симбиоз, без которого немыслимо сельскохозяйственное производство. Где-то он весьма удачный, где-то происходят какие-то сбои. Это и определяет результат. Маянга — случай вообще особый. Года два назад хозяйство официально считалось чуть ли не флагманом сельскохозяйственного производства. Потом оказалось, что это не совсем так. Вернее, совсем не так. Хотя две главных составляющих — о них уже говорилось — оставались на месте.

## ЗЕМЛЯ

В принципе, понятие «земля» — довольно условное. Потому что означает не только какой-то слой почвы, более-менее плодородный, но вообще — почти все. Коров, которые на ней пасутся, технику, которая ее возделывает. И многое другое. Так что — это общее понятие. А все другие — частные.

В «Маянгском» — 7,5 тысяч гектаров земли. Все, что сейчас вспахано, пойдет к следующему году. А было...

Вот только с силосом не совсем удачно получилось. Засохла кукуруза на корню, едва успев взойти.

Здесь не совсем от нас все зависело. — Председателю трудно об этом говорить, но, видимо, необходимо. — Орошения не было совсем. А погода летом стояла — сами знаете, какая. Хотя и семена были хорошие, но... культура земледелия очень низка. Пашня была мелкая и так далее. 500 гектаров пришлось скормить скоту. Но теперь такого не

Рассказ о кормах не закончен. В центре внимания — в разгоне. Для хозяйства они так важны. Дело в том, что большая часть всего поголовья крупного рогатого скота, когда Валерий Юрьевич пришел в хозяйство, была заражена туберкулезом. В первом «простреле», как говорят в хозяйстве, было выявлено 125 зараженных голов, во втором — 115. Потом — 32, 20. Все эти буренки, как бы их ни жалели, были приговорены к забою. Согласно санитарным нормам и требованиям ветеринарии. Сейчас у хозяйства — вполне определенная перспектива снятия туберкулеза. Во вся-

таты. На вопрос — чья же это идея — купить эти самые подборщики? — Валерий Юрьевич отвечает так:

Иден дает время. Пора уходить от дедовских методов ведения сельского хозяйства. Они, безусловно, хороши, но сейчас просто недостаточны.

Про дедовские методы и время, конечно, хорошо. Но иден-то приходят к людям. И не случайно. Валерий Юрьевич по сельскохозяйственным делам не колесил полетраны. И в Краснодарском крае увидел, как убирают сено по-современному. И у себя также захотел. Проблема была лишь одна — финансы. На помощь пришли шефы из АО «Балаковорезинотехника». Разговор о шефах заслуживает отдельных строк, мы к нему еще вернемся.

Рассказ о кормах не закончен. В центре внимания — в разгоне. Для хозяйства они так важны. Дело в том, что большая часть всего поголовья крупного рогатого скота, когда Валерий Юрьевич пришел в хозяйство, была заражена туберкулезом. В первом «простреле», как говорят в хозяйстве, было выявлено 125 зараженных голов, во втором — 115. Потом — 32, 20. Все эти буренки, как бы их ни жалели, были приговорены к забою. Согласно санитарным нормам и требованиям ветеринарии. Сейчас у хозяйства — вполне определенная перспектива снятия туберкулеза. Во вся-

5 декабря 1941 года советские войска при под-

## МОСКВА!

держке тружеников тыла перешли в контрнаступление с немецко-фашистскими полчищами. имеющими значительное превосходство в танках и самолетах.

Лютые морозы, пурга... Ничего не могло остановить стремительного порыва защитников столицы, проявивших мужество и героизм. А девиз: «Москву не сдадим!» — выражал их волю вместе с волей всего советского народа.

29 балаковцев отважно

сражались, защищая нашу столицу от врага. К приему командир дивизиона гвардейских минометов («катюш»), ныне гвардии полковник Ясюнас Михаил Николаевич награжден за эти сражения орденом Бое-

на оборонных заводах Москвы и награждены медалями.

В честь 60-летнего юбилея Московской битвы 5 декабря защитникам Москвы будут вручены знаки «60 лет битвы за

## ЗВОНЯТ КОЛОКОЛА...

вого Красного знамени. а гвардии сержант Горбачев Александр Ильич, командир подразделения, за сбитый фашистский самолет — орденом Красной Звезды. Остальные воины награждены медалями «За отвагу» и «За боевые заслуги».

14 балаковцев работали

Москву» и благодарственные письма.

Президиум Совета ветеранов сердечно поздравляет их с этой знаменательной датой. Желает всем доброго здоровья, счастья и семейного благополучия.

Президиум Совета ветеранов.

## \* Производство

## ПРОРУБИМ ОКНО В ЕВРОПУ?

В Париже прошла ежегодная выставка «EQUIP AUTO-2001», в которой приняли участие крупнейшие международные автомобильные концерны — производители легковых и грузовых машин — и фирмы, выпускающие автомобильные аксессуары. Участвовали в выставке и российские предприятия. Поволжский регион представляли АвтоВАЗ, Балаковорезинотехника, Самарский завод имени Тарасова и Волжскрезинотехника.

НА ВЫСТАВКЕ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ автомобили ряда европейских фирм — «Форд», «Рено», «Опель», «Ауди». Наряду с легковыми автомобилями демонстрировались грузовые машины, спецтехника: подъемные краны, пожарные машины.

Автомобили и комплектующие к ним рекламировали предприятия и фирмы Франции, Италии, Норвегии, Нидерландов, Марокко,

ты.

ЦЕЛЮЮ УЧАСТИЯ ДЕЛЕГАЦИИ БРТ в подобной выставке было вызвать интерес европейских магнатов к нашей резинотехнической продукции, кровельному материалу, тонкодисперсному мелу. Была поставлена и другая цель — узнать потребности европейского рынка. Пообщавшись с вице-президентом, менеджером одной

признались, что готовы брать у предприятия продукцию в виде рукавов или уже готовые шланги для поставок комплектующих различным фирмам, для сборки автомобилей «Опель», «Рено», «Форд».

НА ЗАПАДЕ, как пришлось убедиться, очень хорошо развита дилерская сеть. На БРТ эта работа ведется не на таком уровне, как в Европе. По качеству наши детали во многом превосходят западные аналоги, но об этом мало кто знает, потому что рекламной деятельности, такой лоббированной, масштабов, как за рубежом, у нас, к сожалению, нет. Пятидневное пребывание



В «Маянском» — 7,5 тысячи гектаров земли. Все, что нужно, сейчас запаханно, подготовлено к следующему урожаю. А было...

— Когда я пришел в декабре прошлого года, — вспоминает Валерий Юрьевич, — то 5,5 тысячи было не запаханно.

Если называть вещи своими именами, земля была заброшена. Техника представляла собой печальное зрелище.

— Трактора были практически разукomплектованы. Да и не только трактора — практически вся техника, все оборудование. На ремонт затратили 1 миллион рублей, чтобы нормально заняться уборкой. 90 процентов техники ремонтировали на заводе, потому что своими силами сделать этого было невозможно. Очень тяжелый был ремонт. Валерий Юрьевич повторяет эту фразу часто, будто сам дивится, как это они так смогли — восстановить практически разрушенную технику.

Смогли. И получили результат. Его блестящим назвать нельзя, но показатели далеко не худшие. Например, зерновых собрали 13,7 центнера с гектара при плане в 12.

Неплохо и с кормами. Соломой, зернофуражом кормили скот до 100 центнеров, сеном на 130. Впервые за много лет посеяли люцерну — отличную кормовую культуру. Ей было за-

том стояла — сами знаете, какая... Хотя и семена были хорошие, но... культура земледелия все же очень низка. Пашня была мелкая и так далее. 500 гектаров пришлось скормить скоту. Но теперь такого не допустим, у нас сейчас строгий контроль за соблюдением технологии — глу-

### \* Сельские будни

бина запашки зяби и так далее.

При уборке кормов, кстати, тоже возникала проблема с техникой. Хозяйство приобрело сеноуборочный комбайн Е-303. Он, правда, бывший уже в употреблении, но вполне приличный, один убрал практически все многолетние травы. А когда вышли в заливные луга — а это 1600 гектаров — потребовалась дополнительная техника. Хозяйством были закуплены две роторных косилки в дополнение ко всей имеющейся технике. Качество косовицы было прекрасным, трава срезалась до самой земли. А для более эффективного использования кормовых ресурсов купили еще два рулонных комбайна. Нет смысла объяснять все тонкости их работы, можно лишь сказать, что убрали практически без потерь, почти все 100 проц. Какова техника — таковы и резуль-

ты. Эти комбайны, как вы знаете, ни жалели, были приговорены к забою. Согласно санитарным нормам и требованиям ветеринарии. Сейчас у хозяйства — вполне определенная перспектива снятия туберкулеза. Во всяком случае, все необходимые для этого работы проведены. По поголовью-то нужно восстанавливать. Хорошо, что нашли вполне здоровые телочки в собственном хозяйстве, а 50 куплены в других хозяйствах. Очень благополучных по продуктивности. К концу следующего года Валерий Юрьевич планирует довести поголовье крупного рогатого скота до 700 голов дойного стада.

Что жалко — так это свиноферму. Она ликвидирована. Причина? Лучше дать слово руководителю:

— Прежде чем идти на такой шаг, мы все просчитали. Весь анализ показал: свиноводство для нас в данный момент — убыточно. А зачем нам заниматься убыточной отраслью? Хотя по-человечески жалко. Но ничего не поделаешь, время такое...

Действительно, время. Оно диктует свои условия, подчас жесткие и трудно выполнимые. Но приходится на них соглашаться. Иначе — ничто не выйдет.

Анатолий ДОМОКЕЕВ.  
(Продолжение следует).

вые машины, спецтехника: подъемные краны, пожарные машины.

Автомобили и комплектующие к ним рекламировали предприятия и фирмы Франции, Италии, Норвегии, Нидерландов, Марокко, Мексики, Китая, Вьетнама. В одном из салонов были выставлены двигатели, мосты. В другом — резинотехническая продукция.

Выставлялось и оборудование, предназначенное для ремонта техники легкового и грузового вариантов. В одном демонстрационном павильоне была сосредоточена лакокрасочная продукция для дополнительного ремонта автомобилей. В широком ассортименте была представлена и «косметика» — всевозможные шампуни, мастики, аэрозоли, а также изделия текстильной промышленности — чехлы для кресел, тен-

ции, кровельному материалу, тонкодисперсному мелу. Была поставлена и другая цель — узнать потребности европейского рынка. Поблизившись с вице-президентом, менеджером одной французской компании, стало ясно, что интерес к продукции БРТ есть. Проявлен он в отношении к гидротормозным изделиям, оплеточным рукавам, сальникам, уплотнителям. Российские предприятия хорошо знают на Западе. Итальянцы, например, лестно отзываются об АвтоВАЗе и БРТ. Они не скрывают, что покупают гидротормозные рукава в Югославии и Венгрии, зажимают арматуру у себя на родине и продают на европейском рынке, это выгодно. Но при этом отмечают, что российские детали по качеству гораздо лучше венгерских. Они

ные аналоги. Но об этом мало кто знает, потому что рекламной деятельности такой лоббированной, масштабов, как за рубежом, у нас, к сожалению, нет.

Пятидневное пребывание балаковской делегации в Париже, общение с представителями деловых кругов Европы позволило оценить ситуацию, сложившуюся на мировом рынке, а самое главное — понять, чего, собственно говоря, хотят от производителей комплектующих автомобильные фирмы. Зарубежные компании, занятые в сфере автомобильного бизнеса, ведут активный поиск передовых предприятий, использующих в своем производстве новые технологии изготовления и реализации продукции.

А это значит, что завоевание Балаковской техникой европейского рынка вполне реально.

Соб. корр.

### \* Слуходром

## ПРЕТЕНДЕНТ НА КАБИНЕТ

Говорят, что депутат Смирнов дал журналистам «Сути» указание: деятельность депутатов облдумы Н. Динер и Е. Ефремова показывать исключительно в негативном ракурсе.

Трудно судить, насколько это предположение верно, но вот факт — в одном из номеров «Сути» появились такие строки. «В отличие от местных избранников, областные все имеют право получить кабинет и хорошую зарплату... В сентябре выборы, а так не хочется покидать насиженный кабинет и зарплату депутата облдумы». Это все — о Н. Динере.

Говорят, что тот же Смирнов планирует выдвигаться в областные депутаты. Если номер пройдет, то кабинетик

наверняка достанется ему. Вместе с зарплатой, которой он обойден здесь. Что тогда скажет «Суть»?

P.S. У нас тоже некоторые депутаты сидят в кабинетах и получают «вознаграждение» в 7 с лишним тысяч рублей. Например Л. Н. Савочкина. У нее прекрасные апартаменты в здании администрации. С компьютером, современным интерьером. А председатель депутатской комиссии по социальной политике Н. Ф. Ермолаева ютится действительно в кабинетике с обшарпанной мебелью времен заката КПСС.

Интересно, почему «Суть» молчит о равенстве статусов?

Василий ПРЕМУДРЫЙ.



\* Эхо праздника

## В СВЕТЕ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

В рамках декады, посвященной Дню матери, корреспондент «БВ» встретила с председателем Балаковского Совета Саратовского регионального отделения «Союз женщин России» Татьяной Анатольевной Зарубиной и поинтересовалась, что в ее представлении значит слово «мама». И вот что она ответила:

— Когда мы произносим слово «мама», перед нами предстает образ родного и самого близкого человека. Первые детские впечатления связаны с матерью. После рождения она кормит нас своим молоком. От материнского ухода в большей мере зависит жизнеспособность ребенка. Первые трудные шаги на земле человек делает с помощью матери. А какими бы сильными, взрослыми, умными, красивыми мы ни стали, как бы далеко жизнь ни увела нас от родительского крова, мама всегда остается для нас мамой, а мы ее детьми, которых никто не знает лучше, чем она сама.

— А насколько от мамы зависит будущее ребенка?

— Конечно же, родители, в особенности мать, играют решающую роль в становлении психики ребенка, и от них больше всего зависит, будет ли она нормальной. В этом состоит уникальная роль родителей,

роль, в которой их не может заменить никто. Именно в семье в дошкольные годы создается психологический фундамент личности. Уроки жизни, которые ребенок получает в семье, от матери, обладают огромной силой, потому что их дают самые дорогие ему люди. Что родители достигают в детей, то от них и получают.

— Интересно, а как же школа?

— Многое также зависит от школы, задачей которой является не только дать знания, но и привить детям чувства любви и уважения к матери. Учитель должен постоянно нести в душе ребенка прочную основу для того, чтобы объединить в сознании ребенка школу и дом, прививать ребенку стремление стать хорошим.

— Но ведь иногда школа и родители мало обращают внимания на это. Доходит до того, что сын или дочь становятся раз-

нодушными к родителям. Что с ними происходит?

— Причин тут много, и, к сожалению, не всегда в этом повинны дети. Многие зависят и от взрослых. Анализ книги для подростков показывает, что за последние десятилетия мать «ушла» со страниц детской литературы. У нас в области нет музея материнской славы. На мой взгляд, хорошим примером в стране послужило то, что в Чувашии в Государственном педагогическом университете имени Яковлева был открыт в 1984 году музей материнской славы.

На свете все от матери. Действенная любовь к матери никого никогда не унижала. Даже самых великих людей. Напротив, сделала их еще благороднее и достойными уважения. Пренебречь родителями, оставив их без внимания, — это значит сделать нам.

Ольга ЖДАНОВА.

Пять лет назад в поселке Головановка начали газифицировать жилые дома. Но голубое топливо пришло тогда не ко всем сельчанам. Двухэтажные многоквартирные дома остались без газа. Раньше эти 62 квартиры отапливались за счет котельной. Но последние два года она не работала, и люди, живущие в злополучных домах, оставались практически без тепла в зимнее время. В какие только двери не стучались головановцы с просьбой помочь им газифицировать жилье.

Помощь пришла в этом году от местных властей. Депутат областной думы Наталья Динер добила-таки выделения средств из областного бюджета на газификацию квартир головановцев. Эти 500 тысяч рублей во многом решили судьбу сельчан. Большую помощь и материальную поддержку оказало базовое хозяйство — СПК «Поливной». Более 300 тысяч рублей пришлось затратить

\* Новость от наших читателей

руководителю сельхозпредприятия Андрею Сайгину только на то, чтобы оформить необходимую проектную документацию, приобрести газовые котлы. Благодаря ее инициативе, беспокойному характеру, желанию помочь людям, мечта головановцев — жить в теплых уютных домах — сбылась.

## И В ГОЛОВАНОВКУ ПРИШЛО ТЕПЛО

Сельчане, посетившие редакцию, попросили нас от души поблагодарить всех, кто принял участие в работе по газификации их населенного пункта. Передать им сердечные пожелания добра, здоровья, счастья, успехов в делах.

Анна ЗАБУГА.

\* Патриот

Многим учителям истории очень близко то, что их предмет служит воспитанию чувства гордости за свою страну, способствующей формированию национального самосознания, уважения к историческому, культурному, духовному наследию народов России.

Родина — место, где ты родился и вырос. Вспоминая об этом, забываешь о боли и обидах, проблемах и злости, и не замечаешь, как сердце переполняется любовью.

## ИСТОРИЯ — ЭТО ТО, ЧТО БЫЛО...

Именно этому был посвящен прошедший педагогический творческий отчет учителя истории ОИШ № 22

Именно этому был посвящен прошедший педагогический творческий отчет учителя истории ОИШ № 22

Память хранит прошлое о близких людях и все то, что о них напоминает, и не возникает мысли, будто это нельзя не ценить и не уважать. В повседневной жизни мы часто забываем о том, что о них напоминает, и не возникает мысли, будто это нельзя не ценить и не уважать. В повседневной жизни мы часто забываем о том, что о них напоминает, и не возникает мысли, будто это нельзя не ценить и не уважать.

## ВВЕДЕН ЕДИНЬИЙ НАЛОГ НА ВМЕНЕННЫЙ ДОХОД

\* Вниманию налогоплательщиков

В соответствии с действующим законодательством области от 22 декабря 2001 года № 52-ЗСО

В случае осуществления розничной торговли несколькими налогоплательщиками на одной площади, то размер общей



# ВВЕДЕН ЕДИННЫЙ НАЛОГ НА ВМЕНЕННЫЙ ДОХОД

С 1.01.2002 года вступают в действие законы Саратовской области от 28 октября 2001 года № 52-ЗСО «О введении на территории Саратовской области единого налога на вмененный доход от розничной торговли, осуществляемой через магазины с численностью работающих до 30 человек, палатки, ларьки, торговые павильоны и другие места организации торговли, в том числе не имеющие стационарной торговой площади».

Для целей настоящего закона используются следующие основные понятия: **розничная торговля** — деятельность по продаже товаров непосредственно потребителям для личного, семейного, домашнего или иного использования, не связанного с предпринимательской деятельностью;

**торговая площадь** — площадь торговых помещений здания (строения) или его части, включающая установочную площадь магазина, площадь контрольно-кассовых кабин, площадь рабочих мест обслуживающего персонала, площадь проходов для покупателей, а также площадь помещений для оказания услуг;

**торговое место** — место организации торговли, не имеющее торговой площади, через которое осуществляется деятельность в сфере розничной торговли не более чем одним продавцом одновременно.

Физическим показателем базовой доходности в сфере розничной торговли, осуществляемой через места организации торговли, не имеющие стационарной торговой площади, является одно торговое место. Годовая базовая доходность устанавливается в размере 1500 руб. Физическим показателем базовой доходности в сфере розничной торговли, осуществляемой через магазины с численностью работающих до 30 человек, торговые павильоны и другие места организации торговли, имеющие стационарную торговую площадь, является квадратный метр торговой площади. Годовая базовая доходность устанавливается в размере 3200 рублей с одного квадратного метра торговой площади.

В случае осуществления розничной торговли несколькими плательщиками на одной площади, то размер общей площади для расчета вмененного дохода каждого плательщика определяется на основании договоров пользования, аренды (субаренды).

Расчет суммы единого налога рассчитывается по формуле:

$$H = ВД (с учетом коэффициентов) \times 20/100.$$

22 октября 2001 года № 45-ЗСО

«О введении на территории Саратовской области единого налога на вмененный доход от розничной стационарной и выездной (нестационарной) торговли горюче-смазочными материалами».

Физическим показателем базовой доходности от розничной стационарной и выездной (нестационарной) торговли ГСМ является топливно-раздаточная и (или) маслораздаточная колонка. Конкретное количество топливно-раздаточных колонок указывается в лицензии на осуществление данного вида деятельности, выдаваемой в установленном порядке. Годовая величина базовой доходности на единицу физического показателя устанавливается в размерах: для топливно-раздаточной колонки — 900 тыс. руб. для маслораздаточной колонки — 80 тыс. руб.

Расчет суммы единого налога рассчитывается по формуле:

$$H = ВД (с учетом коэффициентов) \times 20/100.$$

Организации, имеющие обособленные подразделения, должны вести на налоговый учет, представить расчеты по единому налогу на вмененный доход и произвести его уплату по месту нахождения обособленных подразделений.

Налогоплательщикам единого налога на вмененный доход необходимо представить расчеты на I квартал 2002 года в межрайонную ИМНС России № 2 по Саратовской области до 1.12.2001 года и произвести его уплату до 25.12.2001 года.

Межрайонная инспекция МНС  
РФ № 2 по Саратовской области.

## ЧТО БЫЛО...

Именно этому был посвящен прошевший недавно творческий отчет учителей истории СШ № 22 по теме «Использование учителями воспитательных возможностей для формирования гражданско-патриотических качеств личности».

Учителя поделились с коллегами опытом своей работы по данной проблеме на уроках истории (И. Н. Сержинская) и обществознания (В. А. Клименко), тем самым доказывая, что уважение к прошлому и настоящему своей страны приходит через познание. А. Ю. Хрещкова рассказала о внеклассной работе по предмету, в которой едва ли не глав-

ным принципом является добровольность участия в ней детей. И как показывает опыт ее работы, активность ребят — яркое свидетельство не только интереса к прошлому, но и неравнодушия к российской истории.

Трудно не согласиться, что одним из мощных инструментов для повышения интереса к изучению предмета и воспитания, в том числе патриотизма, является история родного края — еще одна тема состоявшегося разговора. Если думать, на свете лишь немногие способны согреть даже мысленно, даже на любых расстояниях, даже в мороз и в стужу — мать, родной дом и

о близких людях и родной истории. И в этот момент не возникает мысли, будто это нельзя не ценить и не уважать. В повседневной жизни мы совсем не придаем значения тому, что нас окружает, а ведь это и есть история: история не только большого уголка России, история малой Родины, история родного края. Краеведение как ничто другое способно воспитывать в нас уважение к минувшему. Любовь к России — это уважение к ее прошлому, которое нужно знать и свято хранить. В этом учителя истории видят просветительский и воспитательный смысл своего предмета, содержание которого есть источник сил, добра, созидания, а может быть, и жизни вообще.

И. ЧУВАТОВА,  
учитель истории  
СШ № 22.

## КРУЖКА ПИВА

Недавно я зашел в павильон «Три кита» и заказал продавцу балаковское пиво. К моему огорчению, мой заказ остался невыполненным, так как любимого напитка уже не было в продаже. Мне предложили взамен другое пиво. Но от него пришлось отказаться из-за высокой цены. Я пенсионер и не могу позволить себе дополнительные расходы. При выходе из бара меня оставил молодой человек. Незнакомец пригласил меня подойти к прилавку. Моему удивлению не

было предела, когда он подарил мне бутылочку пива, уплатив за нее личную сумму. Я взглянул

\* *От всей души*

в глаза добродетеля, думая, что это сделано по пьяной лавочке. Но тот был совершенно трезв. На мой немой вопрос Артур (так назвал себя этот профессор строителя. Его

дед был на войне танкистом и недавно умер. Тогда я, участник войны, пожал парню руку и выразил ему свое соболезнование. Для меня, старика, такое внимание со стороны Артура стало живительным элексиром. Желаю тебе, дорогой Артур, долгого здоровья и большого безоблачного счастья. Крепко ты согрел мою до вольно прохладную душу. Говорят, что красота спасет мир. А я говорю, что и благородство людей тоже спасет мир.

Любитель пива  
П. ЧЕЧЕЛЬНИКИЙ.



Не пропустите!

## ФАНТАЗИИ ВКУСА

Уважаемые жители и гости города!

Приглашаем вас посетить городской фестиваль «Фантазии вкуса» (с распродажей), который состоится 12 декабря 2001 года в помещении ресторана «Балаково».

Начало в 12.00 часов.

В широком ассортименте кулинарные и кондитерские изделия: варианты новогодней сервировки стола.

## НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННОМ

Добро пожаловать в **ОБРАЗОВАНИИ** международный образовательный центр АРТЕСН, который начинает работать в Балаковском институте техники, технологии и управления.

Современный уровень преподавания информационных технологий в совокупности с международно признанным дипломом в настоящее время может обеспечить только кооперация с действующими производителями программных продуктов и их учебными центрами, сертифицированными на соответствие международным стандартам и прошедшими процедуру официального международного признания. В нашем случае в качестве такого партнера выступает международная корпорация ARTECHN. В. Inc., базирующаяся в Санта-Барбаре (Калифорния, США). Эта корпорация является лидером в области

сертифицированного инженера АРТЕСН по программе нужно учиться 3 года (6 семестров). Но каждый семестр оканчивается выдачей соответствующего сертификата или диплома. Поэтому вы можете завершить обучение на любом уровне, если почувствуете, что изучили разделы, которые вам необходимы для работы. Система обучения по данной технологии прошла апробацию в головном университете (г. Саратов) в течение 2 лет. Тот факт, что поток людей, желающих получить уровневые сертификаты и итоговые дипломы АРТЕСН, постоянно растет, подтверждает их востребованность на рынке труда области наряду с традиционными для СГТУ дипломами об инженерном профессиональном образовании. Общая программа АРТЕСН предусматривает возможность изучения сле-

## Хочешь сделать подарок к Новому году?

### Загляни в «Оптику»

В магазине «Оптика» (ул. Ленина, 122а) каждую неделю — обновление ассортимента. В настоящее время представлены коллекции оправ итальянских, французских, немецких, отечественных производителей в очень широком диапазоне цен.

А также линзы — для пользования компьютером, для водителей («антифары»), фотохром двух цветов, тонированные стекла (серые и коричневые), стекла-маска, окрашенные наполовину, астигматика, сложные линзы (цилиндры), дешевые контактные линзы.

Кроме того, поступили в продажу очки-тренажеры «лазер-вики». Предоставляется услуга — изготовление очков в присутствии заказчика. Здесь же можно проверить зрение. Контактные телефоны 4-11-74, 4-17-70.

При предъявлении данного объявления — 3-процентная скидка. Работаем без выходных.

## Уважаемые предприниматели!

Ершовское РайПО сдает в аренду торговые площади в «ТОРГОВОМ ДОМЕ» по ул. Интернациональной для реализации промышленной, хозяйственной группы. «ТОРГОВЫЙ ДОМ» находится в центре города, на расстоянии 100 м от городского рынка.

Имеются складские и подсобные помещения. Обращаться по тел. 2-11-07; 2-08-93.

В киоски «Балаково-печать», расположенные в районе техникума, «Детского мира» и старой «пожарки», поступила в продажу книга о самых громких преступлениях, совершенных в Балакове, «Оборотень». Помимо многочисленных криминальных историй книга включает панорамное дело Саурина.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА!

Управление по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму проводит конкурс на определение лучших спортсменов, работников физической культуры в 2001 году по шести номинациям.

Просим Вас высказать свое мнение и заполнить анкету (обвести, подчеркнуть или вписать своего кандидата).

Ответы присылать или приносить до 16 декабря 2001 года по адресу:

ул. Трнавская, 12, Управление по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму, ком. № 415, 416, 417, или сообщать по телефонам: 3-96-45; 2-21-10. Также заполненные анкеты можно передать в киоски Союзпечати «Вирма», расположенные у магазина «Детский мир»; на остановках: «6-й микрорайон», «10-й микрорайон» и «Почта».

### НОМИНАЦИИ:

Лучшая спортсменка 2001 года

1. Аникутина Н. — МСМК водные лыжи (2 место на чемпионате России)
2. Бобалова Т. — МСМК борьба дзюдо (кандидат в олимпийскую сборную России)
3. Васильева И. МС борьба дзюдо (2 место на зональных соревнованиях первенства России)
4. Карбышева А. — МСМК пауэрлифтинг (чемпионка Европы)
5. Шахматова Л. — МС волейбол (3 место в Кубке России)
- 6.

Лучший спортсмен 2001 года

1. Краско А. — МС кикбоксинг (обладатель Кубка мира среди юниоров)
2. Максимкин Е. — МС дзюдо (3 место зональных соревнований первенства России среди мужчин)
3. Меренков М. — 1 раз. Футбол, ФК «БРТ—Балаково», (кандидат в сборную России)
4. Мушин И. — 1 раз. Футбол, ФК «БРТ—Балаково»
5. Цеханович Б. — МС бадми (1 место в Кубке России)
- 6.

Лучшая команда 2001 года

1. «Балаковская АЭС» — волейбол (3 место в Кубке России)
2. ФК «Балаково — БРТ» — футбол (чемпион России II дивизион)



Корпорация ARTECH World-wide Inc., являющаяся с Саратовским государственным техническим университетом (филлиалом которого мы являемся) соглашение о подготовке специалистов в области информационных технологий.

Корпорация ARTECH World-wide Inc. имеет штаб-квартиру в Принетоне (США), отделение (компания ARTECH Ltd), в Дели (Индия) и свыше 1200 учебных центров в разных странах Европы, Азии и Африки.

Система учебных центров корпорации сертифицирована по международному стандарту ISO 2001. Корпорация ARTECH является авторизованным партнером в области образовательных услуг таких известных компаний, как Novell, Compaq, Motorola, Microsoft. Это дает возможность корпорации World-Wide Inc. быть постоянно на уровне современных достижений в области информационных технологий и обеспечивать при этом высокое качество обучения языкам программирования, базам данных, сетевым технологиям.

Любой желающий, даже если у вас за плечами только средняя школа, сможет быстро и качественно освоить самые сложные современные компьютерные технологии благодаря оригинальной методике обучения ARTECH.

Для получения диплома

востребованность на рынке труда области наряду с традиционными для СГТУ дипломами об инженерном профессиональном образовании. Общая программа ARTECH предусматривает возможность изучения следующих уровней программ.

Новые информационные технологии (Интернет, электронная почта).

Работа на компьютере. (Windows)

Работа с текстом, графикой, таблицами (Word, Excel, PowerPoint).

Работа с базами данных (Access).

Составление программ. (Visual Basic).

Локальные и компьютерные сети.

Компьютерное делопроизводство и др.

Сегодня БИТТУ сертифицирован на ведение программ обучения по общему профессиональному уровню.

Сертификация нашего филиала на возможность дальнейшего, углубленного профессионального обучения по отдельным программам будет проводиться по мере их востребования и выполнения программы общего уровня.

Более подробную информацию можно получить по адресу: ул. Чапаева, 140, Институт техники, технологий и управления, 2 этаж административного корпуса, ВЦ. Тел. 4-44-04, директор ARTECH Бетурлакина Е. Я.

женные в районе техникума, «детского мира» и старой «пожарки», поступила в продажу книга о самых громких преступлениях, совершенных в Балакове, «Оборотень». Помимо многочисленных криминальных историй книга включает нашумевшее дело Саурина.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

**КУПЛЮ** 2-комнатную квартиру в 5-эт. доме (жилгородок) без посредников. Тел. 15-11-04.

**ПРОДАЮТСЯ** емкости пятикубовые (бывшие понтоны), толщина металла 5 мм, по цене 2000 руб. Тел. 4-22-26, 5-30-40, вечером.

**СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ** новый кирпичный газифицированный дом (с жилой мансардой) в центре р. п. Духовницкое на берегу Волги. Недорого. Жилая площадь 105 кв. м, со всеми удобствами, земельный участок 12 соток. Имеются баня, гараж, надворные постройки. Обр.: р. п. Духовницкое, (273) 2-55-36, после 14 час.

**ТОО «СЕЛЬСТРОЙ»** признано банкротом. Претензии принимаются в течение месяца со дня выхода объявления по адресу: г. Балаково-17, а/я 22.

**ПЕЧАТЬ ТОО «СЕЛЬСТРОЙ»** считать недействительной.

**ПЕЧАТЬ ТОО «КРЕЧЕТ»** считать недействительной.

Балаковская территориальная первичная организация Всероссийского общества слепых просит срочно всех инвалидов по зрению, состоящих на учете, принести ксерокопии справки ВТЭК по адресу ул. Чернышевского, 42. Тел. 4-15-22.

5. Цеханович Б. — Ме багги (1 место в Кубке России)

6.

**Лучшая команда 2001 года**

1. «Балаковская АЭС» — волейбол (3 место в Кубке России)

2. ФК «Балаково — БРТ» — футбол (чемпионат России II дивизион)

3. «Мотор — ГАЗ» — мини-футбол (II дивизион, зона Поволжья)

4. «Автоматоклуб» — багги (2 место на чемпионате России)

5. Воднолыжный клуб «Олимп» — (1 место на чемпионате России)

6.

**Лучший тренер года:**

1. Безбородов В. Г. — бокс

2. Колосков А. С. — бокс

3. Зипиков А. Ю. — водные лыжи

4. Задворный А. Г. — дзюдо

5. Трухляев И. К. — бокс

6. Ласорин А. И. — пауэрлифтинг

7. Фадеев В. В. — волейбол

8.

**За преданность физической культуре и спорту**

1. Аглодин П. И. — старший тренер ДЮСШ «Юность»

2. Коношечко А. А. — старший тренер ДЮСШ «Россия»

3. Крохин А. В. — ФК «Балаково—БРТ»

4. Михрячев В. М. — директор ДЮСШ «РОСТО»

5. Сидоров Ю. В. — преподаватель физкультуры СШ № 18

6.

**Лучший спортивный обозреватель**

1. Веселов И. —

2. Воржун А. — «СТВ»

3. Кушнир О. — «ТВ-Экспресс»

4. Марченкова Л. — городское радио

5. Слайкова Г. — «Русское радио»

6.

Главный редактор  
О. И. Булгакова.

### УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования, редакция газеты. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 3 раза в неделю.

Издается с января 1991 года.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гарины, 42а.

Телефоны: редактор 4-64-75, общий — 4-22-54, ответственный секретарь, отдел рекламы 4-91-69.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.1997 г.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69.

Цена договорная.  
Зак. 4100. Тир. 6738. Подписано в печать в 14.00.



ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЙ!



# Балаковские Вести

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

31 января 2002 года — ЧЕТВЕРГ — № 13 (2436)

## ГУБЕРНСКИЕ НОВОСТИ

### В САРАТОВЕ НЕ ПРОДАВАЛИ ПОДОЗРИТЕЛЬ- НОЕ МЯСО

Несколькими средствами массовой информации было распространено заявление о том, что на одном из рынков Саратова продавали мясо, зараженное сибирской язвой. Данное сообщение было сразу опровергнуто представителями органов власти. По данным областного...

\* В кабинетах власти

## ТВОРИ ДОБРО НА БЛАГО ЛЮДЯМ

Социально-экономическое положение страны ставит перед органами социальной защиты населения ряд непростых задач. О том, каким образом они решаются в БМО, на постоянно действующем совещании в администрации говорила начальник управления социальной защиты населения В. В. Щикунова.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ в управлении на учете состоит более 90 тыс. граждан. Все они пользуются определенными льготами. Полностью реализуется право на 50% оплату жилья, телефона, коммунальных услуг и т. п. В прошлом году выдано 1410 листов-талончиков, предоставляющих льготный проезд железнодорожным транспортом. Существенно улучшилось и обеспечение льготными путевками выдано 10 автомобилей «Ока», 41 кредит...

радиации вследствие катастрофы на ЧАЭС». И несмотря на то, что Чернобыльский закон далеко не совершен, на территории БМО по нему выплачивается больше всего компенсаций. Только за прошлый год данной категории граждан из средств ФБ выплачено 2,3 млн. руб.

БОЛЬШАЯ РАБОТА была проведена управлением в связи с предстоящей выплатой фондом ФРГ бывшим узникам концлагерей, гетто и т. д. Продолжается работа с военнопленными, уволенными с...

ноких матерей и имеющих детей - инвалидов, семьи беженцев и переселенцев. Это организация отдыха детей в летних лагерях и реабилитационных центрах, оказание адресной социальной помощи. Кроме того, на протяжении ряда лет в бюджет БМО закладываются суммы на выплату единовременной материальной помощи остро нуждающимся семьям. В прошлом году такую помощь получили более 1100 человек.

По-прежнему сложной остается ситуация с выплатой детских пособий, точнее с погашением долгов за 1997—2000 гг. Остаток задолженности на 1 января текущего года составляет 35 млн. руб. и постепенно они будут возвращены. А вот текущие платежи будут выплачиваться ежемесячно.

Подводя итог сказанному, Валентина Щикунова отметила, что от уровня социальной...

## ФАКТ плюс ФАКТ

\* Совещания

### СРЕДСТВА ДЛЯ ГСМ

На рабочем совещании в мэрии глава БМО Валентин Тимофеев особое внимание уделил состоянию дорог, которые, из-за капризов погоды, находятся не в лучшем виде.

Валентин Викторович пообещал руководству ИЖКХ выделить необходимые средства для приобретения ГСМ. (Кстати, сегодня мощная снегоочистительная техника работает на подъездах к рынкам «Дон» и «Альянс» — с дорог счищен и вывезен лед).

\* Коммуналка

### СУБСИДИЮ — ЗА 2 ЧАСА

По словам председателя ИЖКХ Александра Чутьева, экономисты жилищно-коммунального хозяйства делают новые расчеты, в которых будет четко расписано, за что и сколько квартиросъемщики будут платить.

Все эти расчеты будут опубликованы в средствах массовой информации. Готовится также видеоролик для местных каналов телевидения о начислении субсидий при оплате за жилищно-коммунальные...



Саратова продавали мясо, зараженное сибирской язвой. Данное сообщение успело обрасти всевозможными слухами и домыслами.

По данным областной службы санитарного надзора, в ночь с 17 на 18 января г. с на одну из саратовских ветлабораторий ветеринарно-санитарной экспертизы поступила на экспертизу туша свиньи из Ершовского района, по ряду внешних признаков показавшаяся подозрительной. Она была направлена на детальную экспертизу, в ходе которой возникло подозрение на заражение сибирской язвой. Экспертиза мяса продолжается. Туша сожжена. Особо отмечаем, что в продажу мясо не поступало! Сотрудниками санитарного и ветеринарного надзора установлен круг лиц, контактировавших с тушей. Всем контактным лицам проводится профилактическое лечение. Ситуация находится под полным контролем областного министерства здравоохранения, санитарных и ветеринарных служб. На сегодняшний день заболевших сибирской язвой или подозреваемых нет.

Информация печатается.

В прошлом году выделено 1410 листов-талончиков, предоставляющих льготный проезд железнодорожным транспортом. Существенно улучшилось и обеспечение санаторно-курортными путевками, выделено 40 автомобилей «Ока», 41 кресло-качалка, установлено 25 бесплатных телефонов инвалидам ВОВ. По сведениям МУП «Офисина», в 2001 году отпущено льготных и бесплатных лекарств на сумму в 2 млн. руб.

Одно из важных мест в работе управления, по словам Валентины Щикуновой, занимает работа с гражданами, «подвергшимися

дан из средств ФБ выплачено 2,3 млн. руб.

**БОЛЬШАЯ РАБОТА**  
была проведена управлением в связи с предстоящей выплатой фондом ФРГ бывшим узникам концлагерей, гетто и т. д. Продолжается работа с военнослужащими, уволенными с военной службы, участниками локальных войн, престарелыми людьми, которых необходимо устроить в дома-интернаты.

Приоритетным направлением в работе управления можно считать работу с социально-незащищенными слоями населения — это прежде всего многодетные семьи, семьи оди-

нок задолженности на 1 января текущего года составляет 35 млн. руб. и постепенно они будут возвращены. А вот текущие платежи будут выплачиваться ежемесячно.

Подводя итог сказанному, Валентина Щикунова отметила, что от уровня социальной защиты, социальных гарантий зависят стабильность и социальный мир в обществе. И поэтому управление социальной защиты населения БМО будет и впредь вести работы по выполнению основных законов и целевых программ, направленных на социальную защиту различных категорий граждан.

Светлана СЛАВСКАЯ.

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

◆ НА ОЧЕРЕДНОМ СОВЕЩАНИИ в мэрии рассматривался ряд вопросов, связанных с жизнеобеспечением муниципального образования.

◆ НА ТЕПЛОТРАССЕ, ведущей к дому № 6 по улице Вокзальной, сделана так называемая переврезка. Течь и парение в подвале прекратились.

◆ С 24 ЯНВАРЯ ПРОВОДЯТСЯ ВСТРЕЧИ главы БМО и его заместителей с трудовыми коллективами. Об этом сообщил вице-мэр Александр Семенов.

◆ ПО СЛОВАМ Н. О. НАЧАЛЬНИКА управления образования Тамары Логиновой, в настоящее время восстанавливается детский сад № 1, который примет детей в начале февраля.

◆ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГОРОДА И РАЙОНА Наиля Стражникова сообщила, что в январе эпидемии гриппа не было. По Саратовской области 10 проц. населения прошли вакцинацию, и это стало дополнительной защитой людей от этого заболевания.

◆ ПО СООБЩЕНИЮ УПРАВЛЕНИЯ ГО И ЧС, в Новополеводино трактор сбил трубу воздушного газопровода. Никто не пострадал. Семь домов остались без газа. Газопровод восстановлен.

## КРИМ - ИНФО

### МАРИХУАНОВЫЙ «РАЙ»

Работниками отдела по борьбе с незаконным оборотом наркотиков совместно с саратовскими коллегами на днях был задержан некий гражданин Н. 1983 г. р., у которого было обнаружено и изъято 35 граммов марихуаны. Опасное зелье он хранил у себя на квартире в одном из домов по ул. Красноармейской. Возбуждено уголовное дело по статье «сбыт».

### ОБЧИСТИЛИ «ЧАЙКУ»

В одну из январских ночей неизвестные злоумышленники взломали гараж в кооперативе «Чайка», откула похитили мотоцикл «Ява-350», монел «Карпаты», велосипед «Сура». Все те же сотрудники ГИБДД по горячим следам задержали двух молодых людей 17 и 15 лет от роду. Похищенное, естественно, изъяли. Однако за содеянное придется отвечать по закону,

### ЦВЕТМЕТ ПО-ПРЕЖНЕМУ В ЦЕНЕ

На одном из КИМ города (по Саратовскому шоссе) лобастными «гибэлэдэшниками» был задержан автомобиль «УАЗ», на котором 45-летний работник ОАО «Химволокно» перевозил 200 кг листового алюминия, похищенного с данного предприятия. Возбуждено уголовное дело по статье «кража».

Ольга КАДАЕВА.

По словам председателя ИЖНХ Александра Чутьева, экономисты жилищно-коммунального хозяйства делают новые расчеты, в которых будет четко расписано, за что и сколько квартиросъемщики будут платить.

Все эти расчеты будут опубликованы в средствах массовой информации. Готовится также видеоролик для местных каналов телевидения о порядке получения субсидий при оплате за жилищно-коммунальные услуги. Кстати, оформить документы на субсидии сегодня можно не более чем за два часа.

### \* Денежки

## ПРИДЕТСЯ ПОДОЖДАТЬ

Как сообщила главный врач города и района Наиля Стражникова, зарплату за декабрь 2001 года медики получили, но по остальным позициям «пока туго».

Глава БМО Валентин Тимофеев объяснил сложившуюся ситуацию тем, что январские поступления в бюджет совсем незначительные, а полученные средства направлены на выплату зарплаты бюджетникам и на теплоэнергоресурсы.

### \* На БалАЭС

## ПЛАН ПЕРЕВЫПОЛНЕН

В Центре общественной информации БалАЭС состоялась пресс-конференция директора станции Павла Ипатова по итогам производственно-хозяйственной деятельности станции в 2001 году.

По словам Павла Леонидовича, им удалось успешно решить все поставленные перед руководством и персоналом станции задачи. Производство электроэнергии в указанном году составило 28078 млн. кВт/ч (103,9 проц. плана).

Информацию подготовили Евгений ЗАПЯТКИН, Ирина МАМОТЬКО.

## РЕМОНТ, ОТДЕЛКА ЗДАНИЙ, СООРУЖЕНИЙ, ОФИСОВ И КВАРТИР

ТЕЛ. 6-51-60

Лиц. Г № 853494, выд. 13.02.01 г. Сар. лиц. центром стр-ва



# ТЕЛЕПРОГРАММА

ЗА ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕЛЕПРОГРАММЕ РЕДАКЦИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ.

## ПОНЕДЕЛЬНИК \* 4

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**  
6.00 «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15 «Земля любви».  
10.10 Док-детектив.  
10.40 Поле чудес.  
11.35 «Непутевые заметки».  
11.50 Библиомания.  
12.15 40 лет шуга. КВН.  
13.05 «Чтобы помнили...».  
13.40 «Любовь зла».  
Комедия.  
15.15 «Четыре мушкетера». Худ. фильм.  
17.00 Большая стирка.  
18.25 «С легким паром!»  
19.00 Жди меня.  
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»  
21.00 Время.  
21.35 «Клетка». Х|ф.  
22.40 Независимое рас-

следование.  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 «Горячий лёд».  
История олимпийского хоккеиста.  
0.30 «Ночная смена».  
«РОССИЯ».  
5.50, 6.50, 7.50, 8.50.  
13.30, 17.30, 20.35, 23.15  
Передачи ГТРК «Саратов».  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00,  
11.00, 14.00, 17.00,  
20.00, 23.00 Вести.  
6.15 «Селеста».  
6.45 Православный календарь.  
7.15, 8.35 Экспертиза  
РТР.  
7.55, 23.25 «Дежурная часть».  
7.30, 11.30 Афиша.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Меснез — Минск.  
9.15 «Королёк — птичка певчая». Т|с.  
11.40 «Санта-Барбара».

12.30 Вести недели.  
14.30 «Крылья любви».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «М и ребята».  
19.00 «Дружная семейка». Т|с.  
19.30 «Юрики». Т|с.  
20.55 «Леди бэм». Т|с.  
21.55 «Бальзак Жизнь в страсти». Худ. фильм.  
23.45 Большой репертаж РТР.  
0.10 «Последняя бомба». Худ. фильм.  
2.05 Прогноз погоды.  
НТВ  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30,  
8.00, 8.30, 10.00 Сегодня.  
6.10, 7.15, 8.55 Криминал.  
6.20, 8.15 Впрк.  
6.35, 7.25 Наши любимые животные.  
6.40, 7.45, 8.45 Пять минут с Новоженным.  
6.45, 7.50 Большие день-

ги.  
6.50, 7.35, 8.40 Карданный вал.  
9.20 Служба спасения.  
10.25 Намедни.  
11.35 Куклы.  
12.00, 14.00, 16.00  
Сегодня.  
12.20 «Инспектор ГАИ». Детектив.  
14.20 «Принцип «Домин»».  
15.40, 18.40 Криминал.  
16.20 «Визит к Минотавру». Сериал.  
17.55 Алчность.  
19.00, 22.00, 0.00 Сегодня.  
19.30 Герой дня.  
19.50 «Шатун». Т|с.  
20.50 «Полющие в терновнике». Т|с.  
22.50 «Скорая помощь».  
0.25 Гордон.  
ТВ-ЦЕНТР  
14.15 «Инспектор Нес-

тер». Сериал.  
15.30 Судьба солдата в Америке. Худ. фильм.  
19.55 Путь к себе.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 Путь к себе.  
17.00, 20.00, 0.05 События.  
17.15 «Романсы 2001». Гала-концерт.  
18.15 «Антимония».  
18.55 «Без права на любовь». Сериал.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.45 Самозванцы 2. Т|с.  
21.45 «Особая папка».  
22.20 «Глаза Элен». Т|с.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 «Поэтический театр Романа Виктюка».

## REN-TV

7.00, 17.30 «Пауэр Рейнджеры, или Могучие рейнджеры». Сериал.  
7.30, 8.00, 8.30, 16.15, 16.40, 17.05, 20.00 М|с.  
9.00, 13.00, 19.00,  
23.45 «24».  
9.15 Метрс.  
9.30 «Леди-дракон». Боевик.  
11.45 «1|52».  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Дерма и Грег». Сериал.  
13.15 Военная тайна.  
13.45 «Марш Турецкого 2». Сериал.  
14.55, 22.40 «Кобра». Сериал.  
17.55 «Чертенюк». Т|с.  
20.30 «Большие деньги». Триллер.  
0.15 Телестузики.  
0.30 Футбольный курьер.  
1.00 Ночной муз. канал.

## ВТОРНИК \* 5

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**  
6.00 «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15 Жди меня.  
10.10 «С легким паром!»  
11.35 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым.  
11.50 Библиомания.  
12.15 Независимое расследование.  
13.00 «Морской волк».  
Худ. фильм.  
14.35 Дисней-клуб.  
15.15 Что да как.  
15.35 Царь горы.  
16.00, 21.35 «Клетка».  
Худ. фильм.  
17.00 Большая стирка.  
18.25 «С легким паром!»  
19.00 Жди меня.  
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»  
21.00 Время.  
21.35 «Клетка». Х|ф.  
22.40 Независимое рас-

21.00 Время.  
22.45 «Спецназ. Морские дьяволы». Док. фильм.  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 «Цивилизация».  
0.30 «Ночная смена».  
«РОССИЯ»  
\* 5.50, 6.50, 7.50, 8.50  
Передачи ГТРК «Саратов».  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Селеста, всегда Селеста». Т|с.  
6.45 Православный календарь.  
7.15, 8.35 Экспертиза РТР.  
7.25 «Дежурная часть».  
7.30, 11.30 Афиша.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 «Национальный до-ход».  
8.20 «Дежурная часть».  
9.15 «Королёк — птичка

певчая». Сериал.  
10.05 «Два рояля».  
11.00, 14.00, 17.00,  
20.00, 23.00 Вести.  
11.35 «Санта-Барбара».  
12.25 Моя семья.  
\* 13.30, 17.30, 20.35,  
23.15 ГТРК «Саратов».  
14.30 «Крылья любви».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
19.00 «Дружная семейка». Сериал.  
19.30 «Юрики». Т|с.  
20.55 «Леди бэм». Т|с.  
21.55 «Бальзак. Жизнь в страсти». Худ. фильм.  
23.25 «Дорога на Арлингтон». Худ. фильм.  
1.35 «И дольше века...»  
НТВ  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30,  
8.00, 8.30 Сегодня.  
6.10, 7.15 Криминал.

6.20, 8.15 Впрк.  
6.35, 7.20 Наши любимые животные.  
6.40, 7.45, 8.45 Пять минут с Новоженным.  
6.45, 7.50 Большие деньги.  
6.50, 7.35, 8.40 Карданный вал.  
8.55 «Скорая помощь». Сериал.  
10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.00 Сегодня.  
10.20 Алчность.  
11.05 Е. Степаненко.  
12.20 «Подсудимый». Худ. фильм.  
14.20 «Принцип «Домин»».  
15.40, 18.40 Криминал.  
16.25 «Визит к Минотавру». Т|с.  
17.50 Алчность.

19.30 Герой дня.  
19.50 «Шатун». Т|с.  
20.50 «Полющие в терновнике». Т|с.  
22.55 «Скорая помощь».  
0.25 Гордон.  
ТВ-ЦЕНТР  
14.15 «Инспектор Нес-тер».  
15.20 Как добиться успеха. Доктор Богданов.  
15.30 «Полевая почта».  
15.55 Путь к себе.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 Ступеньки.  
17.00, 20.00 События.  
17.15 «Московская школа балета».  
17.45 Я — мама.  
18.15 «Приглашает Борис Ноткин».  
18.55 «Без права на любовь». Сериал.

19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.15 Лицом к городу.  
21.15 «Самозванцы 2».  
22.20 «Глаза Элен». Т|с.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.05 События.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 «Открытый пресект».  
1.55 «Синий троллейбус».  
REN-TV  
Профилактика.  
15.00, 22.40 «Кобра».  
Комедия.  
16.00, 23.50 «24».  
16.15, 16.40, 17.05, 20.00 М|с.  
17.30 «Пауэр Рейнджеры, или Могучие рейнджеры».  
17.55 «Чертенюк». Т|с.  
20.30 «Детям до 16-ти».  
0.10 «Успех».  
0.25 «День на скачках».

## СРЕДА \* 6

**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

0.00 «Морской волк».

\* 13.30, 17.30, 20.35

6.45, 7.50 Большие деньги

15.30 «Клетка».



17.00 Большая стирка.  
18.30 «Смехопанорама».  
19.05 «Земля любви».  
20.05 «Слабое звено».

### СРЕДА \* 6

#### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00.  
18.00 Новости.  
9.15, 18.55 «Земля любви».  
10.10 «Смехопанорама».  
10.45 «Слабое звено».  
11.35 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым.  
11.50 Библиомания.  
12.15 Док. фильм.  
13.00 «Серебряный шар».  
13.45 «Морской волк».  
X|ф.  
15.15 Семь бед — один ответ.  
15.35 «100 процентов».  
16.00, 21.35 «Клетка».  
17.00 Большая стирка.  
18.25 «Кумиры. Виктор Кузькин».  
19.55 Последний герой.  
21.00 Время.  
22.45 «Как это было».  
23.30 Ночное «Время».

### ЧЕТВЕРГ \* 7

#### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00.  
18.00 Новости.  
9.15, 19.05 «Земля любви».  
10.10 «Кумиры. Виктор Кузькин».  
10.40 «Кто хочет стать миллионером?»  
11.35 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым.  
11.50 Библиомания.  
12.15 «Как это было».  
12.55 Русский экстрим.  
13.25 «Морской волк».  
X|ф.  
14.35 Дисней-клуб.  
15.15 Мультсериал.  
15.40 Мультяшка.  
16.00, 21.35 «Клетка».

7.30, 11.30 Афиша.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 «Национальный доход».  
8.20 «Дежурная часть».  
9.15 «Королек — птичка».

0.00 Русский экстрим.  
0.30 «Ночная смена».  
\* РОССИЯ \*  
\* 5.50, 6.50, 7.50, 8.50  
Передачи ГТРК «Саратов».  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00  
Вести.  
6.15 «Селеста, всегда Селеста». Сернал.  
6.45 Православный календарь.  
7.15 Экспертиза РТР.  
7.25 «Дежурная часть».  
7.30, 11.30 Афиша.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Мультфильм.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 «Королек — птичка певчая». Т|с.  
10.05 «Два рояля».  
11.00, 14.00, 17.00,  
20.00, 23.00 Вести.  
11.35 «Санта-Барбара».  
12.25 Моя семья.

17.00 Большая стирка.  
18.35 «Сами с усами».  
20.05 «Слабое звено».  
21.00 Время.  
22.40 Человек и закон.  
23.30 Ночное «Время».  
0.00 Спорт-Лейн-Сити.  
XIX зимние Олимпийские игры.  
0.30 «Ночная смена».  
\* РОССИЯ \*  
\* 5.50, 6.50, 7.50, 8.50  
Передачи ГТРК «Саратов».  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00,  
11.00, 14.00, 17.00,  
20.00, 23.00 Вести.  
6.15 «Селеста». Т|с.  
6.45 Православный календарь.  
7.15 Экспертиза РТР.  
7.25 «Дежурная часть».  
7.30, 11.30 Афиша.

23.25 «Дорога на Арлингтон». Худ. фильм.  
1.35 «И дольше века...»  
НТВ  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30,  
8.00, 8.30 Сегодня.  
6.10, 7.15 Криминал.

\* 13.30, 17.30, 20.35.  
\* 23.15 ГТРК «Саратов».  
14.30 «Крылья любви».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
19.00 «Дружная семейка». Т|с.  
19.30 «Юрики». Т|с.  
20.55 «Леди бомж». Т|с.  
21.55 «Бальзак. Жизнь в страсти». X|ф.  
23.25 Док. фильм.  
0.25 «Убийство в маленьком городке». Детектив.  
НТВ  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30,  
8.00, 8.30, 10.00, 12.00,  
14.00, 16.00, 19.00,  
22.00, 0.00 Сегодня.  
6.10, 7.15 Криминал.  
6.20, 8.15 Впрок.  
6.35, 7.20 Наши любимые животные.  
6.40, 7.45, 8.45 Пять минут с Новоженным.

7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный доход.  
8.20 Открытая таможня.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 «Королек — птичка певчая». Т|с.  
10.05 «Сам себе режиссер».  
11.35 «Санта-Барбара».  
12.25 Моя семья.  
\* 13.30, 17.30, 20.35.  
23.15 ГТРК «Саратов».  
14.30 «Крылья любви».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
19.00 «Дружная семейка». Т|с.  
19.30 «Юрики». Т|с.  
20.55 «Леди бомж». Т|с.  
21.55 «Бальзак. Жизнь в страсти». X|ф.

14.20 «Принцип «Домино»».  
15.40, 18.40 Криминал.  
16.25 «Визит к Минотавру». Т|с.  
17.50 Алчность.

6.45, 7.50 Большие деньги.  
6.50, 7.35, 8.40 Карданный вал.  
8.55, 22.55 «Скорая помощь». Т|с.  
10.20, 17.55 Алчность.  
11.05 Квартирный вопрос.  
11.35 «Среда».  
12.20 «Личное дело судьи Ивановой». X|ф.  
14.20 «Принцип «Домино»».  
15.40, 18.40 Криминал.  
16.20 «Визит к Минотавру». Т|с.  
19.30 Герой дня.  
19.50 «Шатун». Т|с.  
20.50 «Поющие в терновнике». Т|с.  
0.25 Гордон.  
ТВ-ЦЕНТР  
14.15 «Инспектор Кестер».  
15.20 «Дамский клуб».

23.25 «Шири». X|ф.  
1.50 «Кинескоп».  
НТВ  
6.00, 6.30, 7.00, 7.30,  
8.00, 8.30 Сегодня.  
6.10, 7.15, 15.40, 18.40  
Криминал.  
6.20, 8.15 Впрок.  
6.35, 7.25 Наши любимые животные.  
6.40, 7.45, 8.45 Пять минут с Новоженным.  
6.45, 7.50 Большие деньги.  
6.50, 7.35, 8.40 Карданный вал.  
8.55 «Скорая помощь».  
10.00, 12.00, 14.00,  
16.00, 19.00, 22.00, 0.00  
Сегодня.  
10.25 Алчность.  
11.10 «Я и моя собака».

ла балета».  
17.45 Я — мама.  
18.15 «Приглашает Борис Ноткин».  
18.55 «Без права на любовь». Сернал.

15.30 «Как вам это нравится?!»  
15.55 Путь к себе.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 «Биг-Бум». Телеконкурс.  
17.00 События.  
17.15 «Московская школа балета».  
17.45 Кино нашей молодости.  
18.15 «21 кабинет».  
18.55 «Без права на любовь». Т|с.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00, 0.05 События.  
20.45 «Самозванцы 2».  
21.45 «Российские тайны: расследование ТВЦ».  
22.20 «Глаза Элен». Т|с.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 «Открытый про-

12.20 «Похищение Са-войи». X|ф.  
14.20 «Принцип «Домино»».  
16.25 «Визит к Минотавру». Т|с.  
17.55 Внимание! Розыск!  
19.30 Герой дня.  
19.50 «Шатун». Т|с.  
20.50 «Поющие в терновнике». Т|с.  
22.55 Совершенно секретно.  
0.25 Гордон.  
ТВ-ЦЕНТР  
14.15 «Инспектор Кестер».  
15.20 Экспо-новости.  
15.30 Лакомый кусочек.  
15.55 Путь к себе.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 «Команда на

или Могучие рейнджеры».  
17.55 «Чертенок». Т|с.  
20.30 «Детям до 16-ти».  
0.10 «Успех».  
0.25 «День на скачках».  
ент».  
1.55 «Синий троллейбус».  
REN-TV  
7.00, 17.30 «Пауэр Рейнджеры» или Могучие рейнджеры».  
7.30, 8.00, 8.30 М|с.  
9.00, 13.00 «24».  
9.15 «Успех».  
9.30 «Детям до 16-ти».  
Мелодрама.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Дарма и Грег».  
13.15 Случайный свидетель.  
13.45 Док. фильм.  
14.50, 22.30 «Кобра».  
16.00, 19.00, 23.25 «24».  
16.15, 16.40, 17.05,  
20.00 М|с.  
17.55 «Чертенок». Т|с.  
20.30 «Жестокое правосудие». Боевик.  
0.05 «Успех».  
0.20 «Случай в Окс-Боу». Вестерн.

Марс», Теленгра,  
17.00, 20.00, 0.05 Со-бытия.  
17.15 «Московская школа балета».  
17.45 Двойной портрет.  
18.15 «Большая музыка».  
19.00 «Без права на любовь». Сернал.  
19.40 Экспо-новости.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.40 «Самозванцы 2».  
Т|с.  
21.40 «Материк».  
22.15 «Глаза Элен». Т|с.  
23.15 Времечко.  
23.45 Петровка, 38.  
0.25 Ночной полет.  
1.00 «Открытый про-ект».  
1.55 «Синий троллейбус».



REN-TV

7.00, 17.30 «Пауэр Рейнджеры, или Могучие рейнджеры». Сериал.

ПЯТНИЦА \* 8

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 «Доброе утро».  
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
9.15 «Земля любви».

ОТДЕЛ  
ТОВАРОВ  
ДЛЯ  
СВАДЬБЫ  
ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»

10.10 «Сами с усами».  
10.40 «Слабое звено».  
11.35 «Непутевые заметки».  
11.50 Библиомания.  
12.15 Человек и закон.  
13.05 Спорт-Лейн-Сити.  
XIX зимние Олимпийские игры.  
13.30 «Морской волк».  
15.15 Мультсериал.  
15.40 Семь бед — один ответ.  
16.00 «Клетка», 4 с.  
17.00 Большая стирка.  
18.25 Док. детектив.  
19.00 «Земля любви».

СУББОТА \* 9

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.50 «Клоун». 1 с. Комедия.  
8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.  
8.10 Мультфильм.  
8.35 КОАП.  
9.00 Слово пастыря.  
9.15 Играй, гармонь любимая!  
9.50 Библиомания.  
10.10 «Смехопанорама».  
10.45 Смак.  
11.35 В мире животных.  
11.45 Звездный концерт звезд

21.30 «Молчание ягнят». Триллер.  
23.40 На XIX зимних Олимпийских играх. Лыжи.  
1.00 «Рука, качающая колыбель». Триллер.  
«РОССИЯ»  
6.35 «Диалоги о рыбалке».  
7.00 «Повелитель звезд». Сериал.  
8.00 Папа, мама, я — спортивная семья.  
8.45 «Телепузики».  
9.10 Золотой ключ.  
9.30 Здоровье и жизнь.

18.55 Аншлаг.  
20.00 Вести.  
20.25 Зеркало.  
21.00 Олимпиада-2002. Лыжи. Гонки. 1/5 км.  
21.15 «Рождественские

АТЕЛЬЕ  
\* крой и пошив  
\* реставрация изделий из натурального меха  
\* экспресс-услуги  
ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»

12.20 «Мимино». Комедия.  
14.25 Путешествия натуралиста.  
15.05 Своя игра.  
16.00, 19.00 Сегодня.

ЖДЕМ ВАС  
с 10.00 до 19.00,  
обед с 14.00 до 15.00,  
выходной — воскресенье,  
по адресу: Минская, 8.  
Тел. 2-64-96.  
ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»

9.45 «Как вам это нравится?!»  
10.15 Наш сад.  
10.30 Мультфильмы.  
11.00 События.  
11.15 Городское собрание.  
11.50 «Раз, два — горе не беда». Фильм-сказка.  
13.10 Мультфильм.  
13.25 «Мир дикой природы». Сериал.  
14.00 События.  
14.15 Погода на неделю.  
14.20 Денежный вопрос.  
14.45 «На страже порядка». Сериал.

0.45 «Любовники с Нового моста». Худ. фильм.  
2.45 Концерт.  
REN-TV  
7.15 «Удивительные люди». Док. фильм.  
8.15 В гостях у Тофика.  
8.30 «Инспектор Гаджет».  
9.00 «Диплодоки». М/с.  
9.30 «Мурашки». Т/с.  
10.00 «Футурама». М/с.  
11.00 «Баффи». Т/с.  
12.00 Щедрое лото.  
13.00, 19.00 «24».  
13.15 Мир спорта глазами «Жиллетт».  
13.45 «Один шанс на

7.30 «Дьяволик». М/с.  
8.00 «Невероятный Халк».  
8.30 «Принцесса Сиси».  
9.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.55 «24».  
9.15, 0.25 «Успех».  
9.30 «Жестокое правосудие». Боевик.

20.00 Поле чудес.  
21.00 Время.  
21.35 «Кровь за кровь». Детектив.  
23.30 «Другое время».  
0.25 Бокс. В. Кличко — Вон Бин.  
«РОССИЯ»  
\* 5.50, 6.50, 7.50, 8.50  
Передачи ГТРК «Саратов».  
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.  
6.15 «Селеста, всегда Селеста». Сериал.  
6.45 Православный календарь.  
7.15 Экспертиза РТР.  
7.25 «Дежурная часть».  
7.30 Афиша.  
7.40 Семейные новости.  
8.15 Национальный до-ход.  
8.20 Мультфильмы.  
8.35 Экспертиза РТР.  
9.15 «Королек — птичка певчая». Сериал.  
10.05 Новая «Старая квартира».  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.  
11.30 «Афиша».  
11.35 «Санта-Барбара».

12.25 Моя семья.  
\* 13.30, 17.30, 20.35  
Передачи ГТРК «Саратов».  
14.30 «Крылья любви».  
15.25 «Дикий ангел».  
16.20 «Простые истины».  
19.00 «Дружная семейка». Сериал.  
19.30 «Юрики». Сериал.  
20.55 «Леди бомж». Т/с.  
21.55 «Интердевочка». Худ. фильм.  
0.50 «4 этаж». Х/ф.

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.  
6.10, 7.15, 18.35 Криминал.  
6.20, 8.15 Впрок.  
6.35, 7.25 Наши любимые животные.  
6.40, 7.45, 8.50 Пять минут с Новоженевым.  
6.45, 7.50, 8.55 Большие деньги.  
6.50, 7.35, 8.40 Карданный вал.  
9.05 Вкусные истории.

11.35 «Альфред Хичкок представляет». Т/с.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Дарма и Грег».  
13.15 «Вовочка». Т/с.

9.25 Путешествия натуралиста.  
10.25 Своя игра.  
11.10 Внимание! Розыск.  
12.20 «Счастливая, Женька!». Х/ф.  
14.25 «Продолжение следует...» с Ю. Меньшовой.  
15.15 Пепси-чарт.  
16.25 Профессия — репортер.  
16.55 «Визит к Минотавру», 5 с. Сериал.  
19.35 Свобода слова.  
21.10 Криминальная Россия.  
22.45 «Личная жизнь королев». Комедия.  
0.40 Кома.

ТВ-ЦЕНТР

14.15 «Инспектор Кестер».  
15.20 Путь к себе.  
15.30 «Мир дикой природы». Док. сериал.  
16.00 Регионы: прямая речь.  
16.30 Идущие вперед.  
17.00 События.  
17.15 «Московская школа балета».  
17.45 «Горько!»

13.50 Док. фильм.  
14.50, 23.00 «Кобра». Т/с.  
16.15, 16.50, 17.05, 20.00 М/с.

18.15 Мода non-stop.  
18.55 «Без права на любовь». Сериал.  
19.40 Путь к себе.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.00 События.  
20.40 «Самозванцы 2». Т/с.  
21.40 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. «Ак Барс» — «Динамо».  
22.35 Прогноз погоды.  
22.40 Детектив-шоу.  
23.25 Времечко.  
23.55 Петровка, 38.  
0.15 События.  
0.35 Русский век.  
1.15 «Восхождение». Х/ф.

REN-TV

7.00 «Пауэр Рейнджеры, или Могучие рейнджеры». Сериал.  
7.30, 8.00, 8.30, 16.00, 16.40, 17.05, 20.00 М/с.  
9.00, 13.00 «24».  
9.15 «Успех».  
9.30 «Фирма приключений». Триллер.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Дарма и Грег».

17.55 «Чертенон». Т/с.  
20.30 «Фирма приключений». Триллер.  
0.40 «Филадельфийская история». Комедия.

Сериал.  
13.15 «Агентство». Т/с.

ТКАНИ

\* бархат-стрейч \*  
\* мос-джерси \* купра \*  
\* кожа рептилий \* кожа \*  
\* джерси \* скин-велюр \*  
\* трикотаж - мохер \* ти-  
\* таник \* твил \* лен-бу-  
\* нле \* лен-трикотаж и др.

ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»

13.50 «Удивительные люди». Док. фильм.  
14.50 «Кобра». Сериал.  
17.30 «Пауэр Рейнджеры, или Могучие рейнджеры». Телесериал.  
17.55 «Чертенон». Теле-новелла.  
19.00 «24».  
20.30 «Кровавый спорт 3». Боевик.  
22.30 «Кобра». Сериал.  
23.30 «Синдром смерти». Док. фильм.  
0.10 Метро.  
0.25 «Де Сад». Драма.



10.10 «Смехопанорама».  
10.45 Сман.  
11.05 В мире животных.  
11.45 Здоровье.  
12.25 Гала-концерт звезд  
хореографической гимнасти-  
ки России.  
13.10 «Серебряный шар».  
13.50 «Тайны забытых  
побед». Байконур. Причал  
Вселенной.  
14.35 «Дисней-клуб».  
15.10 «Два долгих гудка  
в тумане». Худ. фильм.  
16.35 «Сами с усами».  
17.00 «Кто хочет стать  
миллионером?»  
18.15 Открытие XIX зим-  
них Олимпийских игр.  
19.55 Последний герой.  
21.00 Время.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ \* 10

### ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.40 «Клоун». 2 с. X|ф.  
8.00 Новости.  
8.10 Армейский магазин.  
8.40, 14.35 «Дисней-  
клуб».  
9.05 Утренняя звезда.  
9.50 Библиомания.  
10.00, 15.00 Новости.  
10.10 «Непутевые за-  
метки» с Дм. Крыловым.  
10.30 Пока все дома.  
11.05 «Жертвы по объ-  
явлениям». Док. детектив.  
11.35 Клуб путеше-  
ственников.  
12.15 На XIX зимних  
Олимпийских играх.  
12.40 На XIX зимних

Олимпийских играх. Лыжи.  
14.05 Умницы и умники.  
15.10 «Онегин». X|ф.  
16.55 «Живая природа».  
18.00 Новости.  
18.15 «Белый танец» Е.  
Бережной». Спецрепортаж.  
18.45 На XIX зимних  
Олимпийских играх. Фигур-  
ное катание. Пары.  
20.20 «Столкновение с  
бездной». Боевик.  
22.30 Времена.  
23.45 На XIX зимних  
Олимпийских играх. Трам-  
плин. Горные лыжи.  
0.35 «Прощай, друг!»  
Худ. фильм.  
«РОССИЯ»  
6.25 Олимпиада-2002.  
Лыжи. Женщины. Массовый  
старт. Коньки.  
8.10 «Телепузики».  
8.35 «Хронограф».  
8.50 Русское лого.  
9.40 «ТВ Бинго-шоу».  
10.20 Доброе утро, стра-  
на!  
10.55 «Сам себе режис-  
сер».  
11.50 «Городок».

Олимпийских играх. Лыжи.  
14.05 Умницы и умники.  
15.10 «Онегин». X|ф.  
16.55 «Живая природа».  
18.00 Новости.  
18.15 «Белый танец» Е.  
Бережной». Спецрепортаж.  
18.45 На XIX зимних  
Олимпийских играх. Фигур-  
ное катание. Пары.  
20.20 «Столкновение с  
бездной». Боевик.  
22.30 Времена.  
23.45 На XIX зимних  
Олимпийских играх. Трам-  
плин. Горные лыжи.  
0.35 «Прощай, друг!»  
Худ. фильм.

### «РОССИЯ»

6.25 Олимпиада-2002.  
Лыжи. Женщины. Массовый  
старт. Коньки.  
8.10 «Телепузики».  
8.35 «Хронограф».  
8.50 Русское лого.  
9.40 «ТВ Бинго-шоу».  
10.20 Доброе утро, стра-  
на!  
10.55 «Сам себе режис-  
сер».  
11.50 «Городок».

реставрация изда-  
ний из натурального ме-  
ха  
\* экспресс-услуги  
**ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»**  
встречи А. Пугачевой».  
0.35 Олимпиада-2002.  
2.20 Горячая десятка.  
НТВ  
6.20 Анонс дня.  
6.25 «Истребители». X|ф.  
8.00 Сегодня.  
8.15 «Улица Сезам».  
8.40 «Зеркало, зеркало».  
9.25 Без рецепта.  
10.00, 12.00 Сегодня.  
10.15 Криминал.  
10.45 «Женский взгляд».  
11.20 Квартирный воп-  
рос.

12.25 «Зимняя акаде-  
мия». Комедия.  
14.00, 20.00 Вести.  
14.20 Парламентский час.  
15.05 Диалоги о живот-  
ных.  
16.00 Вокруг света.  
16.50 «Комиссар Рекс».  
17.50 ТВ БИНГО Ново-  
сти.  
17.55 «Невероятные при-  
ключения итальянцев в  
России». Комедия.  
20.55 «Аншлаг».  
22.00 «Окончательный  
анализ». Худ. фильм.  
0.25 Дневник Зимних  
Олимпийских игр.  
1.10 Олимпиада-2002.  
2.50 «Твин Пикс». Т|с.

### НТВ

6.10 Анонс дня.  
6.15 «Весна». Комедия.  
8.00, 10.00, 12.00,  
16.00 Сегодня.  
8.15 «Улица Сезам».  
8.45 Пепси-чарт.  
9.30 Ох, уж эти дети!  
10.15 Вкусные истории.  
10.35 Е. Степаненко.  
11.25 Криминальная

выходной —  
воскресенье,  
по адресу: Минская, 8.  
Тел. 2-64-96.  
**ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»**  
16.25, 19.40 «Профессия  
—репортер».  
17.00 «Продолжение сле-  
дует...»  
17.55 Шоу Е. Степанен-  
ко.  
20.20 «Кобра». Боевик.  
22.15 «Пьяный рассвет».  
X|ф.  
0.35 «Звездные врата».  
Т|с.  
ТВ-ЦЕНТР  
8.00 Смотрите на канале.  
8.05 «Отчего, почему?»  
9.00 Мультфильмы.

Россия.  
12.20 «Дежа вю». Бое-  
вик.  
14.30 Служба спасения.  
15.00 Своя игра.  
16.25 «Я и моя собака».  
17.20 «Женский взгляд».  
17.55 Очная ставка.  
18.35 «Агент в мини-  
юбке». Комедия.  
19.55 «Сезон охоты 2».  
1 с. Боевик.  
21.00 Намедни.  
22.15 Куклы.  
22.35 «Тугая петля».  
Детектив.  
0.55 «Звездные врата».  
Т|с.

### ТВ-ЦЕНТР

7.55 Смотрите на кана-  
ле.  
8.00 «Отчего, почему?»  
9.00, 10.35 М|ф.  
9.45 «Полевая почта».  
10.15 «Лакомый кусочек».  
11.00 Московская неде-  
ля.  
11.25 Деловая лихорадка.  
11.45 «Лечение против  
страха». Детектив  
13.25 «Приглашает Бо-  
рис Ноткин».

13.25 «Мир дикой при-  
роды». Сериал.  
14.00 События.  
14.15 Погода на неделю.  
14.20 Денежный вопрос.  
14.45 «На страже поряд-  
ка». Сериал.  
16.40 «Магия».  
17.20 «Антимония».  
18.00 «Путь к себе».  
18.05 Мультфильм.  
18.20 «Воплощенное  
счастье». Л. Орлова.  
19.00 Профессиональные  
материалы». Сериал.  
20.00 «Постскриптум».  
21.00 «История Фанни  
Кэмпбелл». Худ. фильм.  
23.20 События.  
23.35 «ХОРОШО, БЫКОВ».  
23.50 «Мода non-stop».  
0.25 «Поздний ужин».

14.00 События.  
14.15 «Пушкинский дом».  
14.55 «21-й кабинет».  
15.25 Мультфильм.  
15.45 «Горько!»  
16.15 Погода на неделю.  
16.20 «Чисто англий-  
ское убийство». Т|с.  
18.15 «Слушается дело».  
19.05 «Профессиональные  
материалы». Сериал.  
20.00 «Момент истины».  
20.55 Прогноз погоды.  
21.00 «Когда деревья  
были большими». X|ф.  
22.55 События.  
23.05 Спортэкспресс.  
23.40 «Деликатесы».  
0.10 Золотая фишка.

### REN-TV

7.00 Док. фильм.  
8.00 «1/52».  
8.15 В гостях у Тофина.  
8.30, 9.00, 10.00 М|с.  
9.30, 11.00 Т|с.  
12.00 «Клуб «Белый по-  
пугай».  
13.00 «24».  
13.15 Военная тайна.  
13.45 «Размах крыльев».

10.00 «Футурама». Т|с.  
11.00 «Баффи». Т|с.  
12.00 Щедрое лого.  
13.00, 19.00 «24».  
13.15 Мир спорта гла-  
зами «Жиллетт».  
13.45 «Один шанс из  
тысячи». Худ. фильм.  
15.45 Случайный свиде-  
тель.  
16.15 «Вовочка». Т|с.  
16.50 «Человек-паук».  
Мультсериал.  
17.50 «Марш Турецко-  
го 2». Сериал.  
19.30 «Секретные мате-  
риалы». Телесериал.  
20.25 «Судья Дрозд».  
Боевик.  
22.35 «Изгоняющий дья-  
вола 3». Худ. фильм.  
1.05 Муз. канал.

Худ. фильм.  
15.45 Случайный свиде-  
тель.  
16.15 «Агентство». Т|с.  
16.50 «Человек-паук».  
Мультсериал.  
17.50 «Марш Турецко-  
го 2». Сериал.  
19.00 «Синдром смерти».  
Док. фильм.  
19.30 «Крестный сын».  
Комедия.  
21.40 Телетупзики.  
21.55 «Я все еще знаю,  
что вы сделали прошлым  
летом». Худ. фильм.  
0.10 «Альфред Хичкок  
представляет». Т|с.  
0.40 Муз. канал.

### ПУГОВИЦЫ

\* рубашечные  
\* костюмные  
\* галстуки  
\* рубоны  
\* стропы

10 руб. до 200 руб.

**ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»**

### МОЛНИИ ВСЕХ ЦВЕТОВ

\* «трактор»  
\* витые  
\* металлические  
\* напроновые  
\* декоративные

НОВИНКА!  
РУЛОННЫЕ МОЛНИИ.  
**ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»**



## КОМИТЕТ ПО УПРАВЛЕНИЮ ИМУЩЕСТВОМ БМО

сообщает о проведении открытого аукциона, который состоится 1 марта 2002 года в 10-00 часов по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, ком. 120.

На продаже представлены:

Лот № 1 — нежилое двухэтажное здание, расположенное по адресу: г. Балаково, ул. Академика Жука, 46а.

Лот № 2 — нежилое двухэтажное здание, расположенное в районе старого рынка и

адресу: г. Балаково, ул. Ленина, 29 (бывшая вечерняя школа).

Задаток вносится на счет комитета по управлению имуществом не позднее 25 февраля 2001 года. Прием заявок и документов производится с 28 января 2002 года по 27 февраля 2002 года по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, ком. 120. Информационное сообщение опубликовано в газете «Балаковские вести» от 19 января 2001 года № 7 (2430). Дополнительная информация по телефону 2-20-23.

## \* Мужские советы

## КАЖДЫЙ САМ СЕБЕ ЦИРЮЛЬНИК, НО...

Бритьё — чисто мужское дело, но и тут можно дать дельные советы.

Вот как должен выглядеть этот процесс:

1. Ополосните лицо горячей водой раз пять — щетина станет мягче и податливее.

2. Нанесите пенистый крем на влажную кожу, поддержите минуту, а лучше — три.

3. Прополощите бритву в горячей воде, делайте это и во время бритвы. Ведите бритву ровно, в направлении роста волос. Естественно, на тех участках, где иначе не подступиться, придется брить «против шерсти». Сначала брейте щеки и шею, — затем «усы» и подбородок.

4. После бритвы ополосните лицо теплой водой, затем прохладной. Промокните (не трите!) лицо мягким полотенцем. В завершение — крем или гель после бритвы. Одеколон и лосьоны на

спирту — вчерашний день. Не надо ими «убивать» микробы, раздражение у вас не от этого. А отчего же?

Красные волдыри возникают от того, что лезвие подсекает щетину слишком низко. Волос начинает расти вбок и воспаляет окружающие ткани. «По собственному почину» могут вращать в кожу курчавые волосы. Попробуйте потереть кожу мягкой губкой. Она сотрет отмершие частички, и волосы вырвутся наружу. Раздражение появляется также потому, что вы бритвой тянете или царапаете кожу.

Почему же вы, как ни стараетесь, где-нибудь да порежетесь? Во-первых, всегда пользуйтесь острой бритвой — на тупую ведь нужно давить. А во-вторых, обратите внимание на правильную подготовку к бритве, о чем и было сказано выше. Теперь вы неотразимы!

## МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ «КОЛОРИТ»

В КРЕДИТ НА 6 МЕСЯЦЕВ

д/к № 54 (напротив «Хемикомпа»)

Тел. 4-78-68. Работаем с 8 до 18 час. Срок изготовления — 10 дней. Срок службы — 15 лет. Гарантия качества — 1 год. Бесплатная доставка по г. Балаково. Мы экономим ваши средства!

В ассортименте: тахта — 2700 руб.; диван — 2900 руб.; 2 кресла — 4900 руб.; диван-кровать — 3600 руб.; диван-софа — 3300 руб.; кровать-диван — 2500 руб.; 2-сп. кровать — 3200 руб.; кровать-полтора — 2600 руб.; кровать-одна — 2400 руб.; диван угловой плюс кресло — 6900 руб. и выше, пуфики — 280 руб. и выше, постельное белье — 175 руб.

Свыше 70 наименований тканей: флок, шенилл, ворс, альпака, гобелен, кожа. Перетяжка старой мебели.

Двери филейчатые (материал про-ва Ульяновск) — 2000 руб. — на заказ за наличный расчет. ЭКОНОМНЫЕ — ЗАКАЗЫВАЮТ У НАС!

## УСТАНОВКА ДОМОФОНОВ

организацией по низким ценам с гарантией качества. Обслуживание. ТЕЛ. 44-999.

## ВСЕ ДЛЯ РЕМОНТА

в магазине-складе «СЕМЬЯ»

Телефон: 4-04-07

НЕЗЕМНОЙ КОМФОРТ В ВАШЕМ ДОМЕ!

Рынок «Рокет»

ОБОИ

свыше 250 наименований от 27 до 140 руб. Работаем с 9.00 до 16.00.

ул. Факел социализма, 17 (магазин «Мебель», вход с торца) лакокрасочные материалы, клеи. БЫТОВАЯ ХИМИЯ, ПАРФЮМЕРИЯ. Работаем с 10.00 до 19.00.

## СТЕКЛО ЗЕРКАЛА

Обработка, сверление отверстий.

Ул. Пионерская, 1а, 4-63-81, ул. Минская, 9, оконные, узорчатые, тонированные, горки.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ:

КУПЛЮ 1-2-комн. квартиру, комнату с ч/у, или «малосемейку». Тел. 3-98-21.

ПРОДАЮТСЯ зернодробилки, сепараторы. Тел. 3-94-47.

## САЛОН БЫТОВЫХ УСЛУГ

## «ДОВЕРИЕ»

ул. Ленина, 45,  
ост. «К/т «Октябрь»

Тел. 5 - 52 - 25

## ПОХОРОННОЕ БЮРО

ВСЕ ВИДЫ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

Урны — от 1000 руб., гробы — от 300 руб.

Балаковская городская общественная организация «Физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов»

## «АКАДЕМИЯ - СПОРТ»

приглашает всех желающих инвалидов города и района старше 16 лет принять участие в открытии первенстве клуба по гиревому спорту. Соревнования состоятся 9 февраля 2002 года в 10.00 часов в тренажерном зале по адресу: ул. Ан. Жука, 52.

По вопросам транспорта обращаться на адрес: ул. Ак. Жука, 52, ТЕЛ.: 4-70-00, 4-12-84.



ул. Ленина, 45,  
ост. «К|т «Октябрь»

Тел. 5 - 52 - 25

## ПОХОРОННОЕ БЮРО

ВСЕ ВИДЫ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

Оградки — от 1000 руб., кресты — от 300 руб.,  
гробы — от 365 руб., венки — от 40 руб., памят-  
ники — от 1100 руб., а также церковные при-  
надлежности, портреты на вынос, катафалк и т. д.

Гибкая система скидок.

## РИЭЛТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ «ДОМ»

— продажа, покупка, обмен квартир, домов, зе-  
мельных участков, нежилых помещений;

— сбор документов, приватизация.

Обр.: ул. Ленина, 91, 4 эт., офис 412.

Тел. 4-52-86. Лицензия 394П от 30.03.2001 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ УСТАНОВИТ ЭЛ.-МАГНИТНЫЕ

## ТЕПЛОСЧЕТЧИКИ

ТС-07 Арзамасского приборостроительного завода по  
следующим ценам: Ду-32 — 39182 руб., Ду-40 —  
41160 руб., Ду-50 — 41475 руб., Ду-80 —  
66605 руб., Ду-100 — 70662 руб., Ду-150 —  
86700 руб., Ду-200 — 99943 руб.

Цены даны с учетом стоимости производства  
проектных, монтажных, пуско-наладочных работ и  
всех налогов.

Звоните нам! Мы гарантируем качество и  
реальное снижение платы за отопление до 50 про-  
центов! Тел. 4-49-99, 5-64-65.

оконное, узорчатое, тонированное, горки.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ:

КУПЛЮ 1-2-комн. квартиру, комнату с ч/у, или  
«малосемейку». Тел. 3-98-21.

ПРОДАЮТСЯ зернодробилки, сепараторы. Тел.  
3-94-47.

ПРОДАЕТСЯ доска (сосна) обрезная 25 мм —  
2200 руб., необрезная 50 мм — 1600 руб. Адрес:  
ул. Коммунистическая, 53. Тел. 4-18-33.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери, решетки и прочее.  
Тел. 6-92-94, 4-83-37.

РЕМОНТ цветных телевизоров на дому у вла-  
дельца, быстро и с гарантией. Тел. 3-23-25.

ЛЮБОЙ КИРПИЧ с доставкой. Тел. 5-10-00.



## Отдел «Бемби»

маг. «Европа»  
(ул. Ленина, 56)

работаем ежедневно.

Свыше 2002 наиме-  
нований моделей каче-  
ственной одежды для  
малышей и подростков  
к празднику и на каждый  
день. КОЛЛЕКЦИЯ ЗИ-  
МА-ВЕСНА 2002 г. Ве-  
дущие фирмы мира пред-  
лагают все для ВАШИХ  
ДЕТЕЙ.

## Магазин «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

ул. Ф. Социализма, 5. Тел. 4-42-65

ОЧЕНЬ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ

НА

стиральные машины, теле-, видео-  
аудиоаппаратуру, бытовую технику,  
посуду, одеяла, подушки, матрацы.

Наши товары — уют и комфорт в каждый дом.  
У НАС ВЫ КУПИТЕ ВСЕ!

приглашает всех желающих инвалидов города и  
района старше 16 лет принять участие в открытом  
первенстве клуба по гиревому спорту. Соревнова-  
ния состоятся 9 февраля 2002 года в 10.00 часов  
в тренажерном зале по адресу: ул. Ак. Жука, 52.

По вопросам транспорта обращаться по адресу:  
ул. Ак. Жука, 52, ТЕЛ.: 4-70-00, 4-12-84.

Каждый вторник в 20.30 на телеканале  
«ТВ «Экспресс» — программа «ОФИЦИ-  
АЛЬНО».

В прямом эфире — диалог с властью.

Телезрители имеют возможность позвонить в  
студию и задать свой вопрос, а также принять уча-  
стие в интерактивном опросе и таким образом вы-  
разить свое отношение к обсуждаемой теме.

В рамках этой программы объявлен конкурс на  
лучшее предложение по работе органов местного  
самоуправления и их взаимодействию с населением.

Программа «Официально» — это совместный  
проект администрации БМО и РИА «Экспресс»,  
который осуществляется при поддержке «Институ-  
та Открытое общество. Фонд содействия».

Попробуйте поговорить с властью и, возможно,  
это станет началом конструктивного взаимодейст-  
вия.

## ЗАПЧАСТИ

МАЗ, КАМАЗ, ЗИЛ

СЕЛЬХОЗТЕХНИКА.

Обр.: ул. Коммунистическая, 19,  
ост. «Дачник».

Работаем без обеденного перерыва  
и выходных. Тел. 4-12-46.

УСЛУГИ электрика. Тел. 4-62-74.

ПРОДАМ капгараж в островной части.  
Тел. 5-79-71.

## УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального  
образования, редакция газеты. Мнение авторов  
публикаций необязательно отражает позицию  
редакции. Авторы несут ответственность за до-  
стоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 3 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Га-  
гарина, 42а.

Телефоны: редактор 4-64-75, общий — 4-22-54,  
технический секретарь, отдел рекламы 4-91-69.

Издается с января 1991 года.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским  
региональным управлением регистрации 10.02.  
1997 г.

Отпечатана способом высокой печати в Ба-  
лаковской типографии «Авангард», г. Балако-  
во, пл. Свердлова, 69.

Цена договорная.  
Зак. 715, тир. 6839. Подписано в печать в 14.00.

Зам. гл.

редактора

А. С. Домокеев



**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:** пресс-конференция Н.Сухого; убийство предпринимателя; купон б/п.

# БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

№ 85 (2508)

пятница

5 июля 2002 года

Общественно-политическая газета Балаковского муниципального образования

*Колонка редактора*

## КТО ВИНОВАТ?

Она уже несколько поистерлась эта надпись на трубе теплотрассы, как раз напротив рынка в 45 микрорайоне. И место под ней, и надпись любопытная. Оуть ее в том, что нужен справедливый порядок, а также суд над Ельциным и Горбачевым. Среди прочих нагашей, мешающих нам спокойно жить, поименно и "еврейско-еврейцы".

Итак, мы уже от идеологии (идеология тут — клиника) поняли, что это — нечто из театра абсурда. Народ, который планомерно уничтожался под знаменем именно фашизма (нацизма), вдруг объявлен

*Экспресс-опрос*

## НУЖЕН ЛИ НАМ "ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ" ЗАКОН?

Н.Н. Петров, первый заместитель прокурора:

— В большинстве зарубежных стран, насколько я знаю, нет специальных законов о противодействии экстремизму. Борьба с ним осуществляется с помощью норм уголовного и административного законодательства. Есть, к примеру, отдельные статьи, запрещающие нацистскую и фашистскую символику, позволяющие бороться с терроризмом и т.д. В действующем Уголовном Кодексе РФ также есть статьи подобной направлен-

Поводом для очередного экспресс-опроса "БВ" послужил принятый недавно Госдумой Закон "О борьбе с экстремизмом". Согласно толковому словарю Ожегова, понятие экстремизма трактуется как приверженность к крайним взглядам и мерам (обычно в политике).

Однако не означает ли это возврат к 30-м годам? И с кем, собственно говоря, будет вестись борьба?

Поделиться своими размышлениями на сей счет мы попросили представителей правоохранительных органов г. Балаково.

строения в мире и в нашей стране с каждым годом растут. Я имею в виду вооруженный экстремизм и терроризм. В частности, недавние события в Каспийске, теракты в Чечне и прочее. И считаю принятие специального закона, направленного на борьбу с

понятие экстремизма не имеет четкого определения. И эта его расплывчатость может спровоцировать власти на поиск "внутренних врагов". С другой стороны, нельзя не согласиться с запретом нацизма, положениями о наказании за демонстрацию нацистской символи-

## ФАКТ *или* ФАКТ

### В администрации БМО ГОТОВЯТСЯ К ХОЗАКТИВУ

Заместитель главы БМО Ольга Мазунина обратилась с просьбой к руководителям структурных подразделений администрации предоставить материалы о развитии соответствующих отраслей промышленности и сельскохозяйственного производства за первое полугодие 2002 года.

На 10 июля намечено проведение хозяйственного актива по итогам социально-экономического развития Балаковского муниципального образования за шесть месяцев этого года

Знай наших!

### НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ

В один из последних дней июня в г. Энгельсе, во Дворце культуры "Дружба" состоялся бал отличников учреждений профессионального образования



...хотя какая тут клиника), по-  
этому это — нечто из театра  
абсурда. Народ, который пла-  
номерно уничтожался под  
знаменем именно фашизма  
(нацизма), вдруг объявлен  
фашиствующим. Что-то, види-  
мо, не в порядке с историей у  
автора надписи, пока он не  
знает о Холокосте.

Надпись эта наводит на  
грустные размышления. Не-  
ужели у нас, у русских, есть  
такая национальная черта —  
причину всех напастей искать  
вовне, обходя при этом сторо-  
ной свою внутреннюю сущ-  
ность.

Покойный писатель С.  
Довлатов сказал однажды:  
"Ад — это мы сами, ад — внут-  
ри нас". Может быть, причина  
всех несчастий затянувшего-  
ся переходного периода в нас  
самых! Мы сами — большин-  
ство — голосовали за Ельци-  
на, убоявшись коммунистов.  
Теперь его — под суд. А мы —  
не подлежим ли мы сами это-  
му суду. И русские, и евреи, и  
татары, и чукчи? За то, что  
сами выбрали себе дорогу.

Но... Всегда легче найти  
виноватого. Неважно, кто он —  
еврей, азербайджанец, армя-  
нин или эскимос. Главное —  
зримо: вот он, враг, ату его.

Показательно, что автор  
трубопроводной сентенции не  
подписался. То ли от врожден-  
ной скромности, то ли от отсут-  
ствия духа. А вот один мой хо-  
роший знакомый, своевремен-  
но не боясь, носит на шее це-  
почку со звездой Давида. И не  
собирается скрывать свою на-  
стоятельность. Потому что  
он считает: ад — это мы сами.  
И все остальное — от лукавого.

**Анатолий  
ЛОМОКЕЕВ.**

запрещающие нацистскую  
и фашистскую символику,  
позволяющие бороться с  
терроризмом и т.д. В дей-  
ствующем Уголовном Ко-  
дексе РФ также есть ста-  
тьи подобной направлен-  
ности. Однако механизм  
их действия недостаточно  
хорошо отработан. Поэто-  
му я полагаю, что новый  
закон поможет в какой-то  
мере расставить все точ-  
ки над "i".

**В.П. Красовский, за-  
меститель начальника  
службы криминальной  
милиции:**

— Экстремистские на-

женный экстремизм и тер-  
роризм. В частности, не-  
давние события в Каспий-  
ске, теракты в Чечне и про-  
чее. И считаю принятие  
специального закона, на-  
правленного на борьбу с  
этим злом, делом нужным  
и своевременным. Конеч-  
но, возможны отдельные  
перегибы: преследование  
политической оппозиции и  
всех "инакомыслящих" в  
той же Госдуме. Однако  
надеюсь, что этого не про-  
изойдет.


**Ж.В. Гудкова, стар-  
ший юрисконсульт УВД:**

— Вся беда в том, что

только может спровоциро-  
вать власти на поиск  
"внутренних врагов". С  
другой стороны, нельзя не  
согласиться с запретом  
нацизма, положениями о  
наказании за демонстра-  
цию нацистской символи-  
ки и внесудебной приоста-  
новкой деятельности экст-  
ремистских организаций.  
Думаю, что в конечном  
итоге новый закон будет  
способствовать оздоров-  
лению криминогенной об-  
становки в стране.

**Записала**

**Ольга КАДАЕВА.**

 **Поздравляем!**

## ТРОИЦА ПОБЕДИТЕЛЕЙ ИЗ БАЛАКОВА

В Балакове сегодня  
выпускается 16 газет, из  
них четыре так называе-  
мые ведомственные га-  
зеты, которые освещают  
жизнь крупных предпри-  
ятий. Всего в губернии  
насчитывается 30 ве-  
домственных газет. Тем  
отраднее отметить, что в  
прошедшем областном  
конкурсе многотираж-  
ных газет три балаковс-  
ких коллектива редакций  
награждены дипломами.

Вручая награды, пред-  
ставитель министерства  
информации и печати Са-  
ратовской области Сергей  
Борисов отметил хороший  
уровень журналистского  
исполнения местных мно-  
готиражных газет, где пуб-  
ликуются ёмкие очерки о  
достойных работниках и

даётся глубокий анализ  
процессам, протекающим  
на производстве.

Дипломом первой сте-  
пени за 1-е место в обла-  
стном конкурсе ведомствен-  
ных газет 2001 года в номи-  
нации «Информирование  
о важнейших событиях»  
награждён коллектив ре-  
дакции газеты «Энергия»  
(Балаковская АЭС). Кроме  
того, редактор газеты Ла-  
риса Крупа получила цен-  
ный подарок в виде фир-  
менного электрочайника.

В номинации «Публи-  
кации о человеке труда»  
второе место занял твор-  
ческий коллектив редак-  
ции газеты «Прогресс»  
(ОАО «Балаковорезино-  
техника»). Редактор На-  
дежда Наумова также по-  
лучила ценный подарок —

многофункциональный те-  
лефон

за активное освеще-  
ние темы «Человек труда»  
(опубликован в редакции, 15а

Балаковский химик» (ОАО  
«ПО «Балаковское химво-  
локло») награждён поощ-  
рительным дипломом.

Поздравляя победите-  
лей, заместитель главы  
БМО, бывший редактор  
городской газеты Генна-  
дий Утенков сказал бук-  
вально следующее: «Вы  
достойно сохранили уро-  
вень общей, профессио-  
нальной культуры. Сегод-  
ня, когда пресса стала  
слишком ангажированной,  
сложно удержать незави-  
симую позицию. Я желаю  
вам ни под кого не вста-  
вать, а вставать только под  
своего читателя».

**Евгений ЗАПЯТКИН,**  
главный специалист  
информационно-  
аналитического отдела  
администрации БМО.

**Знай наших!**

## НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ

В один из последних дней июня в г. Эн-  
гельсе, во Дворце культуры "Дружба", со-  
стоялся бал отличников учреждений на-  
чального профессионального образования.

От Балакова на нем присутствовали делега-  
ции всех профтехучилищ и лицеев. Из общего  
числа отличников шестеро были награждены  
нагрудным знаком губернатора Саратовской об-  
ласти "Надежда губернии". Отрадно, что двое  
из них — наши, балаковские. Это Анастасия Ма-  
лышева из ПСЛ № 62 и Алексей Голушко из ПЛ  
№ 43.

**Ситуация**

## ДОЛЖНИКИ, ПРОЯВИТЕ СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ!

Начиная с 1 января текущего года, долг  
населения Балакова за использованный в  
быту газ составляет около 3,5 миллиона  
рублей.

Из-за этого сотрудники треста "Балаковомеж-  
райгаз" не получают вовремя зарплату, что зас-  
тавляет людей подыскивать себе новое место  
работы. Руководство треста весьма обеспоко-  
но сложившейся ситуацией и усиленно разра-  
батывает меры по ее нормализации. Исходя из  
этого, можно предположить, что к должникам за  
газ будут (если уже не начали!) применяться са-  
мые жесткие меры.

**Криминал**

## ПОХОЖЕ НА ЗАКАЗУХУ...

В ночь со 2-го на 3-е июля в подъезде дома  
№ 49 по ул. Комсомольской, на лестничной  
площадке у лифта, был обнаружен труп ча-  
стного предпринимателя В.А. Юрина с тре-  
мя огнестрельными ранениями спины в об-  
ласти левой лопатки.

Возбуждено уголовное дело. Обстоятельства  
и свидетели происшедшего устанавливаются.

Информацию подготовили:  
**Евгений ВИКТОРОВ, Ирина МАМОТЬКО,**  
**Ольга КАДАЕВА.**



**Официально**

Совет депутатов БМО Саратовской области  
XXII заседание Совета депутатов II созыва

**РЕШЕНИЕ № 180**

25.06. 2002 года

Об утверждении Положения о налоговых  
льготах на территории БМО

Руководствуясь Налоговым кодексом РФ, Уста-  
вом БМО и рассмотрев рекомендации комиссии по  
бюджетно-финансовой политике, Совет депутатов  
РЕШИЛ:

1. Утвердить Положение о налоговых льготах на  
территории БМО.

2. Считать утратившими силу решения Совета  
депутатов:

№ 65 от 27.06. 97 г.      № 86 от 11.09. 97 г.

№ 143 от 20.05. 98 г.    № 151 от 17.07. 98 г.

№ 234 от 08.09. 99 г.    № 261 от 04.02. 00 г.

№ 295 от 09.08. 00 г.    № 308 от 05.10. 00 г.

3. Решение вступает в силу со дня опубликова-  
ния.

**РЕШЕНИЕ № 181**

Об утверждении Порядка предоставления  
налоговых льгот на территории БМО

Руководствуясь Законом Саратовской области "О  
предоставлении налоговых льгот на территории  
Саратовской области", Уставом БМО и рассмотрев  
рекомендации комиссии по бюджетно-финансовой  
политике, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Утвердить Порядок предоставления налоговых  
льгот на территории БМО.

2. Решение вступает в силу со дня опубликования.

**РЕШЕНИЕ № 184**

О внесении изменения в решение Совета  
депутатов БМО № 156 от 23.04.2002 г. "Об  
итогах депутатских публичных слушаний по  
вопросу "О сохранности и дальнейшей жизне-  
деятельности садоводческих товариществ и  
кооперативов, находящихся

на территории БМО».

**Пресс-конференция**

## Н. СУХОЙ: «ДОБРОГО ВСЕМ ЛЕТА!»

Во вторник в конференц-зале мэрии депутат  
Государственной Думы РФ по Балаковскому  
избирательному округу Николай Сухой дал  
пресс-конференцию. Прежде чем встретиться с  
представителями местной прессы, Николай  
Авксентьевич успел объехать несколько заволж-  
ских районов и ознакомиться с текущими дела-  
ми своих избирателей.

По словам Николая  
Сухого, эта весенняя сес-  
сия по количеству приня-  
тых законопроектов была  
менее урожайной, чем  
прошлогодняя, но, тем не  
менее, приняты важней-  
шие законы, которые жда-  
ло наше общество. Нико-  
лай Авксентьевич подроб-  
но рассказал о своем уча-  
стии в разработке и приня-  
тии ряда законов, связан-  
ных с землепользованием,  
налогообложением, пен-  
сионной реформой, аль-

тернативной службой,  
борьбой с экстремизмом и  
т.д. В частности, группа  
«Народный депутат», в  
которую входит Николай  
Сухой, добилась того, что-  
бы закон об обороте зе-  
мель сельскохозяйствен-  
ного назначения ограни-  
чил деятельность инос-  
гранцев только земель-  
ной арендой, так как с  
ними российский крестья-  
нин просто не способен  
конкурировать и может  
быть поднят иностран-

ным капиталом.

Пожалуй, самым важ-  
ным моментом пресс-кон-  
ференции было заявле-  
ние Николая Сухого о том,  
что он и его сторонники на  
осенней сессии будут до-  
биваться принятия закона  
о регулировании тарифов  
на электрическую и тепло-  
вую энергии. Главное тре-  
бование сводится к тому,  
чтобы тарифы пересмат-  
ривались исключительно  
один раз в год, накануне  
принятия бюджетов всех  
уровней. Экономический  
спад, по мнению Николая  
Сухого, главным образом  
связан с запредельными  
ценами на теплоэнергоре-  
сурсы. Сначала надо при-  
нять закон о единых тари-  
фах на энергию, а потом  
уже в соответствии с ними  
формировать бюджет.

Николай Сухой заве-  
рил присутствующих, что  
строительство трёх феде-  
ральных объектов, распо-  
ложенных в Балакове, бу-  
дет продолжаться. В дан-  
ное время ведутся работы  
по укреплению берега Са-  
ратовского оросительного  
канала (5а микрорайон).

Открытие операционного  
блока в хирургическом  
корпусе по Саратовскому  
шоссе произойдёт, скорее  
всего, в будущем году. На  
детском доме, рассчита-  
ном на 140 мест, осталось  
провести отделочные ра-  
боты. Депутат обещал до-  
биться на это выделения  
средств из федерального  
бюджета, с тем чтобы в  
будущем году детский  
дом был сдан в эксплуа-  
тацию.

Николай Сухой рассчи-  
тывает около трёх недель  
отдохнуть в Подмосковье,  
а потом вернуться к сво-  
им избирателям на волж-  
ские берега. В течение  
августа депутат намерен  
посетить многие предпри-  
ятия, расположенные на  
территории его избира-  
тельного округа. Всем уча-  
стникам пресс-конферен-  
ции Николай Сухой поже-  
лал доброго лета!

Евгений ЗАПЯТКИН,  
главный специалист  
информационно-  
аналитического отдела  
администрации БМО.



В кабинетах власти

## ВЗАИМОВЫГОДНАЯ СВЯЗЬ

Еще в декабре 1999 года постановлением адми-  
нистрации БМО была утверждена долгосрочная  
Программа информационного обеспечения  
местного самоуправления, реализация которой

**Аттестация**

## СЕЛЬСКИЙ ГЛАВА – ВСЕМУ ГОЛОВА...

Недавно закончилась так называемая аттестация  
глав администраций округов Балаковского района. Ко-  
миссию по собеседованию с сельскими старостами воз-  
главлял глава Балаковского муниципального образова-  
ния Валентин Тимофеев, ему оказывал активное содей-  
ствие первый заместитель руководителя аппарата губер-  
натора Саратовской области Александр Викулов.

Всего в Балаковском районе 25 округов, в трех из них время отопительного се-  
зона. Кроме того, на территории...



вопросу "О сохранности и дальнейшей жизнедеятельности садоводческих товариществ и кооперативов, находящихся

на территории БМО».

Руководствуясь Уставом БМО и рассмотрев рекомендации постоянной комиссии по бюджетно-финансовой политике, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Внести следующие изменения в решение Совета депутатов БМО № 156 от 23.04. 2002 г. "Об итогах депутатских публичных слушаний по вопросу "О сохранности и дальнейшей жизнедеятельности садоводческих товариществ и кооперативов, находящихся на территории БМО».

1.1. Пункт 1 решения читать в следующей редакции: "Предоставить налоговые льготы по оплате земельного налога садоводческим товариществам, расположенным в городской черте, в части суммы, зачисляемой в бюджет БМО на 2002 год".

2. Решение вступает в силу со дня принятия.

### РЕШЕНИЕ № 185

**Об утверждении Правил размещения и эксплуатации объектов наружной рекламы и информации на территории БМО**

Руководствуясь Уставом БМО и рассмотрев рекомендации постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Утвердить Правила размещения и эксплуатации объектов наружной рекламы и информации на территории БМО.

2. Признать утратившим силу решение Совета депутатов № 181 от 11.12.1998 г. "Об утверждении Правил размещения и эксплуатации объектов наружной рекламы и информации на территории БМО».

3. Решение вступает в силу со дня опубликования.

### РЕШЕНИЕ № 188

**Об отчуждении объекта муниципальной собственности на территории БМО**

Руководствуясь ст. 19 Устава БМО и рассмотрев рекомендации постоянной комиссии по бюджетно-финансовой политике, Совет депутатов РЕШИЛ:

1. Дать согласие на отчуждение объекта муниципальной собственности судна – теплохода "Циклон" – класс "Ярославский", принадлежащего МУ "Балаковский поисково-спасательный отряд" через аукцион.

2. Решение вступает в силу со дня принятия.

**В.В. ТИМОФЕЕВ,**  
глава БМО.

## СВЯЗЬ

Еще в декабре 1999 года постановлением администрации БМО была утверждена долгосрочная Программа информационного обеспечения местного самоуправления, реализация которой продолжается и по сей день. Важнейшим условием этого является сотрудничество и взаимодействие органов власти со средствами массовой информации. О том, как это происходит, в минувший понедельник на совещании при главе В. Тимофееве докладывал начальник информационно-аналитического отдела администрации БМО В.Н. Асташов.

Как отметил Валерий Николаевич, в настоящее время на территории муниципального образования насчитывается 16 печатных СМИ, разовый тираж которых составляет более 75 тыс. экземпляров. Также балаковцы черпают информацию из передач ТВ "Экспресс" и "СТВ", городского радио "Балаково", радио "Экспресс" и "Русского радио".

Во взаимоотношениях местной власти со СМИ сложилась определенная система, позволяющая оперативно информировать жителей МО о ее деятельности. С этой целью при администрации БМО аккредитованы почти все СМИ, что позволяет последним присутствовать на любых заседаниях и мероприятиях, проводимых ею. Кроме того, по словам В. Асташова, их отдел самостоятельно готовит материалы для размещения в средствах массовой информации. За 6 месяцев текущего года, к примеру, в СМИ направлено свыше 700 материалов о деятельности администрации БМО, а также отделом подготовлено 174 пресс-релиза.

Кроме местных, отдел поддерживает тесную связь с областными СМИ, такими как "Саратовские вести", «Комсомольская правда» в Саратове», "Жизнь" и др.

В настоящее время информационно-аналитический отдел работает над новой Программой информационного обеспечения местного самоуправления на территории БМО на 2003 – 2005 годы.

**Елена МАРИНИНА.**

11 июля 2002 года с 15 часов в здании районного суда (ул. Минская, 6) проводит прием избирателей депутат областной думы Динер Н.В.

Запись в день приема по телефону 2-13-79.

глав администраций округов Балаковского района. Комиссию по собеседованию с сельскими старостами возглавлял глава Балаковского муниципального образования Валентин Тимофеев, ему оказывал активное содействие первый заместитель руководителя аппарата губернатора Саратовской области Александр Викулов.

Всего в Балаковском районе 25 округов, в трех округах (Хлебновка, Комсомольское, Подсосенки) в данное время должности глав администраций вакантны, двое руководителей находятся в отпуске, поэтому экзамен на профессиональную пригодность держали 20 человек.

Основные вопросы собеседования касались знания законов, нормативно-правовых актов и всего свода законодательства по профессиональной деятельности представителей исполнительной власти на селе, и, конечно же, речь велась о практической работе по жизнеобеспечению округов. Например, что нужно знать и делать при реализации областной программы водоснабжения села. В этом году главы администраций округов пошли по пути создания сельских кооперативов по образу и подобию садоводческих товариществ. Говоря проще, решено создавать летние водопроводы для полива садов и огородов, чтобы не усугублять проблем в снабжении жителей питьевой водой.

При беседе с главами подробно рассматривался вопрос о подготовке сельских округов к зиме, что и как должен делать глава администрации, чтобы учреждения социальной сферы не испытывали больших трудностей во

время отопительного сезона. Кроме того, немало времени уделили благоустройству сел (в том числе поддержанию должного порядка на личных подворьях), состоянию сельскохозяйственного производства, занятости сельского населения, оказанию помощи социально малозащищенным гражданам и др.

Основной смысл собеседования, безусловно, сводился к тому, что у главы администрации округа должен быть высокий рейтинг среди населения, а это возможно только при умелом руководстве всеми жизненно важными процессами, протекающими на селе.

По словам секретаря аттестационной комиссии, начальника управления по работе с территориями Галины Задорожной, между членами комиссии состоялся доброжелательный, принципиальный, конструктивный и очень полезный разговор. Нельзя не отметить возросший квалификационный уровень сельских старост. Многие из них научились оперативно решать сложные вопросы текущей жизни и постоянно заботиться о перспективах развития своего округа.

Все главы собеседование прошли успешно, а ряд из них представлен на награждение

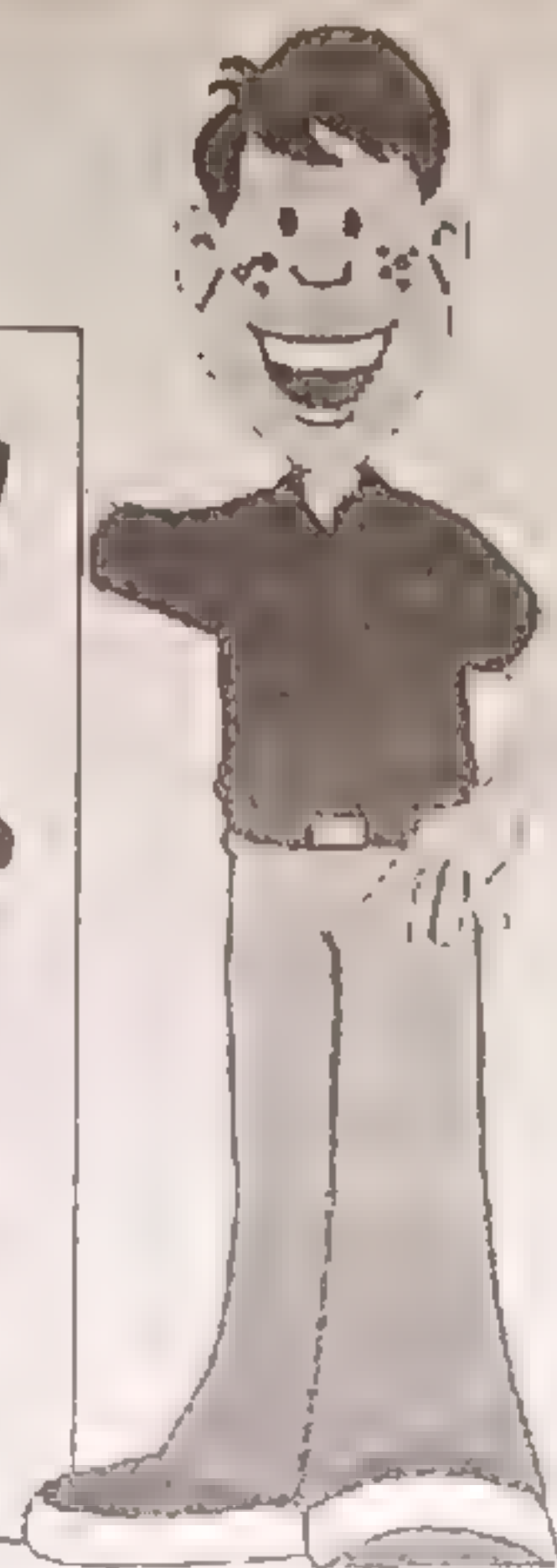
**Евгений ВИКТОРОВ.**



## Родительский ликбез



# ПОЧЕМУ УБЕГАЮТ ДЕТИ?



Принято считать, что дети убегают только из неблагополучных семей, где им не уделяется достаточного внимания, где их истязают. И как бывают поражены родители, когда вдруг исчезает их вполне благополучный ребенок. Тогда они задаются вопросом, чего ему не хватало: и в секции он ходил, и музыкой занимался, и иностранный язык учил. От чего убежать-то?

И это не выдумки, а совершенно конкретные случаи. К нам обращались родители, чьи дети неожиданно убежали из дома, когда казалось, что дом — полная чаша, и незачем искать приключений. И тогда выяснилось, что ребенок живет такой «насыщенной жизнью», что не каждый взрослый выдержит такую ситуацию, можно было

учит уроки и ложится спать. Ему и на улице некогда было гулять...» Вот и получается, что ребенок не имеет возможности просто погулять со своими сверстниками, у него не остается на это времени. Ему хочется погонять в футбол во дворе, но нужно идти к репетитору, ему хочется посмотреть телевизор, но нужно готовиться к занятиям в школе или разучивать гаммы. И тогда ребенок начинает протестовать, он может просто не выучить урок, прогулять занятие или сбежит из дома. И бежит он не от родителей, которых любит, а от их методов воспитания, от непосильных нагрузок.

Вы когда-нибудь задумывались над вопросом, хочет ли ваш ребенок учиться музыке или заниматься в какой-то секции? Зачастую родители при

хуже других, играл, например, на каком-нибудь музыкальном инструменте. А он мечтает лишь об одном — потерять этот инструмент или получить травму, чтобы хоть какое-то время отдохнуть от занятий.

Вот наглядный пример. Мать 9-летней девочки, придя с работы, обнаружила, что ребенок из школы не возвращался: портфеля не было, а папка для занятий в музыкальной школе лежала нетронутой. Решив, что девочка могла задержаться в школе, женщина поднялась к однокласснице дочери, жившей в этом же доме двумя этажами выше. Выходя из квартиры, она заметила листок бумаги, лежащий около двери, на котором было написано: «Мы у вас своровали девочку. Не ищите ее, а то будит плоха» (записка приведена

даже предположить, что писал взрослый, специально делая ошибки, то стиль изложения не оставлял никаких сомнений, что писал ребенок. Из разговора с мамой стало известно, что у девочки буквально не было свободной минуты, она ходила в кружки и секции, а на вопрос, чем руководствовались родители при выборе занятий ребенка, женщина ответила: «Пусть лучше занимается музыкой, рисованием, плаванием и иностранным языком, чем целыми днями шататься по улице».

Пришлось потратить немало времени, чтобы объяснить мамаше, что ребенка ее никто не похищал и что девочка сама решила избавиться от нежеланных занятий. Когда женщина согласилась, наконец, с приведенными доводами и навестила лучшую подругу дочери, то обнаружила свое чадо мирно играющим в куклы. Прошло больше месяца, у матери с дочерью состоялся серьезный разговор, и родители впервые прислушались к мнению девочки. Теперь она ходит только в бассейн и на иностранный язык, который выбрала сама, прежние занятия были просто забыты. В нашем случае ребенка повезло, родители наконец-то прислушались к нему, но сколько остается непонятых детей, которые страдают от нашего родительского произвола.

## Комментарий специалиста

## НЕ СХОДИТЬ ЛИ НАМ В ОТПУСК?

(Окончание. Начало в №№ 75, 77, 81, 82)

**19. Может ли быть отпуск разделен на части и может ли вторая часть отпуска быть менее 14 календарных дней?**

На основании статьи 125 ТК РФ по соглашению между работником и работодателем ежегодный оплачиваемый отпуск может быть разделен на части. При этом хотя бы одна из частей этого отпуска должна быть не менее 14 календарных дней.

Вторая часть отпуска может быть и менее 14 календарных дней, например 7. Оформление этой части отпуска производится в установленном порядке.

**20. В организации в соответствии с коллективным договором предусмотрена пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями и ежегодный отпуск продолжительностью 30 календарных дней. С какого дня недели работник может идти в ежегодный отпуск? Может ли администрация организации в принудительном порядке обязать сотрудника уходить в отпуск с выходного дня, например первым днем отпуска может быть суббота или воскресенье?**

Время, порядок и очередность пользования ежегодным отпуском определяются с учетом особенностей производства, пожелания работников и утвержденным в установленном порядке графиком отпусков.

При предоставлении ежегодного отпуска следует иметь в виду, что в соответствии со статьей 110 ТК РФ продолжительность еженедельного непрерывного отдыха должна быть не менее сорока двух часов.

Исходя из этого работодатель, принудительно направляя работника в ежегодный отпуск с выходного дня, установленного данному работнику в данной организации, нарушает законодательство о труде и, в частности, положение статьи 135 ТК Российской Федерации, которой предусмотрено, что:

а) условия оплаты труда, определенные трудовым договором, не могут быть изменены работодателем в одностороннем порядке.



...ая чаша. И незачем  
хотеть приключений. И тог-  
да выяснилось, что ребен-  
ок живет такой "насыщен-  
ной" жизнью, что не каж-  
дый взрослый выдержит.  
Разбирая с родителями  
ситуации, можно было  
слышать такое: "Он ведь  
ребенок домашний, утром  
школа, потом идет к пре-  
подавателю английского,  
затем в бассейн или в му-  
зыкальную школу, вечером

от непосильных нагрузок.  
Вы когда-нибудь задумывались над вопросом, хочет ли ваш ребенок учиться музыке или заниматься в какой-то секции? Зачастую родители при выборе занятия для своего чада руководствуются лишь личными мотивами и не прислушиваются к желанию своего ребенка. Они хотят, чтобы он был не

квартиры, она заметила листок бумаги, лежащий около двери, на котором было написано "Мы у вас своровали девочку. Не ищите ее, а то будит плоха" (записка приведена дословно вместе с орфографическими ошибками). В том, что записку писал ребенок, не было сомнения, она была написана печатными буквами. Если

бенку повезло, родители наконец-то прислушались к нему, но сколько остается непонятых детей, которые страдают от нашего родительского произвола.

**П. АНУРКИН,**  
ст. инспектор ПДН  
ЛОВД на ст. Балаково.

(Продолжение следует)

Исходя из этого работодатель, принудительно направляя работника в ежегодный отпуск с выходного дня, установленного данному работнику в данной организации, нарушает законодательство о труде и в частности положение статьи 135 ТК Российской Федерации. Статьей предусмотрено, что:

а) условия оплаты труда, определенные трудовым договором, не могут быть ухудшены по сравнению с установленными настоящим Кодексом, законами, иными нормативными правовыми актами, коллективным договором, соглашениями;

б) условия оплаты труда, определенные коллективным договором, соглашениями, локальными нормативными актами организации, не могут быть ухудшены по сравнению с установленными настоящим Кодексом, законами и иными нормативными правовыми актами.

А условия договоров о труде, ухудшающие положение работников по сравнению с законодательством о труде, являются недействительными. В данном случае ухудшается положение, предусмотренное статьей 110 ТК Российской Федерации, а администрация, направляющая работника в принудительном порядке в отпуск в выходные дни, нарушает законодательство.

**А. ТОПОЛЕВ,**  
начальник территориального отдела  
Комитета по труду министерства труда  
и социального развития области.

## ПСИХОТЕСТ

### ХОРОШИЙ ЛИ ВЫ ХОЗЯИН ДЛЯ СОБАКИ?

Если у вас в доме живет четвероногий друг, то вам наверняка будет интересно узнать, на самом ли деле вы — хороший хозяин своему питомцу. Правильно ли вы с ним обращаетесь. Не избалован ли ваш пес. Разобраться в этом поможет тест, специально составленный для владельцев собак. Итак, проверьте себя. Из трех приведенных вариантов ответов — А, Б, В — выберите тот, который вам больше всего подходит.

**1. По вашему мнению, что вы больше всего цените в вашей любимой собаке?**

- А Родословную, красоту, злобность
- Б Не знаю
- В Радость от общения с ней

**2. Отправляясь на очередную утреннюю или вечернюю прогулку, вы обычно гуляете:**

- А Связанные одним поводком
- Б Без него

**3. Освоен ли вашей собакой набор команд — "рядом", "сидеть", "ко мне" и другие?**

- А Да
- Б Мы прошли курс дрессировки
- В Плохо

**4. Как вы характеризуете или описываете своего четвероно-**

А Мой сыночек (доченька)

Б Оплод

В Друг

**5. Вы уверены, что хорошо ухаживаете за вашей собакой и у нее нет блох?**

А А как же без них

Б Блохи?! Никогда

В Против блох приняты меры

**6. Ваш пес в любой ситуации хорошо понимает, что вы ему говорите?**

А Да

Б Он все понимает!

В Шлепнешь — поймет

**7. Часто ли вы устраиваете вашей собаке праздник — даете лакомую косточку?**

А Почти постоянно

Б Примерно раз в неделю

В Никогда

**8. Вы придерживаетесь какого-то определенного рациона питания для вашей собаки?**

А Нет, даю разные вкусности

Б Остатки еды и объедки

В Специальную собачью еду

**9. Часто ли вы общаетесь со своим любимцем — разговариваете, гладите, играете?**

А Постоянно

Б Да, мне это приятно

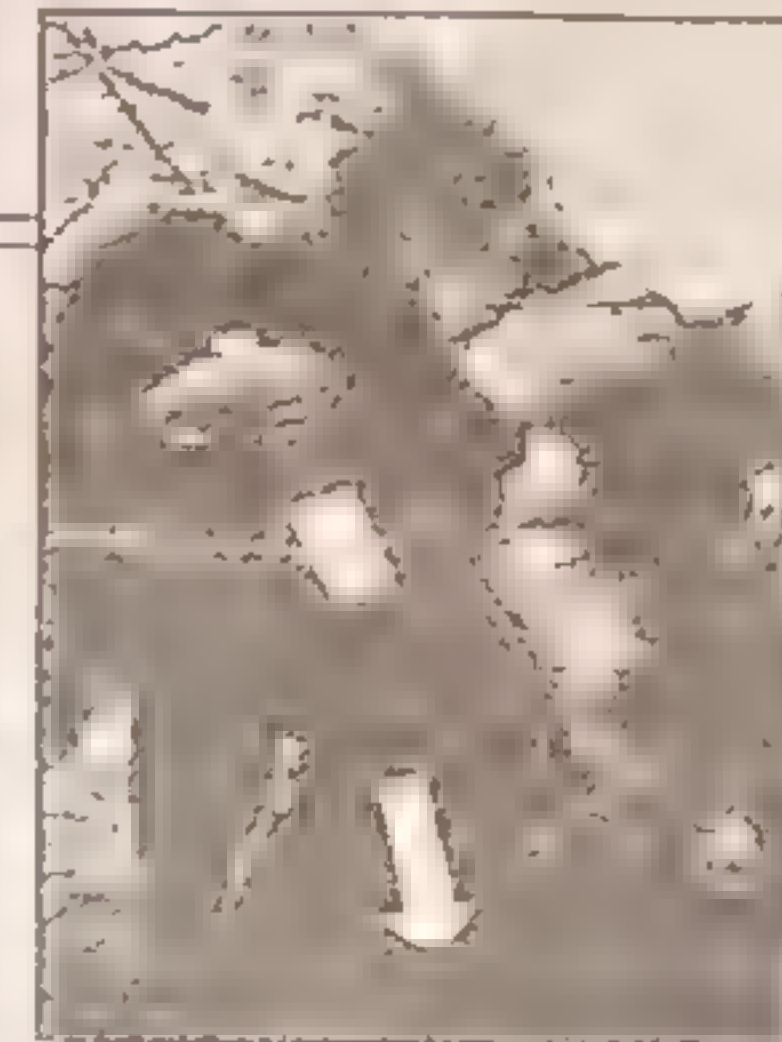
В Нет, мне некогда

**10. Как долго вы выгуливаете свою собаку, независимо от обстоятельств?**

А Дела сделала — и домой

Б Не меньше часа в день

В Много и по ее требованию.



Для удобства подсчетов воспользуйтесь приведенной выше таблицей-ключом.

Чем больше в ваших ответах "х", тем гармоничнее и теплее ваши отношения с четвероногим другом: вы довольны им, а он вами. Вы любите его, и он отвечает вам тем же. Вы знаете, что он любит, и стараетесь, по воз-

можности, потакать ему в его маленьких прихотях. Вы — хороший и ответственный хозяин.

Если в ваших ответах преобладают " + ", значит, у вас избалованная собака, которая вертит вами, как ей вздумается, став смыслом вашей жизни. Это очень грустно. Но вы в этом виноваты сами, распустили ее и превратили в этакую капризную собачонку с невыносимым характером. Хотя, конечно, если это вас

устраивает — почему бы и нет?

Другая крайность — преобладание "о". По вашей вине у вас невоспитанный и совершенно несчастный пес. Это произошло потому, что вы не знаете собачьей психологии и потребностей своего питомца. Вы не смогли обеспечить ему достойных условий жизни. Результат неприятные заботы и никакой радости. Подумайте о своей собаке.

### КЛЮЧ К ПСИХОТЕСТУ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	+	о	х	+	о	х	о	+	+	о
Б	о	х	х	о	+	+	х	о	х	х
В	х	о	о	х	х	о	о	х	о	+





# ИСТОРИЯ ПЕРЕПИСЕЙ В РОССИИ — ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

В России учет населения ведет свое начало еще со времен татаро-монгольского нашествия. Учет в то время был похозяйственным: учитывались для обложения данью дома, или «дымы». Позднее, в XIV - XVI вв., результаты учетов записывались в так называемых «писцовых книгах». В XVII в. единицей налогообложения становится хозяйство («двор»), а учеты населения именуются подворными переписями.

В 1718 году Петр Великий издал указ, которым предписывалось «взять сказки у всех (дать на год сроку), чтобы правдивые принесли сколько у кого в которой деревне душ мужеского пола ...». Составленные подобным образом списки («сказки») были собраны лишь через три года, а затем в течение следующих трех лет были подвергнуты проверке - «ревизии». С тех пор учеты населения в России стали называться «ревизиями». До отмены крепостного права прошло десять ревизий. Они давали очень неточные сведения о населении, поскольку учитывали не фактическое число жителей, а только «приписных» из податных сословий - людей, числившихся в списках для уплаты подати. По этой же причине они тянулись за помещиками не торопились делиться с государством трудом податного населения и задержи-

Первая и единственная всеобщая перепись населения Российской империи была проведена в начале 1897 года. Инициатором ее стал выдающийся русский ученый П.П.Семенов Тян-Шанский. Эта перепись представляет собой единственный источник достоверных данных о численности и составе населения России в конце XIX в.

Первая советская перепись населения проводилась в 1920 г. в условиях гражданской войны и разрухи. Переписью было охвачено только 72% населения страны, так как в ряде районов страны еще велись военные действия. В 1923 г. была проведена перепись населения в городах и поселках городского типа одновременно с переписью промышленных и торговых предприятий.

Все население страны впервые охватила Всесо-

1937 г., но ее результаты произвели эффект взорвавшейся бомбы. Иосиф Сталин вынужден был признать ее «вредительской» и засекретить ее результаты. Основных причин было две. Первая - в результате переписи «прорисовались» страшные последствия голода 1932-1934 годов, когда страна потеряла, по разным данным, от 6 до 8 млн. человек. Причина вторая - «неправильные» данные о религиозных убеждениях населения, к которым привел «неправильный» вопрос в опросных листах. Он звучал примерно так: к какому вероисповеданию принадлежит опрашиваемый? Даже не сильно верующие люди отвечали: православный, мусульманин и т.п. По итогам переписи получалось, что в стране «воинствующего атеизма» собственно атеистов почти нет. В результате организаторы и многие рядовые исполнители переписи оказались в лагерях вместе с «врагами народа», часть из них была расстреляна. А уже в 1939 году была проведена новая внеплановая пере-



пись, которая зада «пра-

низации и содержанию собранных данных она практически не отличалась от предыдущей. Данные переписи были использованы в планировке, управлении, послужили основой для последующих расчетов численности и состава населения.

Следующая перепись состоялась в 1970 году. В организационном и методическом отношении она соответствовала двум предыдущим (1939 и 1959 гг.), однако данных было получено значительно больше. Впервые в практике советских переписей ради экономии времени и средств часть сведений была получена путем опроса не всех, а только 25% жителей. При обработке материалов переписи был применен ряд технических новшеств. Ее данные широко использовались для социально-экономического планирования и разработки долгосрочных экономических прогнозов.

Существенно отличались от предыдущих организация и обработка материалов переписи населения 1979 г. Впервые в практике советской статистики записи, сделанные при опросе, вводились в ЭВМ с помощью специальных читающих устройств и записывались на магнитную ленту. Были добавлены новые вопросы, формулировки некоторых других уточнены. Перепись дала обширные сведения об изменениях в составе на-

## УПРАВЛЕНИЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЖИЛЬЯ

администрации БМО  
требуется на работу:  
— секретарь.  
Справки по тел.: 2-22-01.



*Вам благодарности*

## ВСЕГДА ПОМОГУТ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

Я, пенсионерка, Выручаева Раиса Тимофеевна хочу выразить благодарность моей помощнице, соцработнику Логвиновой Татьяне Александровне за ее доброе сердце и добросовестное отношение к своей нелегкой работе. Она всегда поможет в трудную минуту и словом, и делом. А еще хочу поблагодарить зав.отделением Ситникову Любовь Львовну за внимательную и хорошую работу с коллективом.

*С уважением,  
ВЫРУЧАЕВА.*

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- ➔ начальника в почтовое отделение связи (образование высшее);
- ➔ инженера по снабжению;
- ➔ плотника;
- ➔ электрика;
- ➔ токаря;
- ➔ почтальона.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ 2-65-15.

## ► Улыбнитесь!

Пилот, поднявшись на очень большую высоту и взглянув вниз, воскликнул:

— О, Боже!

— Чего тебе, сын мой? — донеслось из...



уплаты подати. По этой же причине они тянулись очень долго: помещики не торопились делиться с государством трудом податного населения и задерживали подачу ревизских «сказок». Поэтому многие умершие числились живыми, что послужило основой сюжета гоголевских «Мертвых душ».

После реформы 1861 года начали проводиться переписи населения в отдельных городах и даже целых губерниях. Однако обычно они представляли собой полицейские «народосчисления», при которых у домохозяев просто собирали сведения о числе даже не проживающих, а прописанных в их домах жителей.

в городах и поселках городского типа одновременно с переписью промышленных и торговых предприятий.

Все население страны впервые охватила Всесоюзная перепись населения в декабре 1926 г. При ее подготовке выдающиеся статистики В.Г. Михайловский и О.А. Квиткин выработали научные принципы, которые легли в основу как этой, так и следующих переписей населения. Перепись 1926 г. отличалась не только продуманной методикой получения сведений, но и богатством собранных данных, особенно о социальном составе населения и о семьях.

Следующая перепись проводилась в январе

рядовые исполнители переписи оказались в лагерях вместе с «врагами народа», часть из них была расстреляна. А уже в 1939 году была проведена новая внеплановая перепись, которая дала «правильные» результаты. Тем не менее они так и не были опубликованы, ее организация была признана неудовлетворительной. В этой переписи впервые были применены специальные меры для повышения точности счета населения. Ее краткие итоги публиковались в 1939-1940 гг., однако начавшаяся война не позволила завершить обработку всех собранных материалов.

Первая послевоенная перепись была проведена в январе 1959 г. По орга-

читающие устройства и записывались на магнитную ленту. Были добавлены новые вопросы, формулировки некоторых других уточнены. Перепись дала обширные сведения об изменениях в составе населения, которые впоследствии широко использовались.

Последняя перепись в СССР проводилась в январе 1989 г. Отличительной ее особенностью явилось то, что впервые наряду со сведениями о населении были собраны сведения о жилищных условиях. Это позволило получить сведения о жилищных условиях различных социально-демографических групп населения во всех районах страны, о развитии жилищной кооперации, о степени обеспеченности людей жильем и его благоустройстве.

Таким образом, переписи населения в нашей стране имеют давнюю и богатую историю. Перепись 2002 г. будет первой переписью населения в новой России, которая зафиксирует те изменения — и положительные, и отрицательные, — которые произошли в нашем обществе за последние 12 лет, для нас она будет иметь огромную социальную, экономическую и историческую ценность.

## ► Читайтесь!

Пилот, поднявшись на очень большую высоту, взглянув вниз, воскликнул:

— О, Боже!

— Чего тебе, сын мой? — донеслось из рации.

\*\*\*

Пациент:

— Доктор, я тяжело болен, буквально все болит (тычет себя пальцем со стоном) — тут больно и тут больно, и тут, и тут!!!

— Батенька, да у вас же палец сломан!..

\*\*\*

— Сестра, какая у больного из пятой палаты температура?

— Нормальная, комнатная — 18 градусов.

\*\*\*

— А моя жена молодец и в постели, и на кухне.

— И как только она успевает?

— Так я ей на кухне постелил.

\*\*\*

— А, понял, почему я хромаю! У меня на ногах десять пальцев!

— У всех десять.

— Три на одной и семь на другой?



Мальчик:

— Дяденьки, а дяденьки, а что это вы тут делаете?

Пропорщик:

— Есть такая профессия, сынок, — Родину защищать!

## БЫСТРЫЕ СРОКИ ПУБЛИКАЦИИ

БАЛАКОВСКИЕ  
ВЕСТИ

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

(частного характера)

Подчеркнуть нужную рубрику

\* МЕНЯЮ \* КУПЛЮ \* ПРОДАЮ  
СДАЮ \* СНИМУ \* УСЛУГИ \* РАБОТА

Текст до 25 слов разборчиво (включая адрес и телефон)

ЛИНИЯ ОТРЫВА

Вырежьте  
КУПОН

и отправьте  
по почтовому  
адресу:

413800 г. Балаково,  
ул. Гагарина, 42а  
или принесите  
в редакцию  
с 9.00 до 16.00,  
кроме субботы  
и воскресенья.

Главный  
редактор

А.С. ДОМОКЕЕВ

УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 4 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково,  
ул. Гагарина, 42а.

Телефоны: редактор 4-64-75, технический  
секретарь, отдел рекламы 4-91-69.

Издается с января 1991 года.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.97 г.

Отпечатана офсетным способом в ОГУП «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33, 64-97-32.

Цена договорная

Тираж 6400

Заказ 29 70



**СЕГОДНЯ В ПОМЕРЕ:** Визит коммунальщиков в Старый Оскол; интервью с Е.С. Ефремовым; проблема северных коэффициентов.

# БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

№ 89 (2512)

пятница

12 июля 2002 года

Общественно-политическая газета Балаковского муниципального образования

## ГУБЕРНСКИЕ НОВОСТИ

### ОТЗЫВ ДЕПУТАТА ОБОЙДЕТСЯ НЕДЕШЕВО

Закон об отзыве депутатов областной думы стал главным объектом обсуждения на пресс-конференции, которая состоялась 27 июня в здании областной думы. Ее провели заместитель председателя облдумы — председатель комитета по бюджетно-финансовой политике, налогам и использова-

По словам докладчика, на территории БМО наиболее успешно решается проблема сбора металлолома. В настоящее время в г.Балаково и районе официально зарегистрировано 9 пунктов приема лома, которые оснащены необходимым оборудованием для резки и прессования сырья. В последнее время решена проблема утилизации отработанных аккумуляторов. В первом полугодии на приемные пункты их сдано 9,5 тонны.

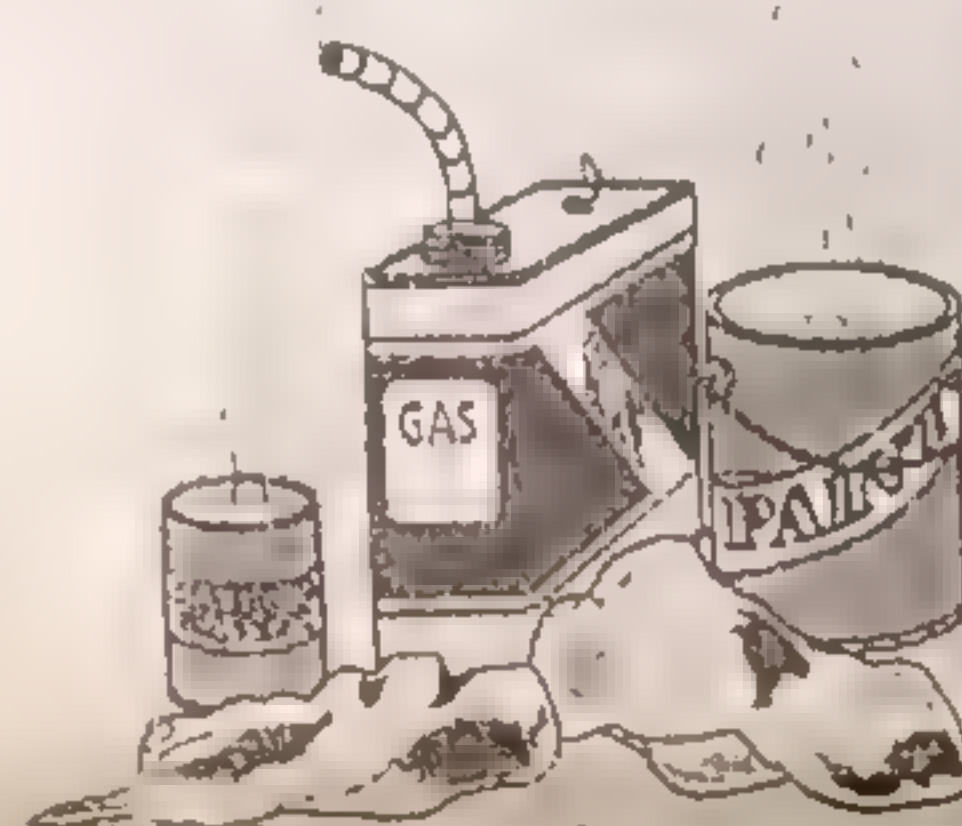
Особого внимания должна заслуживать проблема утилизации люминесцентных ламп, содержащих ртуть и представляющих особую опасность для окружающей среды.

Если крупные предприятия города в плане природоохранных мероприятий зани-

## В кабинетах власти ОТХОДЫ ПРЕВРАТИМ В ДОХОДЫ?!

Заместитель начальника отдела экологии Илюшин Сергей Анатольевич на очередной планерке с участием главы БМО докладывал о том, как на территории Балаковского муниципального образования осуществляется сбор, утилизация и переработка вторичного сырья.

2 раза больше, чем в прошлом году. При этом возросло и количество организаций, заключающих договоры с ООО "Балакововторресурсы" на их сдачу. Однако, как заметил глава БМО В.Тимофеев, решению данной проблемы экологи должного внимания не уделяют. Давно пора от уговоров, предупреждений



ся одноразовая посуда, которая, в конечном итоге, переполняет мусорные контейне-

## ФАКТ *плюс* ФАКТ

И Накануне жатвы

### КАКОВ БУДЕТ УРОЖАЙ?

Для сельчан наступает самая напряженная пора — жатва хлебов. По прогнозам специалистов райсельхозуправления, с каждого из 29900 гектаров озимого клина можно получить по 15-20 центнеров зерна. Урожайность же яровых будет значительно ниже.

Одними из первых в уборку включаются сельхозпредприятия заиргизной зоны: СХА "Березовская" СПК "Простор-М". Без помощи со стороны балаковских земледельцев, видимо, не обойтись. Как и в прошлые годы придется задействовать на хлебных нивах импортные "Кейсы" областной МТС. Своя зерноуборочная техника сильно изношена.

И Акции

РАВНОДУШИЕ — НЕ НАША ЧЕРТА



нию собственности области В.М. Чуриков, председатель комитета по экономической политике областной думы Н.И.Чернобук, а также председатель комитета по вопросам законности, работе с территориями, общественными организациями облдумы. Пресс-конференция прошла по итогам заседания областного законодательного собрания, когда и был принят в первом чтении этот закон.

Журналистам разъяснили, что отзыв — это досрочное прекращение работы депутата по инициативе избирателей. Причинами отзыва могут послужить нарушение депутатом Конституции, устава области, уклонение от участия в работе думы, а также невыполнение им его депутатских обязанностей. Недовольные работой депутата избиратели могут создать инициативную группу и зарегистрировать ее. Если им удастся собрать не менее 10% подписей от общего количества избирателей, то они подают их в избирательный комитет. Голосование по отзыву проходит в том же порядке, что и на выборах.

Миниформпечать.

Если крупные предприятия города в плане природоохранных мероприятий занимаются утилизацией ртутьсодержащих приборов, то организации и учреждения непромышленной сферы данный вопрос практически не решают. Например, только в учреждениях здравоохранения на сегодняшний день скопилось более 15 тысяч люминисцентных ламп и бактерицидных ртутно-кварцевых облучателей. Такая же ситуация складывается в сфере торговли и питания. По словам докладчика, в первом полугодии положение дел с утилизацией этих приборов изменилось к лучшему. За 6 месяцев текущего года предприятиями города было сдано на переработку 20350 люминисцентных ламп, почти в

на их сдачу. Однако, как заметил глава БМО в Тимофеевском районе, данная проблема экологии должного внимания не уделяют. Давно пора от уговоров, предупреждений переходить к более действенным мерам. Немало замечаний было высказано и по поводу сбора, утилизации и переработки отходов из полиэтилена и пластмассы. В 2001 году в Балакове сбором отходов из полиэтилена и пластмассы высокого давления занималось ООО "Бизнесстрой", которым было принято и переработано на изготовление черепицы более 5 тонн сырья. Но при этом нерешенным остается вопрос по переработке полиэтиленовых отходов низкого давления. Эта проблема особенно актуальна сегодня, когда в городе и районе растет число кафе, пивбаров, закусочных, где использует-



ся одноразовая посуда, которая, в конечном итоге, переполняет мусорные контейнеры. Пакеты, бутылки из полиэтилена засоряют улицы, скверы, придорожные лесополосы. По-прежнему в очень небольших количествах продолжают утилизироваться отходы фосфогипса. Как показало время, переработка их в стройматериалы не сможет решить эту проблему. Более эффективная и быстрая утилизация фосфогипса может быть достигнута за счет применения его в сельскохозяйственных целях: этот материал восстанавливает плодородие почвы на солончаковых полях. Однако все снова упирается в недостаток финансовых средств.

Анна ЗАБУГА.

### Пресс-конференция

## ВЕЗДЕ ХОРОШО, ГДЕ НАС НЕТ

В начале июня у нас в Балакове с краткосрочным визитом побывала делегация из Белгородской области. Гости, а это были специалисты жилищно-коммунальной сферы двух провинциальных городов, с интересом изучали работу своих балаковских коллег и, как водится в таких случаях, на прощание пригласили хозяев к себе. Наши не заставили себя долго ждать и вскоре отправились с ответным визитом. В города Губкин и Старый Оскол Белгородской области ездили заместитель председателя КЖКХ по благоустройству Ю.Н.Сим, директор Спецавтохозяйства А.К. Никитин, директор МП "Комбинат благоустройства" Н.Г.Повстяной и начальник дорожно-эксплуатационного участка В.Н.Алексеев. О результатах поездки и о своих впечатлениях они рассказали местным журналистам на пресс-конференции, которая состоялась в минувший вторник.

То, что увидели во время поездки балаковские коммунальщики, по их словам, похоже на "загра-

ницу". Что в Ст.Осколе, что в Губкине — чистота идеальная, красивые архитектурные ансамбли, ухожен-

ные парки, скверы и газоны. К примеру, в Губкине с населением в 84 тыс. человек насчитывается 305 га газонов, 15 га цветников и... 12 фонтанов. На благоустройстве ежегодно трудятся несколько сотен человек (для сравнения: в Балакове — 30 чел.), причем любая их работа согласована с архитектурным отделом, который четко следит за внешним обликом города. Поразило балаковцев и качество городских дорог и тротуаров. Последние, кстати, выложены исключительно тротуарной плиткой собственного производства.

(Окончание на 2 стр.)

ким земледельцам, видя, что в последние годы придется задействовать на хлебных полях импортные "Кейсы" областной МТС. Своя зерноуборочная техника сильно изношена.

## И Акции РАВНОДУШИЕ — НЕ НАША ЧЕРТА

В Центре социальной помощи семье и детям "Семья", как и во многих учреждениях соцсферы, организован пункт приема одежды и домашних вещей для жителей южных краев России, пострадавших в результате наводнения.

Огромное количество балаковцев не остались равнодушными к чужой беде и оказали посильную помощь всем, чем смогли. Каждый день с утра до вечера люди несут сюда одежду и обувь, посуду и предметы домашнего обихода, причем все вещи добротные и чистые. Кроме того, балаковцы готовы оказать помощь и денежными средствами.

## И В детских учреждениях ВСЕ ПРОДУКТЫ КАЧЕСТВЕННЫЕ

По словам главного санитарного врача ЦГСЭН Виктора Куксова, в детских учреждениях города и района в текущем году улучшилось питание детей.

Все продукты качественные, содержат необходимое количество белка. К столу ребятишек больше стали подавать овощей, фруктов, мяса, рыбы, что позволяет сбалансировать питание.

И Ах, лето...

## ДЕНЬ НЕПТУНА, ИЛИ ПРАЗДНИК ИВАНА КУПАЛЫ

Шумно и весело отметили 8 июля в детско-подростковом клубе "Солнышко" центра "Молодежная инициатива" этот особенно любимый детьми праздник.

Педагоги "Солнышка" — люди творческие — провели красочное театрализованное представление, в котором к детям пожаловали царь морей Нептун, его прекрасная дочь Сирена, племянница Кикимора и стайка длинноволосых русалок. Вместе с ними ребята участвовали в викторинах и конкурсах.

А под конец начались и "водные" процедуры — всеобщее обливание водой, без которого ну никак нельзя было обойтись в такой день.

Информацию подготовили:  
Анна ЗАСОРИНА, Ирина МАМОТЬКО.



✓ Наши интервью



*Сегодня мы предлагаем читателям „БВ“ очередное интервью с генеральным директором одного из крупнейших предприятий нашего города - ОАО „Балаковорезинотехника“ — Е.С.Ефремовым.*

— Евгений Семенович, продажа автомобилей, чем сейчас занимается отдел торговли вашего предприятия, — это шаг назад, во времена, когда основные потребители товара таким образом расплачивались с вами за произведенную продукцию, переход на новый уровень партнерских отношений или ваша собственная инициатива, продик-

ных автозаводов давно поделена, и нам нет резона вторгаться в эту сферу. Задача, которую мы ставим перед собой, — насытить авторынок нашего региона, куда входят помимо Балакова и п.Духовницкое, города Вольск, Пугачев, Ершов и Маркс. Мы изучаем спрос и уже имеем представление о „пристрастиях“ наших покупателей, многие из которых хотели бы ездить на автомо-

## Е.ЕФРЕМОВ: “ВОЗВРАТА К СТАРОМУ НЕ БУДЕТ”

должна подойти линия ворсовых уплотнителей фирмы „Айгле“. Нам удалось выкупить оборудование ЗиЛа, которое было арендовано, что обошлось нам в 90 млн. рублей, заказываем новую оснастку. Два вырубных прессы закупаем в одной итальянской фирме. Программа работает на обновление технологии, улучшение качества выпускаемой продукции. В принципе, все, что мы планировали, — выполнено. Увеличена в среднем на 35 процентов заработная плата, которая составляет сейчас 4,5 тыс. рублей

— Ваше предприятие, как никто, уделяет огромное внимание социальным программам...

— Действительно, это так. Мы стараемся не забывать ни о своих ветеранах, ни о молодом поколении — нашей завтрашней смене. Ребята, отдохавшие в оздоровительном лагере „Салют“ в первую смену, остались довольны, сейчас организован заезд во вторую. Лагерь переполнен, готовятся дополнительные места. Юные футболисты, хоккеисты, члены ху-

раслевом Воронежском технологическом университете. В этом году направляем 11 выпускников. Дети, посещавшие наши садики, клубы, спортивные секции, приходят к нам уже подготовленными, они от педагогов и родителей слышали о порядке и дисциплине на производстве — их не надо перевоспитывать, это наши кадры. Их и готовим на место тех, кто уходит на заслуженный отдых.

Наше родное правительство заявило: вы зарабатывайте деньги, а содержать социальную сферу — наша задача. Но говорить легче, чем делать. Как депутат областной думы, работающий в бюджетном комитете, я знаю, что на социальную сферу никогда не хватает денег и она финансируется по остаточному принципу. Отсюда — многие проблемы.

— Как Вы справедливо заметили, чтобы содержать социальную сферу, надо развивать производство, а для этого нужны деньги. Деньги за произведенную продукцию поступают от ваших заказчиков. Как

стнуемся тем, что нам предлагают поставщики сырья, материалов. Мы сами выбираем тех, кто гарантирует качественный товар, а это всегда дороже. Но, как известно, скупой платит дважды. Мы пошли по такому пути, чтобы потом не пожинать плоды собственной скупости. И не прогадали. Изделия с нашим товарным знаком пользуются высоким спросом, несмотря на то, что они чуть дороже, чем у других производителей. Нам отдают предпочтение ведущие автозаводы, увеличивая объемы и расширяя ассортимент заказываемых изделий. Большинство потребителей считает наше предприятие надежным поставщиком — это высокая оценка нашей продукции. Отвечая на вопрос, во что нам обходится качество, могу сказать, что затратная часть при производстве продукции пока велика, но над ее снижением мы работаем очень серьезно и сдвигаем в лучшую сторону есть.

— В мае прошлого года введены мощнос-

ВЕЗДЕ ХОРОШО,  
ГДЕ НАС НЕТ

(Окончание.  
Начало на 1 стр.)

Белой завистью позавидовали наши коммунальщики своим коллегам из Старого Оскола, когда узнали, что их годовой бюджет на ЖКХ составляет в целом около 750 млн. рублей, хотя сам город чуть больше Балакова. Естественно, имея в своем распоряжении столько средств, можно содержать в порядке все, что хочешь. Откуда, спрашивается, у них такие деньги? Ответ прост: местная власть заключила договоры со всеми крупными предприятиями, и те производят регулярные отчисления на коммунальные нужды. „Вот бы и у нас такое внедрить!“ — в один голос ратовали ответственные работники.

Что касается доли платежей населения за жилье и коммунальные услуги, то она, к примеру, в Губкине составляет в среднем 90%, т.е. приближена к федеральным стандартам. Конечно, судя по привезенным оттуда распечаткам, которые журналистам показали на пресс-конференции, за жилье там платят много. Так, за квартиру общей площадью 64 кв. м, где проживает четырехчлен семьи, начислено к оплате



товара таким образом расплачивались с вами за произведенную продукцию, переход на новый уровень партнерских отношений или ваша собственная инициатива, продиктованная желанием помочь автозаводам в сбыте продукции?

— Ни то, ни другое, ни третье. Такое решение мы приняли по собственной инициативе. Дело в том, что в нашем городе никто по большому счету не занимается продажей российских автомобилей. Принимая это во внимание, отдел торговли, который работает себе в убыток, обратился ко мне с предложением о реализации автомобилей, которые комплектуются нашими РТИ, через свою торговую сеть. Предложение было принято, проработан рынок, и колесо закрутилось. Мы делаем оптовые закупки автомобилей через дилерские сети автозаводов с полагающейся скидкой и продаем их по заводским ценам.

Вот уже несколько недель идет бойкая торговля — в среднем ежедневно продаем по 6-7 автомобилей. Так удалось решить проблему рентабельности одного отдела, а такая задача ставится по каждому отделу, службе, подразделению. Мы не взяли на себя роль дилера. Чтобы быть таковым, надо брать на реализацию не менее 100 автомобилей — к этому мы не готовы. Да и вообще дилерская сеть круп-

ная. Духовницкое, города Вольск, Пугачев, Ершов и Маркс. Мы изучаем спрос и уже имеем представление о "пристрастиях" наших покупателей, многие из которых хотели бы ездить на автомобилях Ижмашавто и газовских "Волгах". Возвращаясь к вашему вопросу, могу сказать однозначно: возврата к взаимозачетам, к бартеру нет и не будет.

— А с какими результатами акционерное общество завершило I полугодие?

— Мы выполнили и план, и бюджет, но, правда, скорректированный. Первоначально предполагался рост объемов производства на 18 процентов. Но в связи с тем, что наши основные потребители, за исключением автоВАЗа, сбавили темпы роста производства и идут с отставанием кто на месяц, а кто и больше: Зил, КамАЗ, ГАЗ, ИЖ, УАЗ, который простоял до 17 июня, мы были вынуждены скорректировать свой план. В этом году мы поставили перед собой задачу нарастить объемы к уровню прошлого года на 8,6 процента, хотя, я думаю, эта цифра будет чуть выше — порядка 10 процентов. Планируем освоить новые детали — в пределах 500 наименований.

В инвестиционную программу намереваемся вложить 270 млн. рублей. В эксплуатацию будет введен новый резиносмеситель. В сентябре

в первую смену, остались довольны, сейчас организован заезд во вторую. Лагерь переполнен, готовятся дополнительные места. Юные футболисты, хоккеисты, члены художественной самодеятельности — всего более тысячи ребятишек — посещают наши детские клубы и спортивные секции. Растет достойная смена, и ей мы уделяем должное внимание. Ветераны проходят лечение и оздоровление в местных здравницах, ездят по путевкам в города России, путешествуют по Волге — все это финансируется из бюджета нашего предприятия.

Что касается жилищной проблемы, то в этом году на льготных условиях распределено 60 квартир нашим работникам. Если сегодня 1 кв. метр жилой площади стоит 5-6 тысяч рублей, то мы отдаем ее своим работникам за 3,5 тысячи — это максимальная цена. Совет директоров идет навстречу и помогает своим работникам в решении насущной проблемы. И оздоравливаем всех бесплатно — медицинская часть работает и выполняет свои функции в полном объеме.

Мы заинтересованы в своих кадрах, готовим принять новую смену, и без социальных гарантий сделать это было бы сложно. Поэтому у нас с кадрами проблем нет. Каждый год набираем на конкурсной основе 10 человек для обучения в от-

дельном лагере "Салют" содержать социальную сферу, надо развивать производство, а для этого нужны деньги. Деньги за произведенную продукцию поступают от ваших заказчиков. Как они выполняют свои договорные обязательства?

— Ни с одним заводом у нас практически проблем по этому поводу не возникает. Мы закладываем в бюджет доходную часть и получаем свои деньги в полном объеме. Хотя, не скрою, делаются попытки вернуться к взаимозачетам, но свою точку зрения я высказал в начале беседы и повторяю — это пройденный этап, к нему возврата нет.

— В своем интервью "КП" председатель совета директоров ОАО "АвтоВАЗ" В.Каданников сказал: "Качество стоит дорого". Насколько сегодня качество изделий ОАО "БРТ" отвечает запросам потребителей и во что это обходится?

— Наших потребителей пока устраивает наше качество, и это справедливо — уровень качества наших изделий — на голову выше, чем у других российских предприятий, выпускающих аналогичную продукцию. Мы можем успешно конкурировать не только с российскими, но и с зарубежными производителями.

Да, качество сегодня стоит дорого. Чтобы его поднять, мы не доволь-

ным отсюда распечаткам, очень серьезно и сдвиги в лучшую сторону есть — В мае прошлого года введены мощности по выпуску мела и кровельного материала. Как сейчас обстоят дела со сбытом этой продукции?

— Проектная мощность мелового производства составляет 30 тысяч тонн мела в год, но поскольку спрос на него растет, была поставлена задача довести выпуск продукции до 8 тысяч тонн в месяц или 100 тысяч тонн в год. С этой задачей мы успешно справились, утроив мощность. Но потребности рынка оказались еще выше, поэтому, вероятно, придется приобретать еще одну установку, что позволит увеличить выпуск мела. У нас есть свой карьер, есть оснащенный корпус — короче, возможности для увеличения есть и, я думаю, 130-140 тонн мела мы могли бы за год выпускать.

Что касается биэласти, то он еще в стадии раскрутки, ищем потребителей. Хороший кровельный материал в таких объемах Россия брать пока не готова. Надо дешевле, проще, но, как известно, дешево хорошо не бывает. Поэтому мы сейчас занимаемся маркетинговыми исследованиями, ищем потребителей, чтобы занять свою нишу на рынке. Думаю, что через год мы это дело раскрутим.

Надежда НИКОЛАЕВА.

которые журналистам показывали на пресс-конференции, за жилье там платят много. Так, за квартиру общей площадью 64,8 кв.м, где проживает четыре человека, начислено к оплате 1304 руб. 23 коп. Естественно, льготники пользуются 50-процентной скидкой, а нуждающиеся без труда могут получить субсидии.

Как отметил Ю.Н.Сим, во время их пребывания в Белгородской области и общения с местными властями сложилось твердое убеждение, что жилищно-коммунальное хозяйство — это самая главная сфера для каждого города. Порядок в этой сфере — задача не только служб ЮЖХ, но и милиции, которая следит за тем, чтобы все было в целостности и сохранности. Хотя вмешательство стражей порядка требуется редко — горожане и без того ко всему относятся бережно, по-хозяйски.

Увы, Балакову до этого еще далеко. Не привыкли мы беречь "чужое", даже если оно предназначено для нашего пользования.

О результатах поездки по обмену опытом ее участники уже доложили вице-мэру А.Г.Семенову и председателю ЮЖХ А.Л.Чутьеву. С ними же обсуждались и конкретные предложения, касающиеся улучшения работы наших коммунальщиков с использованием опыта коллег из Белгородской области. Что из этого получится — покажет время.

Ирина МАМОТЬКО.



✓ Проблема

## СЕВЕРНЫЙ ВЕТЕР НА ЮЖНЫХ ШИРОТАХ

Словно северным ветром повеяло в зале средней школы № 28 в этот жаркий июльский день. Холодное дыхание исходило от каждого из двухсот с лишним человек – пенсионеров, ранее проработавших долгое время на Крайнем Севере. В Балакове нашли теплый прием около тысячи бывших работников тех дальних мест да столько же приравненных к ним. И у каждого одно требование – верните нам коэффициент!

Работа на Севере засчитывалась в стаж по полтора года за каждый год. Этим самым государство давало льготу людям, ехавшим на работу в места, куда раньше отправляли в ссылку. Сегодняшнее правительство, как считают «северяне», жестоко обидело их, отняв коэффициент зачета. Сегодня пенсия им начисляется только по календарному сроку.

Собрались же обиженные люди по инициативе депутата Госдумы Вячеслава Володина, которому группа балаковских северян написала письмо, описав свои хождения в поисках правды. По поручению Володина в Балаково на встречу с заместителем руководителя аппарата «Единая Россия» Александром Наумовым на встречу с заместителем руководителя аппарата

изучения, поправку в закон о пенсиях. Это один из путей решения проблемы, но он очень труден по принятию поправки в частности, очень долг по срокам. Второй путь – разработать механизм индивидуального разбирательства. Он тоже сомнительный. Третий путь – суд! За него, в частности, ратует и выступивший на встрече депутат Совета БМО Леонид Светленко. Он лично помог оформить 700 исков в суд, готов помогать и далее.

Игорь Никитин раздал участникам встречи специальные бланки, которые присутствующие должны заполнить для дальнейшего анализа жалоб и требований. Остальные могут обратиться в приемную депутата Володина (телефон 6-99-85).

По сути дела непоз-

В Совете старейшин

## НА ПОДХОДАХ К КОНКРЕТНЫМ РЕШЕНИЯМ

Сегодня гостем редакции «БВ» стал председатель Совета старейшин А.Дегтев. Мы попросили Анатолия Васильевича рассказать о деятельности общественной организации, которую он возглавляет.

– Анатолий Васильевич, возглавляемая Вами общественная организация за последнее время значительно активизировалась, с ней стали считаться, и все-таки – что собой представляет Совет старейшин?

– Если заглянуть в историю, то отметим – в ряде европейских стран Совет старейшин был одним из выборных органов и не только структурой, дающей советы, но и способной самой добиваться конкретных решений. Наш Совет старейшин создан в ноябре 2001 года в соответствии с постановлением главы Балаковского муниципального образования. Сегодня в его составе 36 человек. Это люди, за плечами которых большой жизненный опыт, – бывшие руководители советских и партийных органов, директора про-

ных лечебно-профилактических учреждений, бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов за счет местного бюджета. На очереди по таким услугам стоят 900 человек. Реально могли воспользоваться с учетом штата стоматологической службы 200 человек, на что требовалось 250 тысяч рублей. Руководство БМО поддержало наше предложение – нашло возможность включить в бюджет 2002 года 362 тыс. рублей. В 2001 году зубопротезирование получили только 64 человека с затратами 72,4 тыс. рублей.

Мы ставим вопрос об улучшении работы глазного отделения больницы. Я недавно сам перенес операцию глаза и был свидетелем, что имеющееся там оборудование устарело.

Обращаем внимание

БалАЭС, нагнетается обстановка в регионе. То митинги проводят, то предлагают Совету депутатов принять решение по данной проблеме, то собирают подписи против строительства 5 и 6 блоков. Члены Совета старейшин организовали встречу с молодыми балаковцами, трудовыми коллективами, чтобы не пользоваться слухами, а изучить позицию балаковцев. Молодые люди города, рабочие предприятий, как и Совет старейшин, считают, что эксплуатация четырех действующих блоков АЭС с реакторами третьего поколения подтвердили верность конструкторских решений – блоки работают надежно и безопасно, не оказывая вредного влияния на окружающую среду. Строительство 5 и 6 блоков дает новые рабочие места, дополнительные сред-

63 до 86 копеек за киловатт-час.

– Проблему дачников называют застарелой, ведь еще в феврале 2000 года собрание садоводческих товариществ от имени 36 тысяч дачников потребовало решить данную проблему.

– Верно. Тогда же А.Саурин в своем письме губернатору Д.Аяцкову предложил приложить свои усилия, чтоб привести в действие постановление Правительства РФ от 15.10.92 г. № 763, то есть применять 50%-ный льготный тариф и для дачников. Д.Аяцков с подобной просьбой обращался к председателю правительства М.Касьянову. После этого аппарат правительства поручил Федеральной энергетической комиссии рассмотреть вопрос совместно с Минфином, Минэкономразвития, Минатомом России. Словом, переписка длинная. Уже в апреле 2002 года в адрес Совета старейшин пришел ответ из Федеральной энергетической комиссии. В нем говорится о целесообразности подготовить проект федерального закона в части предоставления льгот по оплате за пользование электроэнергией и теплом населению, проживающему на территориях, прилегающих к объек-



в Балаково на встречу прибыл заместитель руководителя аппарата партии "Единая Россия" Игорь Никитин. На встречу пришли также работники Балаковского и Саратовского отделений Пенсионного фонда.

С аргументированными претензиями к властям на встрече выступили Анна Могилина, проработавшая на Чукотке 30 лет, Галина Садовцева (Сахалин), Лидия Баженова и другие.

Игорь Никитин говорил о том, что Вячеслав Володин понимает ситуацию, разделяет мнение северян и готов подготовить, после тщательного

дальнейшего анализа жалоб и требований. Остальные могут обратиться в приемную депутата Володина (телефон 6-99-85).

По сути дела неразрешимую проблему Вячеслав Володин готов изучить и попытаться найти выход из северного тупика. На этих же позициях стоит и председатель Балаковского отделения партии "Единая Россия", депутат Совета БМО Иван Чепрасов, также принявший участие во встрече.

Андрей  
ЛУКОНИН.

Сегодня в его составе 36 человек. Это люди, за плечами которых большой жизненный опыт, — бывшие руководители советских и партийных органов, директора промышленных и сельскохозяйственных предприятий. В состав Президиума Совета помимо меня входят О.Подгорнова (заместитель), В.Будякин, Р.Карпенко, И.Кравцов, Е.Сосновцева, А.Орел.

Основные наши задачи — выработка обоснованных рекомендаций по повышению эффективности в деятельности администрации БМО в вопросах социально-экономического развития, анализ проблем, внесение рекомендаций на рассмотрение главы БМО

— *Есть конкретные результаты вашей работы?*

— Поясню на примерах. В декабре прошлого года рассматривался вопрос о состоянии медицинского обслуживания населения. Намечен ряд мер по исполнению Закона РФ "О ветеранах". Сегодня на территории БМО проживает 26212 ветеранов труда, или 40% от всех пенсионеров. Им в соответствии с законом установлены льготы: пользование при выходе на пенсию поликлиниками, к которым они были прикреплены в период работы, бесплатное оказание медицинской помощи в государственных и муниципаль-

цы. Я недавно сам перенес операцию глаза и был свидетелем, что имеющееся там оборудование устарело.

Обращаем внимание руководства промышленных предприятий, чтобы они выделили средства на обязательное медицинское страхование неработающих пенсионеров-ветеранов труда, направили им письма с такой просьбой. Одни ссылаются на отсутствие средств, другие — средства забирают вышестоящие предприятия Саратова. Спрашивается — где же председатели Совета ветеранов предприятий, почему они молчат?

Из других важных решений — рассмотрение в марте 2002 года вопроса по совершенствованию обслуживания пенсионеров коллективом управления пенсионного фонда. В деятельности фонда вскрыты недостатки в работе. Здесь высокая текучесть кадров, особенно в отделе начисления и перерасчета пенсий.

— *Анатолий Васильевич, заметный в городе резонанс получила Ваша акция о развитии мощностей Балаковской АЭС, не всеми жителями поддержанная. Вы не изменили своего мнения?*

— Видите ли, в последнее время в ряде СМИ определенного толка появляются всевозможные "разоблачительные статьи", домыслы и слухи о

блестящих решениях — олоки работают надежно и безопасно, не оказывая вредного влияния на окружающую среду. Строительство 5 и 6 блоков дает новые рабочие места, дополнительные средства на социальную сферу, пополнит местный бюджет.

Одновременно на заседании Совета отмечалось, что Балаково, имея крупные энергетические объекты, (АЭС, ГЭС, ТЭЦ), платит за электроэнергию по завышенным ценам, диктуемым посредником. Совет потребовал от различных инстанций выполнения Постановления Правительства от 15 октября 1992 года № 763 о льготных тарифах для населения, проживающего в 30-километровой зоне, а также снижения тарифов для промпредприятий. Завышение тарифов на электроэнергию промышленным предприятиям является основной из причин снижения уровня производства, вызывает справедливые нарекания городского и сельского населения. Так, оплата за потребленную электроэнергию в квартирах, расположенных в 35-километровой зоне, производится по 30 копеек за киловатт-час при отпускном тарифе 13,6 копейки, а оплата за коммунальные услуги комитету ЖКХ за воду для полива садов и огородов и другие бытовые нужды составляет от

готовить проект нового закона в части предоставления льгот по оплате за пользование электроэнергией и теплом населению, проживающему на территориях, прилегающих к объектам атомной энергетики.

— *Что в ваших планах на ближайшее будущее?*

— Проведем анализ финансово-хозяйственной деятельности ЗАО "Волжский дизель имени Маминных", ОАО "Химформ" (бывший завод самоходных и землеройных машин), ОАО "Балаковское химволокно", ООО "Николевское".

Сейчас наши активисты-общественники ведут анализ бюджета БМО на 2003 год, внесем свои конкретные предложения.

Изучаем мы обстановку по предстоящим 8 сентября выборам депутатов областной думы. Словом, дел много.

— *Анатолий Васильевич, кого бы Вы назвали кандидатами в депутаты областной думы?*

— Об этом говорить рано, но я бы высказал личное мнение об одном из кандидатов. Это генеральный директор Балаковорезинотехники Евгений Семенович Ефремов, который уже показал себя как депутат в решении социальных вопросов как своего коллектива, так и в целом для города.

Анатолий  
ЛУШНИКОВ.

## АДМИНИСТРАЦИЯ БМО

сообщает о продлении до 25 июля 2002 года, срока приема документов для участия в конкурсе на замещение вакантной муниципальной должности заместитель председателя комитета финансов, начальник управления доходов, финансирования производственной сферы и сельского хозяйства.

### ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- высшее профессиональное образование финансово-экономическое
- опыт руководящей работы не менее 3-х лет

### ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- личное заявление;
  - анкета
  - фотографии 4х6 (2 шт);
  - документ, удостоверяющий личность (по прибытии на конкурс);
  - документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию (выписка из трудовой книжки, копии документов об образовании, о повышении квалификации, о присвоении ученого звания, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы);
  - справка из органов Государственной налоговой службы РФ по месту жительства о предоставлении сведений об имущественном положении;
  - медицинское заключение о состоянии здоровья (справка № 086-у выдается медицинским учреждением по месту жительства гражданина).
- Сведения, содержащиеся в представленных гражданином, изъявившим желание участвовать в конкурсе, документах, подлежат проверке.

Балаково, ул. Трнавская, 12  
Телефоны для справок. 3-07-74, 2-22-01.

Для участия в конкурсе принимаются, ежедневно в дни работы с 14-00 до 18-00, каб. № 420.



### Уважаемые абоненты!

ОАО «Саратовгаз» в лице треста «Балаково-межрайгаз» сообщает о предстоящем поэтапном государственном регулировании цен на природный газ - увеличении его стоимости.

Вам предлагается в кратчайшие сроки, до 1 августа 2002 года, погасить имеющуюся задолженность за потребленный газ. К абонентам, не погасившим долг до вышеуказанного срока, будет применено судебное взыскание неустойки (пени, проценты за пользование денежными средствами газоснабжающей организации) и расторжение договора снабжения газом абонентов.

Балаково-межрайгаз.

### ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

**ПРОДАЮ** дом в Еланке новый, кирпичный, две веранды, летняя кухня, гараж 6х6, участок 20 соток. Тел. 2-85-92.

**ПРОДАМ** ч/б телевизор «Березка-215» на запчасти. Тел. 6-94-11.

**ПРОДАМ** дом в центре р/п Алексеевка Хвалынского р-на, ул. Чапаева, 68, надворные постройки, 20 соток земли. Обр.: р/п Алексеевка, пл. Революции, 6.

**ПРОДАМ** автомобиль «Волга-21», прицеп, дачу. Тел. 2-88-71.

**КУПЛЮ** люстру Чижевского, недорого; пистолет, забивающий дюбели. Тел. 4-04-58.

*«01» предупреждает*

## НА ПОЛЯХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧП

Земледельцы нашего района готовятся к уборке зерновых культур и заготовке грубых кормов. В эту пору очень важно сберечь урожай и корма от пожара. Для этого нужно строго соблюдать все правила пожарной безопасности.

Скошенный хлеб с прокосов немедленно убирается. Посредине прокосов делается пропашка шириной не менее 4 м.

Временные полевые станы необходимо располагать не ближе 100 м от хлебных массивов, токов и т.п. Площадки полевых ста-

## ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Комитет по управлению имуществом Балаковского муниципального образования в соответствии с решением Совета депутатов Балаковского муниципального образования № 132 от 01.02.2002 года проводит конкурс, который состоится 19 августа 2002 года в 10 часов по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, комитет по управлению имуществом, ком. 120.

На конкурс представлен объект приватизации: здание (Литер А) общей площадью 565,0 кв.м и земельный участок общей площадью 598,0 кв.м по адресу: Саратовская область, г. Балаково, пл. Сверлова, 4а.

Начальная цена объекта приватизации 346850 руб. 40 коп.

Сумма задатка 69370 руб.

Условия конкурса:

В течение 12 месяцев с момента заключения договора купли-продажи победитель конкурса обязан:

1. Провести техническую экспертизу здания на предмет его дальнейшей эксплуатации.
2. По результатам технической экспертизы подготовить проект.

3. Выполнить строительные работы в соответствии с проектом.

Право на участие в

конкурсном предложении о цене, надлежащим образом оформленные документы в соответствии с приведенным ниже перечнем, задатки которых поступили на счет КУИ БМО в установленный срок. Перечень документов, предоставляемых вместе с заявкой:

- платежный документ с отметкой банка об исполнении, подтверждающей внесение задатка;
- нотариально заверенные копии учредительных документов (для физических лиц - документ, удостоверяющий личность);
- документ, подтверждающий уведомление федерального антимонопольного органа или его территориального органа о намерении приобрести подлежащее приватизации имущество в соответствии с антимонопольным законодательством РФ;

решение в письменной форме соответствующего органа управления о приобретении имущества (если это необходимо в соответствии с учредительными документами претендента и

законодательством государства, в котором зарегистрирован претендент); сведения о доле

в описи представленных документов.

В случае подачи заявки представителем претендента предъявляется надлежащим образом оформленная доверенность.

Конкурс является открытым по составу участников. Предложения о цене подаются участниками конкурса в запечатанных конвертах в день подведения итогов конкурса. По желанию претендента запечатанный конверт с предложением о цене может быть подан при подаче заявки.

Оплата производится в соответствии с договором купли-продажи.

Денежные средства за приобретенное имущество перечисляются на счет комитета по управлению имуществом БМО № 40603810456240100049 Саратовское ОСБ № 8622 Балаковское отделение № 3960 корсчет 30101810500000000649 БИК 046311649 ИНН 6439011225 в размере и в сроки, которые указаны в договоре купли-продажи.

В течение 10 дней с даты подведения итогов конкурса с победителем заключается договор купли-продажи.

Со дня приема заявок лицо, желающее приобрести объект приватизации, имеет право предвари-

тельно ознакомиться с документацией в комитете по управлению имуществом, БМО.

Право приобретения муниципального имущества принадлежит тому покупателю, который предложит в ходе конкурса наиболее высокую цену за указанное имущество, при условии выполнения таким покупателем условий конкурса.

Место и срок подведения итогов - комитет по управлению имуществом БМО 19 августа 2002 года.

Прием заявок и документов с 19 июля по 19 августа 2002 года с 8.00 до 12.00 и с 13.00 до 17.00 по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12, комитет по управлению имуществом. Тел. 2-20-23.

Задаток вносится на счет комитета по управлению имуществом БМО № 40603810456240100049 Саратовское ОСБ № 8622 Балаковское отделение № 3960 корсчет 30101810500000000649 БИК 046311649 ИНН 6439011225 не позднее 16 августа 2002 года в соответствии с договором о задатке.

При уклонении или отказе победителя конкурса от заключения до-

говора купли-продажи муниципального имущества задаток ему не возвращается



зерновых культур и заготовке грубых кормов. В эту пору очень важно сберечь урожай и корма от пожара. Для этого нужно строго соблюдать все правила пожарной безопасности.

### УБОРКА ЗЕРНОВЫХ И ЗАГОТОВКА КОРМОВ

До начала уборки урожая все задействованные в ней лица должны пройти противопожарный инструктаж, а уборочные агрегаты и автомобили нужно оснастить первичными средствами пожаротушения (комбайны всех типов и тракторы — двумя огнетушителями, двумя штыковыми лопатами и двумя метлами), оборудовать исправными искрогасителями и отрегулировать системы питания, зажигания и смазки.

Копны скошенной травы на полосах отчуждения железных и шоссейных дорог необходимо размещать на расстоянии не менее 30 м от хлебных массивов.

Перед созреванием колосовых хлебные поля в местах их прилегания к лесным и торфяным массивам, степной полосе, автомобильным и железным дорогам должны быть обкошены и опажены полосой шириной не менее 4 м.

Уборка зерновых должна начинаться с разбивки хлебных массивов на участки площадью не более 50 га. Между участками должны делаться прокосы шириной не менее 8 м.

Посредине прокосов делается пропашка шириной не менее 4 м.

Временные полевые станы необходимо располагать не ближе 100 м от хлебных массивов, токов и т.п. Площадки полевых станов, зернотока опаживаются полосой шириной не менее 4 м. В непосредственной близости от убираемых хлебных массивов площадью более 25 га необходимо иметь наготове трактор и плуг на случай пожара.

Не разрешается сжигание стерни, пожнивных остатков и разведение костров на полях.

Зернотока необходимо располагать от зданий и сооружений не ближе 50 м, а от хлебных массивов — 100 м.

**Запрещается:** работа тракторов, самоходных шасси и автомобилей без капотов или с открытыми капотами; применение паяльных ламп для выжигания пыли в радиаторах двигателей; заправка автомашин в ночное время в полевых условиях.

Радиаторы двигателей, валы битеров, соломонабивателей, транспортеров и подборщиков шнеки и другие узлы и детали уборочных машин должны своевременно очищаться от пыли, соломы и зерна.

**Инспекция ГПН ПЧ-21**  
по обслуживанию  
Балаковского р-на.

шей эксплуатации.

2. По результатам технической экспертизы подготовить проект.

3. Выполнить строительные работы в соответствии с проектом.

Право на участие в конкурсе приобретают юридические и физические лица, своевременно подавшие заявку, пред-

имущества (если это необходимо в соответствии с учредительными документами претендента и

законодательством государства, в котором зарегистрирован претендент);

сведения о доле РФ, субъекта РФ, муниципального образования в уставном капитале юридического лица;

даты подведения итогов конкурса с победителем заключается договор купли-продажи.

Со дня приема заявок лицо, желающее приобрести объект приватизации, имеет право предварительного ознакомления с объектом приватизации, с условиями договора купли-продажи и иной инфор-

о задатке. При уклонении или отказе победителя конкурса от заключения договора купли-продажи муниципального имущества задаток ему не возвращается.

**В. КОЛОДЧЕНКО,**  
председатель комитета  
по управлению  
имуществом.

## БАЛАКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНИКИ, ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ АБИТУРИЕНТОВ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

(лицензия № 24Г-0138 от 1.04. 1999 г)

### ДНЕВНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Инженерно-строительный факультет

290300 — Промышленное и гражданское строительство (ПГС)

210100 — Управление и информатика в технических системах (УИТ)

060801 — Экономика и управление на предприятиях машиностроения (ЭУМ)

290100 — Архитектура (АРХ) (только на договорной основе)

### МЕХАНИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

170900 — Подъемно-транспортные, строительные и дорожные машины и оборудование (ПСМ)

120100 — Технология машиностроения (ТМС)

521100 — Социальная работа (СОЦР)

150200 — Автомобили и автомобильное хозяйство (ААХ) (3 года обучения в БИТТИУ и 2 года в СГТУ)

060801 — Экономика и управление на предприятиях машино-

### ВЕЧЕРНЕЕ ОБУЧЕНИЕ

290300 — Промышленное и гражданское строительство (ПГС)

120100 — Технология машиностроения (ТМС)

210100 — Управление и информатика в технических системах (УИТ)

170500 — Машины и аппараты химических производств и предприятий строительных материалов (МХП)

250600 — Технология переработки пластмасс и эластомеров (ТПЭ)

170900 — Подъемно-транспортные, строительные и дорожные машины и оборудование (ПСМ)

521100 — Социальная работа (СОЦР) (только на договорной основе)

150200 — Автомобили и автомобильное хозяйство (ААХ) (3 года обучения в БИТТИУ и 2 года в СГТУ)

060801 — Экономика и управление на предприятиях машино-

### ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

290300 — Промышленное и гражданское строительство (ПГС)

120100 — Технология машиностроения (ТМС)

100400 — Электроснабжение промышленных предприятий (ЭПП)

060801 — Экономика и управление на предприятиях машино-

строения (ЭУМ) (только на договорной основе)

150200 — Автомобили и автомобильное хозяйство (ААХ) (только на договорной основе)

170900 — Подъемно-транспортные, строительные и дорожные машины и оборудование (ПСМ) (только на договорной основе)

250600 — Технология переработки пластмасс и эластомеров (ТПЭ) (только на договорной основе)

650800 — Промышленная теплоэнергетика (ПТЭ) (только на договорной основе)

521100 — Социальная работа (СОЦР) (только на договорной основе)

Студентам дневной формы обучения предоставляется отсрочка от призыва на военную службу.

Выпускники филиала получают диплом государственного образца об окончании Саратовского государственного технического университета.

Обучение по всем специальностям, осуществляется как на бюджетной, так и на договорной основе с полной компенсацией затрат на обучение.

Прием заявлений о допуске к вступительным испытаниям:

— на дневную форму обучения — с 24 июня по 15 июля;

— на вечернюю и заочную форму обучения — с 16 июля по 10 августа.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ**

можно получить по телефонам:

— подготовительные курсы (ауд. 632) — 4-41-95

— по вопросам обучения (каб. 8, 222) — 4-52-19

— приемная комиссия (каб. 222 — с 24 июня) — 4-31-81

Адрес: 413800, Саратовская область, г. Балаково, ул. Чапаева, 140.

Украденную печать ЧП Кискиной Т.Б. считать недействительной.

Украденную печать ООО «Оптим» считать недействительной.

Главный редактор

**А.С. ДОМОКЕЕВ**

### УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 4 раза в неделю.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

Телефоны: редактор 4-64-75, технический секретарь, отдел рекламы 4-91-69.

Издается с января 1991 года.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.97 г.

Отпечатана офсетным способом в ОГУП «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33, 64-97-32.

Тираж 6400

Заказ 3102



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Балаковцы вступили в битву за урожай; как почтовики «отметили» свой профессиональный праздник.

# БАЛАКОВСКИЕ ВЕСТИ

№ 92 (2515)

четверг

18 июля 2002 года

Общественно-политическая газета Балаковского муниципального образования

СЕЛЬСКИЙ  
ТЕЛЕТАЙП

## СОРЕВНУЮТСЯ ЖИВОТНОВОДЫ

ОПГ "Просторы" стало местом проведения районного конкурса техников-селекционеров. Такие соревнования стали традицией у балаковских животноводов.

В кабинетах власти

## ПЕРВЫЕ ДНИ ЖАТВЫ

ПРЕДПОСЫЛКИ ХОРОШЕГО УРОЖАЯ У БАЛАКОВЦЕВ ЕСТЬ

Жаркая погода ускорила созревание зерновых культур на полях района. Поэтому заместителю главы БМО по работе с территориями и сельскому хозяйству Геннадию Шестеркину на очередном постоянно действующем совещании пришлось говорить не о подготовке к проведению уборки урожая в районе, а о ходе страды.

В жатву озимого клина первыми включились земледельцы, работающие в заирригационной зоне Поля, засеянные озимыми прошлого года на площади 29,9 тыс. га, планируя убрать до 10 работниц. Вспашку и посев комбайнов "кейс" фирмы "Агротон". Их участие в уборке обойдется сельчанам не дешево — придется отдать зна-

шлось выводить с полей из-за поломок. Хлеба поспевают не одновременно, поэтому есть возможность переброски техники из одного хозяйства в другое. Так механизаторы ГУП ОПХ "Крутое" доналива колоса на родных полях ведут обмолот зерновых в СПК "Поливное". Фермеры, у которых нет в наличии озимых культур, пришли на по-

вом клине. Недостаток влаги в июне сказался на формировании колоса, поэтому урожайность его ожидается на порядок ниже.

Одна из проблем, которая сегодня волнует крестьян, — это обеспечение ГСМ. Потребность в дизтопливе покрыта всего на 35%. Заправка идет с колес.

Что касается заготовки кормов, то в настоящее время к предстоящей зимовке припасено 5 центнеров кормовых единиц на условную голову скота. Организовано ведутся работы по пополнению кормами фуражных дворов в СПК им. К.Маркса, "Матвеевский", "Потарово", колхоз-

ФАКТ

информация

ФАКТ

## За заслуги ГЕРОЯМ БЫЛЫХ СРАЖЕНИЙ

Депутат Государственной Думы В.Володин прервал свой отдых в Пугачевском санатории ради церемонии вручения ключей от автомобилей "Ока" балаковским ветеранам и инвалидам Великой Отечественной войны.

20 героев былых сражений уехали домой на новеньких машинах. Правда, за руль смог сесть лишь М.П.Ганин. Другие ветераны восседали лишь в качестве пассажиров, доверив управление родственникам. Н.А.Савину, который по состоянию здоровья не смог прибыть на торжество, машину пригнали прямо к дому.

## За здравоохранение БЕСПОКОЙСТВО ГЛАВВРАЧА

Главврача г.Балаково и района Н.А.Савина сильно беспокоит состояние из местного бюджета здравоохранения.



## В ПОЛЕ НА НОВЕНЬКИХ КОМБАЙНАХ

На днях в Хлебновке произошло по-настоящему знаменательное событие. Базовое хозяйство — КФК "Кандалов" — приобрело два новеньких зерноуборочных комбайна "Дон-1500". Есть чему радоваться: последние десять лет сельхозпредприятие не могло приобрести новую технику. Машины сельчане взяли по лизинговому кредиту, заплатив первоначальный взнос в 1 миллион рублей. Остальная сумма будет гаситься в течение пяти лет.

## С ЗАБОТОЙ О ЛЮДЯХ

Рядом с озимым полем, где малоперекопновцы в эти дни ведут обмолот хлебов, установлен передвижной вагончик. Списанный автобус "ЛАЗ" руководство СПК "Потапово" приобрело в ПАТП, оборудовав в нем не только столовую на 8 посадочных мест, места отдыха, где можно в свободное время пригласить комбайнеров, штурвальным, но и душ. Вода в 400-литровой емкости быстро нагревается на солнце, и как нельзя лучше спасает участников жатвы от жары.

Анна ЗАСОРИНА.

...и 29,9 тыс. га, планируется убрать за 10 рабочих дней с учетом привлечения комбайнов "Кейс" фирмы "Агротон". Их участие в уборке обойдется сельчанам не дешево — придется отдать значительную часть выращенного зерна.

— Но иного выхода нет, — говорит Геннадий Иванович. — Судите сами: по рабочему плану требуется задействовать на уборке зерновых 295 комбайнов, в наличии же имеется лишь 198 машин, да и те не отличаются надежностью, так как срок эксплуатации у большей части машин вышел. На новую технику у сельчан не хватает средств. За три дня работы в поле 16% комбайнового парка при-

ороски техники из одного хозяйства в другое. Так механизаторы ГУП ОПХ "Крутое" до налива колоса на родных полях ведут обмолот зерновых в СПК "Поливное". Фермеры, у которых нет в наличии озимых культур, пришли на помощь базовым предприятиям.

Первые дни жатвы показывают, что предпосылки для получения урожая у балаковцев есть. В целом по району озимый клин дает на круг по 22 центнера зерна. По 25-28 центнеров получают с гектара в СПК "Комсомольский", чуть ниже результат у еланцев. В сельхозпредприятиях, чьи угодья расположены вдоль Волги, отдача от озимых ожидается несколько выше, чего не скажешь о яро-

кормов. В настоящее время к предстоящей зимовке припасено 5 центнеров кормовых единиц на условную голову скота. Организовано ведутся работы по пополнению кормами фуражных дворов в СПК им. К. Маркса, "Матвеевский", "Потапово", колхозе им. Свердлова.

Глава администрации БМО В. Тимофеев, комментируя выступление Г. Шестеркина, подчеркнул, что нет сейчас задачи важнее, чем уборка и обеспечение сохранности урожая. И в этом вопросе со стороны администрации будет оказываться помощь и поддержка, ибо крестьяне не должны оставаться наедине со своими проблемами. Ведь хлеб идет.

Анна ЗАБУГА.

## Вот как бывает ЭХ, БЕЛЫЙ ТЕПЛОХОД...

В минувшее воскресенье собравшиеся отметить на воде свой профессиональный праздник почтовики были сильно разочарованы — заранее обещанная прогулка по Волге на теплоходе "Марий Эл" не состоялась.

С хорошим настроением и сумками, наполненными разнообразными продуктами, люди к 10 часам собрались на причале в 5-м микрорайоне. Однако подошедший с 20-минутным опозданием теплоход не спешил брать пассажиров на борт. Как пояснил капитан судна, у них случилась поломка и на ее ликвидацию уйдет час-полтора. Разочарованные почтовики тем не менее решили подождать, когда судно отремонтируют, и разместились в тени под ближайшими кустами. Теплоход между тем ушел к пристани.

Солнце уже вошло в зенит, жара стояла невыносимая, но привыкшие к капризам погоды работники городских отделений связи не сдавались. Увы, ни через час, ни через два, ни даже через три "Марий Эл" так и не появился. И все это время за ним, стоящим у противоположного берега, с надеждой наблюдали десятки глаз.

Окончательно убедившись, что теплохода им сегодня так и не дожидаться, люди были вынуждены устроить себе праздник прямо здесь, среди колючек и гор мусора. Конечно, настроение было уже не то...

Ирина МАМОТЬКО.

**ДНЕВНИК  
ЖАТВЫ**

В минувшее воскресенье в 5 часов утра в районном центре Балаково состоялась областная конференция руководителей районных комитетов КПСС, председателей районных советов, председателей районных комитетов профсоюзной организации, председателей районных комитетов ветеранов войны и труда, председателей районных комитетов ветеранов труда, председателей районных комитетов ветеранов труда и молодежи. В работе конференции участвовали представители районных комитетов КПСС, районных советов, районных комитетов профсоюзной организации, районных комитетов ветеранов войны и труда, районных комитетов ветеранов труда, районных комитетов ветеранов труда и молодежи. В работе конференции участвовали представители районных комитетов КПСС, районных советов, районных комитетов профсоюзной организации, районных комитетов ветеранов войны и труда, районных комитетов ветеранов труда, районных комитетов ветеранов труда и молодежи.

...не редкостью. П.А. Савину, который по состоянию здоровья не смог прибыть на торжество, машину пригнали прямо к дому.

## Здравоохранение БЕСПОКОЙСТВО ГЛАВВРАЧА

Главврача г. Балаково и района Наилу Стражникову сильно беспокоит тот факт, что из местного бюджета денежные средства поступают в минимальных количествах.

Вновь возникли проблемы с оплатой за питание в больницах, пока не выделено ни рубля на проведение вакцинации от серьезных инфекционных заболеваний. Единственное, что не вызывает нареканий, — это проведение антималярийных мероприятий: техника бензином снабжена, медикаментов в достаточном количестве, медицинские работники совершают ежедневные поквартирные обходы.

## Семинар

## ОБМЕН ОПЫТОМ СОСТОЯЛСЯ

В прошлый четверг на базе Плехановского округа состоялся выездной обучающий семинар для глав сельских администраций и специалистов округов.

В ходе семинара состоялся обмен опытом по вопросам работы глав администраций округов по личному приему, подготовки и проведения заседаний коллегий, подготовки и проведения ПДС. Участники семинара в итоге высказали желание встречаться на подобных мероприятиях как можно чаще.

## Летние заботы

## МАЛ ДА УДАЛ

Александра Бирюкова из самарского ОАО "Агропромсервис" особо представлять земледельцам района не надо.

Не первый год его дельтаплан парит над балаковскими полями. Только в СПК "Большекушумский" им обработано от вредителей 600 гектаров полей, занятых озимой и яровой пшеницей. Крылатый аппарат, работающий на малой высоте, позволяет эффективно вести опыление посевов. От него не спрятаться ни сорнякам, ни вредителям. Это позволяет сохранить урожай.

Информацию подготовили:  
Евгений ЗАПЯТКИН, Анна ЗАСОРИНА.



# Программа телевидения с 22 по 28 июля

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 июля

### ОРТ

6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы». Сериал.  
10.15 «Неудержимый».  
11.15 Царь горы.  
11.35 КОАП.  
12.00 Новости.  
12.15 «Детективное агентство «Лунный свет».  
13.15 Поле чудес.  
14.10 «Ералаш».  
14.20 Человек и закон.  
15.00 Новости.  
15.15 Ш.Коннери в фильме «Рыцарский меч».  
16.55 «Самозванцы».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Кто хочет стать миллионером?  
19.20 «Ералаш».  
19.30 В.Теличкина в комедии «Встретимся у фонтана»  
21.00 Время.  
21.35 «Скарлетт».  
22.40 Шутка за шуткой  
23.05 «Абсолютные убийцы».  
«Правда о хищниках»  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Крах империи – Убийство Распутина». Программа Эдварда Радзинского  
0.35 «Скарлетт»

### РТР

6.55 7.55 8.55 Утрен-  
ний эфир  
6.00 7.00 8.00 Вести  
6.10 Православный календарь  
6.15 Семейные новости  
6.25 Национальный доход  
6.30 7.40 Афиша  
6.40 Дорожный патруль  
6.50 7.50 Утренний эфир  
7.10 8.40 Экспертиза РТР  
7.20 Национальный доход  
7.30 Семейные новости  
8.15 Колоссальное хозяйство  
8.30 Вести. Дежурная часть  
8.50 Привет с «Грушинского фестиваля»  
9.00 Вести  
9.10 «Жара в Лос-Анджелесе».  
Сериал  
10.00 Сериал «Вечный зов».  
11.00 Вести.  
11.20 «Предварительное рас-  
следование». Детектив.  
13.10 XI Международный фе-  
стиваль искусств «Сла-  
вянский базар в Витебс-  
ке»  
13.30 «Смешанный жанр»  
Евгении Виноградов  
Битва в пути  
14.00 Вести  
14.25 Что хочет женщина  
15.10 «Дикий ангел»  
16.10 «Друзья-5»  
16.40 Экспертиза РТР  
16.45 Афиша  
17.00 Вести  
17.20 «Дальнбойщики»  
«Не за-  
трачивать земель» Ав-  
торская программа Д.Ху-  
дякова  
17.45 Криминальный Саратов.  
18.00 Вести. Саратов.  
18.30 Разговор начистоту.  
18.45 Экспромт.  
19.00 «Комиссар Рекс».  
19.50 Спокойной ночи, малы-  
ши!  
20.00 Вести.  
20.35 Вести. Саратов  
20.55 Сериал «Транзит для  
дьявола»  
21.55 Детектив «Пуаро Агаты  
Кристи. Приключения  
итальянского аристокра-  
та»  
23.00 Вести – Подробности.  
23.20 Вести. Саратов.  
23.30 «Зефир в шоколаде».  
Комедия.  
4.15 XI Международный кон-  
курс молодых исполни-  
телей эстрадной песни  
«Витебск-2002».

18.40 Криминал.

19.00 Сегодня.

19.35, 23.35 «Улицы разбитых  
фонарей».20.45 «Под крышами большого  
города». 5-я серия.

22.00 Сегодня.

22.35 «Скорая помощь-4».

0.40 О, счастливчик!

0.15 «Двойной виток». Трил-  
лер.

### ТВЦ

6.00, 7.30 Настроение.

9.05 «Однажды у нас вырастут  
крылья».9.55 «Планета животных». До-  
кументальный фильм.  
2-я серия10.45 «Два жадных медвежон-  
ка». Мультфильм.

11.00 События

11.15 Войди в свой дом

11.20 Телемагазин

11.30 Двойной портрет  
Профилактика.18.00 События. Время москов-  
ское19.50 Пять минут деловой Мос-  
квы.20.10 В Выселках в фильме  
«Опасные гастроли»

22.00 События

22.45 Времечко

23.15 «Комиссар Мулен»

0.10 25-й час. События

0.30 Петровка, 38

0.50 Телебукмекер

1.10 Мир вокруг нас

### REN TV

7.00 «МЭШ»

7.30 Метро

7.45 17.00 «Приключения Па-  
пируса»8.10 16.30 «Пауэр рейнджеры,  
или Могучие рейндже-  
ры».

8.35, 16.00 «Вуншпунш».

9.05, 15.30 «Инспектор Гад-  
жет».

10.00 13.30 17.30 «24».

11.00 14.30 18.00 «Мистер Убийство».

12.00 15.30 19.00 «Смертоносный рейс».

13.00 16.30 19.55 «Дальнбойщи-  
ки».

14.00 17.00 18.00 «Скарлетт».

15.00 16.00 17.00 «Семейные узы».

16.00 17.00 18.00 «Неудержимый».

### РТР

\*5.50 Внимание, розыск!

6.00, 7.00, 8.00 Вести.

6.10 Православный календарь.

6.15 Семейные новости.

6.25 Национальный доход.

6.30, 7.40 Афиша.

6.40 Дорожный патруль.

\*6.50, 7.50 Утренний эфир.

7.10, 8.40 Экспертиза РТР.

7.20 Национальный доход.

7.30 Семейные новости.

8.15 Колоссальное хозяйство.

8.30 Вести. Дежурная часть.

\*8.50 Привет с «Грушинского  
фестиваля»

9.00 Вести

9.10 «Жара в Лос-Анджелесе».  
Сериал

10.00 Сериал «Вечный зов».

11.00 Вести.

11.20 «Предварительное рас-  
следование». Детектив.13.10 XI Международный фе-  
стиваль искусств «Сла-  
вянский базар в Витебс-  
ке»\*13.30 «Смешанный жанр»  
Евгении Виноградов  
Битва в пути

14.00 Вести

14.25 Что хочет женщина

15.10 «Дикий ангел»

16.10 «Друзья-5»

16.40 Экспертиза РТР

16.45 Афиша

17.00 Вести

\*17.20 «Дальнбойщики»  
«Не за-  
трачивать земель» Ав-  
торская программа Д.Ху-  
дякова

\*17.45 Криминальный Саратов.

\*18.00 Вести. Саратов.

\*18.30 Разговор начистоту.

\*18.45 Экспромт.

19.00 «Комиссар Рекс».

19.50 Спокойной ночи, малы-  
ши!

20.00 Вести.

\*20.35 Вести. Саратов

20.55 Сериал «Транзит для  
дьявола»21.55 Детектив «Пуаро Агаты  
Кристи. Приключения  
итальянского аристокра-  
та»23.00 Вести – Подробности.  
23.20 Вести. Саратов.

23.30 «Зефир в шоколаде».

Комедия.

13.30 Деловая Москва.

14.00 События.

14.15 «Инспектор Деррик».

15.20 Как добиться успеха.

16.30 Я – мама.

16.55 Московские иностранцы.

17.25 Песочные часы.

18.00 События. Время москов-  
ское.19.50 Пять минут деловой Мос-  
квы.

20.05 Лицом к городу.

21.10 Детектив-шоу.

22.00 События.

22.45 Времечко.

23.15 «Комиссар Мулен».

0.10 25-й час. События.

0.30 Петровка, 38.

0.50 Телебукмекер

1.10 «Все это время...» Концерт  
Стинга.

### REN TV

7.00 «МЭШ».

7.30, 17.00 «Приключения Па-  
пируса».8.00, 16.30 «Пауэр рейнджеры,  
или Могучие рейндже-  
ры».

8.30, 16.00 «Вуншпунш».

9.00 15.30 «Инспектор Гад-  
жет»

9.30, 13.30, 17.30 «24».

9.45 «Мистер Убийство». Трил-  
лер. 1-я серия.

12.00 Телемагазин

12.30 Док. фильм «МИ-6»

13.45 Очевидец.

14.15 «Дальнбойщики».

17.50 «Яго, темная страсть»

19.00 Футбол. «Сатурн-РЕН  
ТВ» (Моск. обл) – «Со-  
кол» (Саратов). В пере-  
рыве – «Семь».

21.00 Где ты, мама?

21.30 «24».

22.00 «Дальнбойщики».

23.05 «Мистер Убийство».

Триллер. 2-я серия.

1.05 24.

1.20 «Модести Блэйз». Боевик.

## СРЕДА, 24 июля

Н.Т.Ж. ОРТ 8.35

6.00 Телеканал «Доброе утро».

13.05 XI Международный фе-  
стиваль искусств «Сла-  
вянский базар в Витебс-  
ке».

\*13.30 Европа сегодня.

14.00 Вести.

14.25 Что хочет женщина.

15.10 «Дикий ангел».

16.15 «Друзья-5».

16.45 Афиша.

17.00 Вести.

\*17.20 «Шумовой гульбарий»  
Милы Гор.\*17.30 «Джюльетта +...». Новая  
версия.

\*18.00 Вести. Саратов.

\*18.35 Разговор начистоту.

18.50 «Рекс. Юные годы».

19.50 Спокойной ночи, малы-  
ши!

20.00 Вести.

\*20.35 Вести. Саратов.

20.55 Сериал «Транзит для  
дьявола».21.55 Детектив «Пуаро Агаты  
Кристи. Приключения  
итальянского аристокра-  
та».

23.00 Вести – Подробности.

\*23.20 Вести. Саратов.

23.30 «Зефир в шоколаде».  
Комедия.4.15 XI Международный кон-  
курс молодых исполни-  
телей эстрадной песни  
«Витебск-2002».

### НТВ

6.00 Сегодня.

6.05 Утро на НТВ.

8.50 «Полицейские».

10.00, 12.00 Сегодня.

10.25 Квартирный вопрос.

11.00 Среда.

11.20 Вы будете смеяться.

12.20 «Вкусные истории».

12.35 «Курортный роман». Се-  
риал.

14.00 Сегодня.

14.05 Принцип «Домино».

15.25 «Криминальная Россия».

16.00 Сегодня.

16.30, 20.45 «Под крышами  
большого города».

17.35 «Рожденный воров».

18.40 Криминал

19.50 Пять минут деловой Мос-  
квы.9.00, 15.30 «Инспектор Гад-  
жет».

9.30, 13.30, 17.30 «24».

9.45 «Мистер Убийство». Трил-  
лер. 2-я серия.

12.00 Телемагазин.

12.30 Док. фильм «Древние  
пророчества».

13.45 Очевидец.

14.15, 19.55. «Дальнбойщи-  
ки».

17.50 «Яго, темная страсть».

18.55 Семь.

19.15 Гость в студии.

19.35 Юридический вестник.

21.00 «Трифоны».

21.30 «24».

22.00 «Смертоносный рейс».  
Боевик.

0.00 «24».

0.15 «Муха». Фантастика.

## ЧЕТВЕРГ, 25 июля

Н.Т.Ж. ОРТ 8.35

6.00 Телеканал «Доброе утро».

9.00 Новости.

9.15 «Семейные узы».

10.15 «Неудержимый».

11.10 КОАП.

11.35 Дисней-клуб: «Перемен-  
ка».

12.00 Новости.

12.15 «Детективное агентство  
«Лунный свет»

13.15 Народ против.

14.00 «Скарлетт».

15.00 Новости.

15.15 «Дикие штучки».

15.40 «Ералаш».

15.55 «Сейчас или никогда».

16.55 «Самозванцы».

18.00 Вечерние новости.

18.20 «Семейные узы».

19.15 Б.Ли в боевике «Беглый  
огонь».

21.00 Время.

21.35 «Скарлетт».

22.40 «Китайский городовой».

23.35 Русский экстрим.

0.00 Ночное «Время».

0.15 «Крах империи – Убийство  
Распутина». Программа  
Эдварда Радзинского

1.05 Телебукмекер

1.15 «Мир вокруг нас»

1.30 «Мир вокруг нас»



20 Национальный доход.  
7.30 Семейные новости.  
8.15 Хронограф.  
8.30 Вести. Дежурная часть.  
8.40 Экспертиза РТР.  
9.00 Вести.  
9.10 Вести недели.  
10.05 Рядом с тобой.  
11.00 Вести.  
11.20 «Деревенский детектив». Худ. фильм.  
13.10 XI Международный фестиваль искусств «Славянский базар в Витебске».  
\*13.30 «Смешанный жанр». Виктор Гвоздицкий. Через заросли «Подсолнухов».  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.10 «Дикий ангел». Сериал.  
16.10 Сериал «Друзья-5».  
16.40 Экспертиза РТР.  
16.45 Афиша.  
17.00 Вести.  
\*17.20 «Легко!». Хорошие новости.  
\*17.45 «Думский прорыв»-3.  
\*18.00 Вести. Саратов.  
\*18.35 Разговор начистоту.  
18.50 «Комиссар Рекс».  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 Остросюжетный фильм «Транзит для дьявола».  
21.55 Детектив «Пуаро Агаты Кристи. Затерянная шахта».  
22.00 Вести – Подробности.  
\*23.20 Внимание, розыск!  
23.30 «Ночной дозор». Остросюжетный фильм.  
**НТВ**  
\*19.30 Спокойной ночи, малыши!  
\*20.35 Вести. Саратов.  
20.55 «Транзит для дьявола». Сериал.  
21.55 Детектив «Пуаро Агаты Кристи. Тайна охотничьего дома».  
23.00 Вести – Подробности.  
\*23.20 Вести. Саратов.  
23.30 И.Хоук в фильме «Живые».  
1.55 XI Международный конкурс молодых исполнителей эстрадной песни «Витебск-2002».  
3.00 Дневник XI Международного фестиваля искусств «Славянский базар».  
**НТВ**  
6.00 Сегодня.  
6.05 Утро на НТВ.  
8.50 «Полицейские».  
10.00, 12.00 Сегодня.  
10.25 Внимание: розыск!  
11.10 Растительная жизнь.  
11.45 «Вкусные истории».  
12.20 Женский взгляд  
12.55 «Курортный роман». Сериал  
14.00 Сегодня  
\*14.05 Принцип «Домино».  
15.25 «Криминальная Россия».  
16.00 Сегодня  
16.30 «Под крышами большого города».  
17.35 «Рожденный ворами». Сериал.  
18.40 Криминал  
19.00 Сегодня.  
19.35, 23.30 «Улицы разбитых фонарей».  
20.45 «Под крышами большого города».  
22.00 Сегодня.  
22.35 «Трое». Сериал.  
0.35 О, счастливчик!  
1.15 Триллер «Испытание огнем».  
**ТВЦ**  
6.00, 7.30 Настроение.  
9.05 «Однажды у нас вырастут крылья».  
9.55 «Дети спасают животных».  
10.20 «Халиф-аист» Мультфильм.  
10.40 Петровка, 38.  
11.00 События  
11.15 Телемагазин.  
11.30 Телеканал «Дата».  
12.25 Момент истины.  
12.55 «Крах империи – Убийство Распутина». Фильм 2-й.  
1.05 «Тысячелетие».  
1.55 «Человек ниоткуда».  
**РТР**  
\*5.50 Вести. Саратов.  
6.00, 7.00, 8.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15 Семейные новости.  
6.25 Национальный доход.  
6.30, 7.40 Афиша.  
6.40 Дорожный патруль.  
\*6.50, 7.50 Утренний эфир.  
7.10, 8.40 Экспертиза РТР.  
7.20 Национальный доход.  
7.30 Семейные новости.  
8.15 Открытая таможня.  
8.30 Вести. Дежурная часть.  
\*8.50 Привет с «Грушинского фестиваля».  
9.00 Вести.  
9.10 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.  
10.00 Сериал «Вечный зов»  
11.00 Вести.  
11.20 «Хозяин тайги». Детектив.  
12.55 Архивные тайны.  
\*13.30 «Славное море...». На байдарке по Байкалу.  
\*13.50 Мультфильм:  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.10 «Дикий ангел».  
16.10 «Друзья-5».  
16.45 Афиша.  
17.00 Вести.  
\*17.20 Из первых уст.  
\*17.45 Знак качества.  
\*18.00 Вести. Саратов.  
\*18.35 Разговор начистоту  
18.50 «Рекс. Юные годы»  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов  
20.55 «Транзит для дьявола»  
21.55 Детектив «Пуаро Агаты Кристи. Коробка шоколадных конфет»  
23.00 Вести. Подробности  
\*23.20 Вести. Саратов  
23.30 «Центральный дозор» Худ. фильм  
1.40 Дневник XI Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске»

9.05, 15.30 «Инспектор Гаджет».  
9.30, 13.30, 17.30 «24».  
9.45 «Полицейская история-2». Боевик.  
12.00 Телемагазин.  
12.30 «Мао Цзе Дун». Док. фильм.  
13.45 Очевидец.  
14.15 «Дальнобойщики».  
17.50 «Яго, темная страсть».  
18.55 Семь.  
19.15 Ювента-клуб.  
19.25 Два вопроса.  
19.35 Говорилки.  
19.55 «Дальнобойщики».  
21.00 «Гриффины».  
21.30 «24».  
22.00 «Мистер Убийство». Триллер. 1-я серия.  
0.00 «24».  
0.15 Футбольный курьер.  
0.50 Музканал.

**ВТОРНИК 23 июля**

**Н.ТЭН ОРТ**  
6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Абсолютные убийцы». «Правда о хищниках»  
10.10 «Неудержимый».  
11.05 «Ералаш».  
11.15 Что да как  
11.35 Дисней-клуб: «Любимчик».  
12.00 Новости.  
12.15 «Детективное агентство «Лунный свет».  
13.15 Народ против.  
14.00 «Скарлетт»  
15.00 Новости.  
15.15 «Дикие штучки».  
15.40 «Ералаш».  
15.55 «Сейчас или никогда».  
16.55 «Самозванцы».  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 «Семейные узы». Сериал.  
19.15 «Частный детектив». Боевик.  
21.00 Время.  
21.35 «Скарлетт».  
22.40 «Китайский городской».  
23.35 Тихон Хренников в программе «Сати».  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Крах империи – Убийство Распутина». Фильм 2-й.  
1.05 «Тысячелетие».  
1.55 «Человек ниоткуда».

23.05 «Мистер Убийство». Триллер. 2-я серия.  
1.05 24.  
1.20 «Модести Блэйз». Боевик.  
**СРЕДА 24 июля**  
**Н.ТЭН ОРТ 8.35**  
6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы». Сериал.  
10.10 «Неудержимый».  
11.05 «Ералаш».  
11.15 Программа «100%».  
11.35 Следствие ведет Колобков.  
12.00 Новости.  
12.15 «Детективное агентство «Лунный свет».  
13.15 Народ против.  
14.00 «Скарлетт».  
15.00 Новости.  
15.15 «Дикие штучки»  
15.45 «Ералаш».  
15.55 «Сейчас или никогда».  
16.55 «Самозванцы»  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 «Семейные узы».  
19.20 Э.Робертс в боевике «Наперегонки со временем».  
21.00 Время.  
21.35 «Скарлетт».  
22.40 «Китайский городской».  
23.35 Крылья  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Крах империи – Убийство Распутина». Фильм 3-й.  
1.05 «Тысячелетие».  
1.55 «Человек ниоткуда».  
**РТР**  
\*5.50 Вести. Саратов.  
6.00, 7.00, 8.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15 Семейные новости.  
6.25 Национальный доход.  
6.30, 7.40 Афиша.  
6.40 Дорожный патруль.  
\*6.50, 7.50 Утренний эфир.  
7.10, 8.40 Экспертиза РТР.  
7.20, 8.15 Национальный доход.  
7.30, 8.20 Семейные новости.  
8.30 Вести. Дежурная часть.  
\*8.50 Привет с «Грушинского фестиваля».  
9.00 Вести.  
9.10 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.  
10.00 Сериал «Вечный зов».  
11.00 Вести.  
11.20 «Преферанс по пятницам». Худ. фильм.

23.05 «Мистер Убийство». Триллер. 2-я серия.  
1.05 24.  
1.20 «Модести Блэйз». Боевик.  
**СРЕДА 24 июля**  
**Н.ТЭН ОРТ 8.35**  
6.00 Телеканал «Доброе утро».  
9.00 Новости.  
9.15 «Семейные узы». Сериал.  
10.10 «Неудержимый».  
11.05 «Ералаш».  
11.15 Программа «100%».  
11.35 Следствие ведет Колобков.  
12.00 Новости.  
12.15 «Детективное агентство «Лунный свет».  
13.15 Народ против.  
14.00 «Скарлетт».  
15.00 Новости.  
15.15 «Дикие штучки»  
15.45 «Ералаш».  
15.55 «Сейчас или никогда».  
16.55 «Самозванцы»  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 «Семейные узы».  
19.20 Э.Робертс в боевике «Наперегонки со временем».  
21.00 Время.  
21.35 «Скарлетт».  
22.40 «Китайский городской».  
23.35 Крылья  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Крах империи – Убийство Распутина». Фильм 3-й.  
1.05 «Тысячелетие».  
1.55 «Человек ниоткуда».  
**РТР**  
\*5.50 Вести. Саратов.  
6.00, 7.00, 8.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15 Семейные новости.  
6.25 Национальный доход.  
6.30, 7.40 Афиша.  
6.40 Дорожный патруль.  
\*6.50, 7.50 Утренний эфир.  
7.10, 8.40 Экспертиза РТР.  
7.20, 8.15 Национальный доход.  
7.30, 8.20 Семейные новости.  
8.30 Вести. Дежурная часть.  
\*8.50 Привет с «Грушинского фестиваля».  
9.00 Вести.  
9.10 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.  
10.00 Сериал «Вечный зов».  
11.00 Вести.  
11.20 «Преферанс по пятницам». Худ. фильм.

риал.  
14.00 Сегодня.  
14.05 Принцип «Домино».  
15.25 «Криминальная Россия».  
16.00 Сегодня.  
16.30, 20.45 «Под крышами большого города».  
17.35 «Рожденный ворами».  
18.40 Криминал  
19.00 Сегодня.  
19.35, 23.35 «Улицы разбитых фонарей».  
22.00 Сегодня.  
22.35 «Трое».  
0.35 О, счастливчик!  
1.15 Триллер «Звездная эпидемия».  
**ТВЦ**  
6.00, 7.30 Настроение.  
9.05 «Однажды у нас вырастут крылья».  
9.55 «Дети спасают животных».  
10.20 «Чудесный сад». Мультфильм.  
10.40 Петровка, 38.  
11.00 События.  
11.15 Телемагазин.  
11.30 Телеканал «Дата».  
12.35 Особая папка.  
13.05 Опасная зона.  
13.30 Деловая Москва.  
14.00 События.  
14.15 «Инспектор Деррик».  
15.20 Путь к себе.  
16.30 Мультпарад. «Пес и кот», «Жадный Кузя».  
16.55 Московские иностранцы.  
17.25 Российские тайны: расследование ТВЦ.  
18.00 События.  
19.50 Пять минут деловой Москвы.  
20.05 Ж.Габен, А.Делон в фильме «Мелодии из подвала»  
22.00 События.  
22.45 Времечко.  
23.15 «Комиссар Мулен».  
0.10 25-й час. События.  
0.30 Петровка, 38.  
0.50 Телебукмекер.  
1.10 «Я рисую свой портрет». Концерт Ирины Мирошниченко.  
**REN TV**  
7.00 «МЭШ».  
7.30, 17.00 «Приключения Папируса».  
8.00, 16.30 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры».  
8.30, 16.00 «Вуншпунш»

21.00 Время.  
21.35 «Скарлетт».  
22.40 «Китайский городской».  
23.35 Русский экстрим  
0.00 Ночное «Время».  
0.15 «Крах империи – Убийство Распутина». Фильм 4-й.  
1.05 «Тысячелетие».  
1.55 «Человек ниоткуда»  
**РТР**  
\*5.50 Вести. Саратов.  
6.00, 7.00, 8.00 Вести.  
6.10 Православный календарь.  
6.15 Семейные новости.  
6.25 Национальный доход.  
6.30, 7.40 Афиша.  
6.40 Дорожный патруль.  
\*6.50, 7.50 Утренний эфир.  
7.10, 8.40 Экспертиза РТР.  
7.20 Национальный доход.  
7.30 Семейные новости.  
8.15 Открытая таможня.  
8.30 Вести. Дежурная часть.  
\*8.50 Привет с «Грушинского фестиваля».  
9.00 Вести.  
9.10 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.  
10.00 Сериал «Вечный зов»  
11.00 Вести.  
11.20 «Хозяин тайги». Детектив.  
12.55 Архивные тайны.  
\*13.30 «Славное море...». На байдарке по Байкалу.  
\*13.50 Мультфильм:  
14.00 Вести.  
14.25 Что хочет женщина.  
15.10 «Дикий ангел».  
16.10 «Друзья-5».  
16.45 Афиша.  
17.00 Вести.  
\*17.20 Из первых уст.  
\*17.45 Знак качества.  
\*18.00 Вести. Саратов.  
\*18.35 Разговор начистоту  
18.50 «Рекс. Юные годы»  
19.50 Спокойной ночи, малыши!  
20.00 Вести.  
\*20.35 Вести. Саратов  
20.55 «Транзит для дьявола»  
21.55 Детектив «Пуаро Агаты Кристи. Коробка шоколадных конфет»  
23.00 Вести. Подробности  
\*23.20 Вести. Саратов  
23.30 «Центральный дозор» Худ. фильм  
1.40 Дневник XI Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске»



тебске».

1.50 Горячая десятка. **ЯКС**  
**НТВ** **МОТОН**  
**КОВА**

6.00 Сегодня.

6.05 Утро на НТВ.

8.50 «Полицейские».

10.00, 12.00 Сегодня.

10.25 Чистосердечное признание.

10.55 Шоу Елены Степаненко.

12.20 Вкусные истории.

12.35 «Курортный роман». Сериал.

14.00 Сегодня.

14.05 Принцип «Домино».

15.25 «Криминальная Россия».

16.00 Сегодня.

16.30 «Под крышами большого города».

17.35 «Рожденный вора».

18.40 Криминал.

19.00 Сегодня.

19.35, 23.30 «Улицы разбитых фонарей».

20.45 «Под крышами большого города».

22.00 Сегодня.

22.35 Совершенно секретно.

0.35 О, счастливчик!

1.15 Триллер «Похищение».

2.00 Кома.

**ТВЦ**

6.00, 7.30 Настроение.

9.05 «Однажды у нас вырастут крылья».

9.55 «Дети спасают животных».

10.20 «Голубой щенок». Мультфильм.

10.40 Петровка, 38.

11.00 События.

11.15 Телемагазин.

11.30 Телеканал «Дата».

12.40 Российские тайны: расследование ТВЦ.

13.10 Квадратные метры.

13.30 Деловая Москва.

14.00 События.

14.15 «Инспектор Деррик».

15.20 Экспо-новости.

16.30 Идущие вперед.

16.55 Московские иностранцы.

17.25 Двойной портрет.

18.00 События.

18.50 Пять минут деловой Москвы.

20.10 «Крутые времена. Предостережение». Боевик.

22.00 События.

22.45 Времечко.

13.15 Народ против.

14.00 «Скарлетт».

15.00 Новости.

15.15 «Дикие штучки».

15.45 «Ералаш».

15.55 «Сейчас или никогда».

16.55 «Самозванцы».

18.00 Вечерние новости.

18.20 «Семейные узы».

19.15 Человек и закон.

19.50 Поле чудес.

21.00 Время.

21.35 К.Костнер в боевике «Месть».

23.50 А.Болдуин, М.Райан в комедии «Прелюдия к поцелую».

1.45 Триллер «В темноте».

**РТР**

\*5.50 Вести. Саратов.

6.00, 7.00, 8.00 Вести.

6.10 Православный календарь.

6.15 Семейные новости.

6.25 Национальный доход.

6.30, 7.40 Афиша.

6.40 Дорожный патруль.

\*6.50, 7.50 Утренний эфир.

7.10, 8.40 Экспертиза РТР.

7.20, 8.15 Национальный доход.

7.30, 8.20 Семейные новости.

8.30 Вести. Дежурная часть.

\*8.50 Привет с «Грушинского фестиваля».

9.00 Вести.

9.10 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.

10.00 «Вечный зов».

11.00 Вести.

11.20 Комедия «К Черному морю».

12.45 Новая «Старая квартира».

\*13.30 «Универ». Экспериментальная молодежная программа.

14.00 Вести.

14.25 Что хочет женщина.

15.10 «Дикий ангел».

16.10 «Друзья-5».

16.45 Афиша.

17.00 Вести.

\*17.20 Мой дом.

\*17.45 ПРОДВИЖЕНИЕ.

18.00 Вести. Саратов.

\*18.35 Экспресс.

18.50 Премьера. «Сказки о любви».

19.50 Спокойной ночи, малыши!

11.15 Телемагазин.

11.30 Телеканал «Дата».

12.40 Версты.

13.30 Деловая Москва.

14.00 События.

14.15 «Инспектор Деррик».

16.30 Игра в прятки.

16.45 Московские иностранцы.

17.15 Ток-шоу «Без правил».

18.00 События.

19.50 Пять минут деловой Москвы.

20.05 Н.Кински в фильме «Американская рапсодия».

22.00 События.

22.45 Времечко.

23.15 Секретные материалы: расследование ТВЦ.

23.40 Поздний ужин.

0.00 25-й час. События.

0.20 Петровка, 38.

0.40 Русский век.

1.20 «Время ее расцвета». Худ. фильм.

**REN-TV**

7.00 «МЭШ».

7.30, 17.00 «Симба-футболист».

8.00, 16.30 «Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры».

8.30, 16.00 «Вуншлунш».

9.00, 15.30 «Инспектор Гаджет».

9.30, 13.30, 17.30 «24».

9.45 «Ребенок к ноябрю». Комедия.

12.00 Телемагазин.

12.30 «Программа защиты свидетелей: сделки с дьяволом». Док. фильм.

13.45 «В поисках русской эскадры». Док. фильм.

14.15, 19.55 «Дальнобойщики».

17.50 «Яго, темная страсть».

18.55 Семь.

19.15 Ювентал-клуб.

19.25 Очевидец.

21.00 «Грифины».

21.30 «24».

22.00 «Дублер». Боевик.

0.10 Метро.

0.25 «Битники». Драма.

СУББОТА, 27 июля

13.25 «Комедийный коктейль». Сериал.

14.00 Вести.

14.20 «Единственная». Худ. фильм.

\*16.00 Вести. Саратов. Семь дней.

\*16.30 Секундомер.

\*16.45 Телеигра «Маркиза». Ч. 2.

18.00 Моя семья.

18.55 Аншлаг.

20.00 Вести.

20.25 Острозащитный фильм «Воздушный охотник».

22.20 «Частный детектив, или Операция «Кооперация». Комедия.

0.20 «От заката до рассвета-2. Кровавые деньги Техаса». Острозащитный фильм.

2.00 «Формула-1». Гран-при Германии.

**НТВ**

7.30 Ох уж эти дети.

8.00 Сегодня.

8.15 «Не горюй!». Комедия.

10.00 Сегодня.

10.20 «Улицы разбитых фонарей».

11.20 Квартирный вопрос. X

12.00 Сегодня.

12.20 «Старики-разбойники». Комедия.

14.15 «Вкусные истории».

14.30 Путешествия натуралиста.

15.05 Своя игра.

16.00 Сегодня.

16.30 Продолжение следует...

17.20 Чистосердечное признание.

17.50 Женский взгляд.

18.25 «Вы будите смеяться!». Е.Степаненко.

19.00 Сегодня.

19.35 «Охота на Золушку».

20.45 «Леон». Боевик.

23.00 Профессиональный бокс. X

0.15 «Одиннадцать дней, одиннадцать ночей». Эротика.

**ТВЦ**

7.40 «Москва на все времена».

8.05 Отчего, почему?

9.45 Православная энциклопедия.

10.10 Как вам это нравится?!

# ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

лицензия № 315 от 19.10.2000 года выдана Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

**СОВЕРШАЙТЕ СДЕЛКИ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ!**

- ✓ Бесплатные юридические консультации;
- ✓ Покупка, продажа, обмен квартир и домовладений;
- ✓ Оформление сделок купли-продажи, мены, дарения;
- ✓ Бесплатное страхование приобретаемого жилья;
- ✓ Продажа квартир с рассрочкой платежа (в кредит);
- ✓ Заключение договоров пожизненного содержания с пенсионерами, являющимися собственниками жилья.

Наш адрес: ул. Факел социализма, 21 (здание «Балаково-Банка»), 1 этаж. Тел. 4-20-32; ул. Трнавская, 3а (гостиница «Балаково»). Тел. 6-88-39.

нутри». Комедия.

21.20 «Омен». Триллер.

23.50 «24».

0.05 «Мутанты Икс». Сериал.

1.30 Музканал.

10.00 Сегодня.

10.20 «Улицы разбитых фонарей».

11.20 Растительная жизнь.

12.00 Сегодня.

12.20 «Торпедоносцы». Худ. фильм.

14.15 «Вкусные истории».

14.35 Все сразу!

15.05 Своя игра.

16.00 Сегодня.

16.25 Принцип «Домино».

17.30 Очная ставка.

18.05 Шоу Елены Степаненко.

19.00 Сегодня.

19.30 «Идеальная пара». Худ. фильм.

20.45 «Миротворец». Боевик.

22.45 Что? Где? Когда? Финал.

23.55 «Демоны войны». Боевик.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 июля**

**ОРТ**

7.30 «Сверхъестественное: невиданные силы животных».

8.00 Новости.

8.10 Армейский магазин.

8.40 Дисней-клуб: «Тимон и Пумба».

9.05 «Собачье дело».

10.00 Новости.

10.10 Непутевые заметки.

10.30 Пока все дома.

11.05 К Дню Военно-морского флота. «Случай в квадрате 36-80».

12.35 «Тайны забытых побед». «Уральский дракон».

13.05 Чемпионат Европы по водным видам спорта. Финалы.

13.35 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья».

14.00 Новости.

14.10 «Царство русского мед-

7.35 «Москва на все времена».

8.00 Отчего, почему?

9.45 Музыкальный серпантин.

10.15 Наш сад.

10.35 Лакомый кусочек.

11.00 События.

11.15 Звезда автострды.

11.30 «Двое под одним зонтом». Худ. фильм.



10.35 Иллюзии вперед.  
10.55 Московские иностранцы.  
11.05 Двойной портрет.  
18.00 События.

19.50 Пять минут деловой Моск-  
квы.

20.10 «Крутые времена. Пре-  
достережение». Боевик.

22.00 События.

22.45 Времечко.

23.15 «Комиссар Мулен».

0.10 25-й час. События.

0.30 Петровка, 38.

0.50 Телебукмекер.

1.10 «Столичное небо». Музы-  
кальный фестиваль.

**REN TV**

7.00 «МЭШ».

7.30, 17.00 «Симба-футбо-  
лист».

8.00, 16.30 «Пауэр рейнджеры,  
или Могучие рейндже-  
ры».

8.30, 16.00 «Вуншпунш».

9.00, 15.30 «Инспектор Гад-  
жет».

9.30, 13.30, 17.30 «24».

9.45 «Смертоносный рейс».  
Боевик.

12.00 Телемагазин.

12.30 «Каннибалы». Док.  
фильм.

13.45 «Возвращение великого  
шамана». Док. фильм.

14.15, 19.55 «Дальнобойщи-  
ки».

17.50 «Яго, темная страсть».

18.55 Семь.

19.15 Геометрия красоты.

19.35 Два вопроса.

19.45 Говорилки.

21.00 «Гриффины».

21.30 «24».

22.00 «Ребенок к ноябрю». Ко-  
медия.

0.10 24.

0.25 «Возвращение мухи».

Фантастика.

### ПЯТНИЦА, 26 июля

**ОРТ**

6.00 «Доброе утро».

9.00 Новости.

9.15 «Семейные узы».

10.10 «Неудержимый».

11.05 «Ералаш».

11.15 Обьектив.

11.35 «Кошки-мышки». Мульт-  
тсериал.

12.00 Новости.

12.15 «Детективное агентство  
«Лунный свет».

10.45 Афиша.

17.00 Вести.

\*17.20 Мой дом.

\*17.45 ПродВИЖЕНИЕ.

18.00 Вести. Саратов.

\*18.35 Экспресс.

18.50 Премьера. «Сказки о

любви».

19.50 Спокойной ночи, малы-

ши!

20.00 Вести.

\*20.35 Вести. Саратов.

20.55 Острозащитный фильм  
«Транзит для дьявола».

22.00 А.Болдуин и Р.Де Мор-  
ней в фильме «Хитрый  
вор».

23.55 Торжественное закрытие  
XI Международного фе-  
стиваля искусств «Сла-  
вянский базар в Витебс-

ке».

2.20 Дневник XI Междунаро-  
дного фестиваля искусств  
«Славянский базар в Ви-

тебске».

**НТВ**

6.00 Сегодня.

6.05 Утро на НТВ.

8.50 «Полицейские».

10.00, 12.00 Сегодня.

10.25 Совершенно секретно.

11.20 Служба спасения.

12.20 «Вкусные истории».

12.35 «Курортный роман». Се-  
риал.

14.00 Сегодня.

14.05 Продолжение следует...

15.00 Pepsi-чарт.

15.40 Криминал.

16.00 Сегодня.

16.30 «Под крышами большого  
города».

17.35 «Рожденный ворами».

18.40 Криминал.

19.00 Сегодня.

19.35 «Улицы разбитых фона-  
рей».

22.00 Сегодня.

22.30 Комедия «Опасности  
любви».

1.00 Все сразу!

1.30 «Дом». Фильм ужасов.

**ТВЦ**

6.00, 7.30 Настроение.

9.05 «Однажды у нас вырастут  
крылья».

9.55 «Дети спасают животных».

10.20 «Чуня», «Как львенок и  
черепашка пели песню».

Мультфильмы.

10.40 Петровка, 38.

11.00 События.

19.20 Очевидец.

21.00 «Гриффины».

21.30 «24».

22.00 «Дублер». Боевик.

0.10 Метро.

0.25 «Битники». Драма.

### СУББОТА, 27 июля

**ОРТ**

7.30 «Сверхъестественное: не-  
виданные силы живот-  
ных».

8.00 Новости.

8.10 Играй, гармонь любимая!

8.50 Слово пастыря.

9.05 «Собажье дело».

10.00 Новости.

10.10 Смехопанорама. X

10.45 Смак.

11.05 Е.Леонов в комедии  
«Меж высоких хлебов».

12.40 «Ералаш».

13.00 Чемпионат Европы по  
водным видам спорта.  
Финалы.

13.30 Дисней-клуб: «Утиные  
истории».

14.00 Новости.

14.10 В мире животных.

14.50 «Серебряный шар». Фе-  
дор Раскольников.

15.35 «Беглец».

16.25 Русский экстрим.

16.55, 18.20 Песня года. Лето. X

18.00 Вечерние новости.

18.55 Евгений Петросян при-  
глашает... X

20.00 Кто хочет стать милли-  
онером?

21.00 Время.

21.30 Г.Олдман в фантастичес-  
ком боевике «Затерянные  
в космосе».

23.50 Т.Расселл, Б.Рейнолдс в  
детективе «Вещественное  
доказательство».

1.45 Реальная музыка.

**РТР**

6.25 «Два капитана». Приклю-  
ченческий фильм.

7.55 «Повелитель зверей».

8.45 Здоровье и жизнь.

9.15 Военная программа.

9.30 Золотой ключ.

9.50 Доброе утро, страна!

10.25 Комедийный сериал  
«Королева красоты, или  
Очень трудное детство».

10.50 Сто к одному.

11.45 Д.Фонда и Р.Редфорд в  
комедии «В парке боси-  
ком».

0.15 «Одиннадцать дней, один-  
надцать ночей». Эротика.

7.40 «Москва на все времена».

8.05 Отчего, почему?

9.45 Православная энциклопе-  
дия.

10.10 Как вам это нравится?

10.40 Телебукмекер.

11.00 События. Утренний рейс.

11.15 Городское собрание.

11.50 Фильм-сказка. «И вот  
пришел Бумбо...»

13.10 «Мир дикой природы».

13.35 Денежный вопрос.

14.00 События.

14.20 «Сказочная «Гжель».  
Концерт.

15.10 «Жюли Леско».

17.00 Очевидное – невероят-  
ное. X

17.30 Особая папка.

19.00 «Екатерина Третья». Док.  
фильм. Часть 1-я.

20.00 «Игра в темную». Худ.  
фильм.

22.00 События.

22.15 Мода non-stop.

22.45 «Обложка года». Цере-  
мония вручения премии.

23.40 Э.Беар, Д.Отей в фильме  
«Остывшее сердце».

1.25 «U-2» в Бостоне.

**REN TV**

7.10 Семейное кино. «Страна  
фей».

8.10 В гостях у Тофика.

8.25 «Секретные материалы  
псов-шпионов».

8.55 «Тик-герой».

9.20 «Русалочка».

9.50 «Гриффины». X

10.50 «Древние пророчества».  
Док. фильм. Н.00 X

11.45 Мир спорта глазами  
«Жиллетт».

12.00 «Пароль – «Вечность».

13.00 «Не от мира сего». Док.  
фильм.

13.30 «24».

13.45 «У чертова логова».  
Приключения.

15.30 Очевидец.

16.05 Маленькая политика.

17.00 «Черепашки-ниндзя:  
новая мутация».

18.05 Семейное кино. «Путе-  
шествование «Единорога».

19.00 Семь.

19.05, 1.05 Найди свою терри-  
торию.

19.30 «Туалет был заперт из-  
за...

12.35 «Тайны забытых побед».

13.05 Чемпионат Европы по  
водным видам спорта.

Финалы.

13.35 Дисней-клуб: «Микки  
Маус и его друзья».

14.00 Новости.

14.10 «Царство русского мед-  
ведя».

15.10 Большие родители.

15.40 «Беглец».

16.30 Сами с усами.

17.00 «Суперлодка «Русская  
акула». Бросок в глуби-  
ну».

17.40 А.Пугачева, Н.Басков,  
Ф.Киркоров в программе  
«Большой концерт».

19.10 Ж.-К.Ван Дамм в боеви-  
ке «Трудная мишень».

21.00 Другое время.

21.45 А.Шварценеггер в боеви-  
ке «Конан-варвар».

0.05 На футболе.

0.35 Б.Фонда в комедии «Оди-  
ночки».

**РТР**

6.35 «Точка, точка, запятая».  
Худ. фильм.

7.55 «Повелитель зверей».

8.50 Русское лото.

9.40 ТВ Бинго шоу.

10.10 Комедийный сериал  
«Королева красоты, или  
Очень трудное детство».

10.35 Фестиваль солдатской  
песни «Виктория».

12.30 Сам себе режиссер.

13.25 Городок.

14.00 Вести.

14.20 «Здравствуй и прощай».  
Комедия.

16.00 Футбол. Чемпионат Рос-  
сии. ЦСКА — «Локомо-  
тив».

18.00 Семен Альтов. «Обо-  
всем».

18.15 «Ниндзя из Беверли-  
Хиллз». Комедия.

20.00 Вести недели.

20.25 Аншлаг.

21.30 «Постовые». Остроза-  
щитный фильм.

23.15 «Формула-1». Гран-при  
Германии.

1.25 Спорт за неделю.

2.00 Сериал «Твин Пикс».

**НТВ**

7.30 Ох уж эти дети.

8.00 Сегодня.

8.10 Star старт.

8.35 «Том Сойер». Худ. фильм.

7.55 «Москва на все времена».

8.00 Отчего, почему?

10.35 Лакомый кусочек.

11.00 События.

11.15 Звезда автострды.

11.30 «Двое под одним зон-  
том». Худ. фильм.

13.05 «Собиратель русской  
церкви». Презентация  
книги Святейшего

Патриарха Московского и Всея  
Руси Алексия II.

14.00 События.

14.20 «21-й кабинет».

14.45 Л.Нарусова в программе  
«Приглашает Борис Нот-  
кин».

16.15 «Чисто английское убий-  
ство».

18.15 Великая иллюзия.

19.00 «Екатерина Третья». Док.  
фильм. Часть 2-я.

20.00 «Момент истины».

20.55 Прогноз погоды.

21.00 М.Зудина в криминаль-  
ной драме «Исповедь  
содержанки».

22.50 События.

23.00 Спортивный экспресс.

23.35 Деликатесы.

0.05 У.Адресс в комедии «Аф-  
рика-экспресс».

**REN TV**

7.10 Семейное кино. «Страна  
фей».

8.10 Семь.

8.25, 17.00 «Секретные мате-  
риалы псов-шпионов».

8.55, 17.30 «Тик-герой».

9.20 «Русалочка».

9.50 «Гриффины».

10.50 «Канибаллы». Док.  
фильм.

11.45 1/52.

12.00 «Мутанты Икс».

13.00 Военная тайна.

13.30, 15.30 «24».

13.45 «Примадонна Мэри». Ко-  
медия.

15.45 Где ты, мама?

16.25 «Агентство».

18.00 Семейное кино. «Путе-  
шествование «Единорога».

19.00 Соседи.

19.30 «1000 долларов в одну  
сторону». Комедия.

21.30 «Омен-2: Дэмьен».

Триллер.

23.55 «24».

0.10 «Секретные материалы».

1.10 «Удивительные истории».

1.40 Музканал.



# ООО «ПУЛЬСАР»

кассовые аппараты от 2620 руб.  
(в т.ч. для маршрутных такси и рынков).  
Атт. 1063, выдан гос. межведомств. эксп. комиссией по ККМ  
Весы электронные и механические, б/у компьютеры,  
мониторы, системные блоки, факсы, ксероксы,  
программатор MP-12, электрогрили (бытовые).  
Обр.: г. Балаково, 5а мкр., ул. 30 лет Победы, 1а.  
Тел.: 7-08-99, 3-49-97, 3-64-35.



## Современный Гуманитарный Институт

(Г. МОСКВА)  
**БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

Св-во о гос. аккредитации  
№ 25-1203 от 04.11.00 г.  
Лиц. № 24-0060 от 30.12.99 г., выд. Мин-вом образования РФ  
Выпускники получают диплом государственного  
образца Московского Современного Гуманитарного  
Института. Студенты имеют право на отсрочку  
от призыва на военную службу.

Высшее образование по направлениям:

- ЮРИСПРУДЕНЦИЯ;
- ЭКОНОМИКА;
- ИНФОРМАТИКА И  
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА;
- МЕНЕДЖМЕНТ;
- ПСИХОЛОГИЯ;
- ЛИНГВИСТИКА.

Студенты обеспечиваются учебниками по всем  
дисциплинам, обучаются по новым технологиям  
(телелекции, слайд-лекции, компьютерный тренинг,  
телекурсовые, компьютерное тестирование, работа  
в электронной библиотеке и Интернет).

Форма обучения – очная (4 года) и заочная (4 и 5 лет).

Вступительные испытания:

русский язык (тестирование).

Университетский курс для школьников  
на базе 9, 10 классов.

Форма обучения – заочная.

ВЫПУСКНИКИ КУРСА

на базе 9 классов зачисляются в институт на  
3 семестр, на базе 10 классов – на 2 семестр.  
Обр.: г. Балаково, ул. Комсомольская, 47б; справ-  
ки по тел.: (84570) 4-69-24, 9-41-92.

# ЮБИЛЕЙНЫЙ

33 ГОДА НА РЫНКЕ

4-42-65

ТЕЛЕ-  
ВИДЕО-  
АУДИО-  
БЫТОВАЯ  
ТЕХНИКА  
АВТО-

визоры  
фоны  
магнитофоны  
камеры  
аппаратура  
магнитолы, колонки  
антенны

ПОСУДА  
КОМПЛЕКТЫ  
на мягкую мебель  
Одеяла, подушки,  
пледы, матрацы,  
ковровые изделия,  
детские коляски,  
мягкие игрушки

С ПРАЗДНИКОМ ВАС, ДОРОГИЕ ПОКУПАТЕЛИ!  
С ПРАЗДНИКОМ УДАЧНОЙ ПОКУПКИ!

## СПЕШИТЕ ПОСЕТИТЬ!

С 17 по 28 июля в г.Балаково гастролирует передвижной  
зоопарк «ФАУНА» и ЛУНА-ПАРК.

В ЭКСПОЗИЦИИ: тигры уссурийские, львы африканские, леопарды персидские и  
дальневосточные, полосатая гиена, пума, пантера черная, верблюд двугорбый, черный  
ягуар, рысь, смешные макаки и мн. др.

А ТАКЖЕ комплекс детских и взрослых аттракционов: «Вихрь», «Сюрприз»,  
«Манеж», горки «Бумеранг», «Драконы», «Самолеты», батут и мн.др.

Ждем вас ежедневно с 10.00 до 22.00 по адресу: г.Балаково, поле между 5 и 8 мкр-ми.  
На постоянную работу в зоопарк требуются рабочие, водители категории «Е», электрик.



## Магазин «ЕВРОПА», отдел «БЕМБИ»

(ул. Ленина, д. 56)

Работаем ежедневно!



\* Суперновинки из Европы, ка-  
чество 100%.  
\* Одежда на каждый день, к  
празднику, для малышей,  
школьников и подростков.  
\* Коллекция весна – лето-2002.  
\* Новинки сезона из новой кол-  
лекции 2002 – 2003 гг.  
\* Мягкие игрушки (пр-во Англия).

\* Коллекционные машинки (пр-  
во Италия).  
\* Куклы на любой вкус и воз-  
раст (пр-во Испания).  
\* Купальники, заколки,  
бижутерия.  
**НОВИНКИ КАЖДУЮ  
НЕДЕЛЮ.**

## ПРОЯВИТЕ НЕМНОГО ЗАБОТЫ

Старые или страдающие хроническими заболеваниями люди часто  
теряют интерес к жизни – им трудно примириться с ощущением беспомощ-  
ности, с множеством мучительных ограничений. Нельзя быстро ходить, вкусно  
есть, даже поехать отдохнуть или поехать для них невозможно – перемена  
климата слишком опасна. И все время необходимо принимать лекарства,  
которые в такой ситуации превращаются в цель жизни.

Вот тут-то и необходима помощь родных, близких и просто знако-  
мых, даже если они ненамного моложе или здоровее.

Загляните к такому человеку, поговорите с ним хоть полчаса,  
предложите свою помощь, когда идете в магазин. Занесите ему ин-  
тересную книгу или журнал, погуляйте с ним около дома или хотя бы  
помогите выйти во двор. Общение поможет старому или больному  
человеку почувствовать себя не таким ущербным.

ЗАО «ЭНГЕЛЬСКИЙ РТКЦ ГАЗ АТО»

СНИМИ

УЛЫБКА  
МЕЖДУ ДЕТЬМИ



Форма обучения – заочная.

### ВЫПУСКНИКИ КУРСА

на базе 9 классов зачисляются в институт на 3 семестр, на базе 10 классов – на 2 семестр.  
Обр.: г. Балаково, ул. Комсомольская, 47б; справки по тел.: (84570) 4-69-24, 9-41-92.

Прием документов с 3 июня 2002 г.

## АВТОЗАПЧАСТИ МАЗ, КАМАЗ, ЗИЛ СЕЛЬХОЗТЕХНИКА.

Обр.: ул. Коммунистическая, 19, ост. «Дачник»  
Работаем без обеденного перерыва и выходных.

Тел. 4-12-46.

## МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ

на 6 месяцев

д/к № 54 (напротив  
«Хемикомпа», ул.  
Свердлова, 23)

Тел. 4-78-68.

Работаем  
с 8 до 18 час.

**В ассортименте.**

**НА ЗАКАЗ.  
ПЕРЕТЯЖКА.  
РЕСТАВРАЦИЯ.**

**ДОСТАВКА.  
УДОБНО. ВЫГОДНО.  
НАДЕЖНО.**

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
КУПОНА СКИДКА 2%**

Хемикомп

Дом-музей

ул. Свердлова

ул. 20 лет ВЛКСМ

ДОМ № 19

ДОМ № 17

Д/К  
№ 54

ПРОДАМ мотоцикл с коляской "Иж-Юпитер-5" новый. Тел.: 9-09-73, 9-31-04.

ПРОДАМ микроавтобус "Хендэй" – дизель, 1994 г.в., 11 мест, кондиционер, диски, А.Б.С., ГУР, электростеклоподъемники, музыка, 4 кол-ки. Тел.: 4-40-15, 5-07-88

ПРОДАМ новые автошины 155 x 330 для автомобиля ЗАС, ВАЗ по 280 руб.; 2-конфор. газплиту б/у, недорого; салоги хромовые, юфтевые

разм. 41-42. Тел. 7-32-43.

ПРОДАМ полдома в старом городе, 5 соток земли, надворные постройки, каменный подвал. Тел. 4-84-03.

ПРОДАМ оконные рамы со стеклом, дверь деревянную, стол письменный, полочку с тумбочкой. Тел. 9-32-04.

Грузопассажирские перевозки на микроавтобусе "Хендэй", 11 мест или 1,2 т груза, недорого. тел. 5-07-88, 4-40-15.

коллекция весна – лето-2002.  
\* Новинки сезона из новой коллекции 2002 – 2003 гг.  
\* Мягкие игрушки (пр-во Англия).

купальники, заколки,  
бижутерия.  
**НОВИНКИ КАЖДУЮ  
НЕДЕЛЮ.**

## ЗАО "ЭНГЕЛЬСКИЙ РТКЦ ГАЗ АТО"

Официальный дилер ОАО "ГАЗ"

РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОМОБИЛЕЙ

ВОЛГА ГАЗЕЛЬ СОБОЛЬ

ЦЕНЫ НИЖНЕГО  
НОВГОРОДА

ГАРАНТИЙНОЕ И  
СЕРВИСНОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЕВРОПЕЙСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДОРАБОТКА АВТОМОБИЛЕЙ ДО КЛАССА "ЛЮКС"

РЕАЛИЗАЦИЯ КОММУНАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ  
КУРГАНСКОГО ЗАВОДА  
ПО ЦЕНЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

(84511) 2-55-21 (84511) 2-98-10  
(84511) 2-68-85 (84511) 2-82-37  
(84511) 2-16-12

АДРЕС: 413111, г. Энгельс, Саратовская обл., Пр. Строителей, Промзона



## КНИГА О БАЛАКОВСКОМ КРИМИНАЛЕ

Поступила в продажу очередная партия "Оборотня". Эта книга о самых громких преступлениях, совершенных в Балакове, и нашумевшем деле Саурина. Читателю представлена целая серия захватывающих криминальных историй, "героями" которых стали отпетые уголовники. Своими жертвами они избрали невинных людей-стариков, женщин, детей. И хотя автор изменил их имена, многие узнают в потерпевших своих родных и близких.

Книгу можно приобрести в киосках "Балаково-Печати", расположенных в районе «Детского мира», магазина "Ярослав", магазина "Колосок", старой пожарки, в магазинах "На Минской", "Калинка" и "Заречный", а также в торговых точках фирмы "Алев плюс" ("Одежда", "Меркурий", "Турист", "Русь" – 2 этаж).

ПРОДАЮ детскую коляску со съёмной корзиной б/у 3 месяца. Свадебное платье (красивое). Тел. 4-40-26.

## СТЕКЛО ЗЕРКАЛА

оконное, узорчатое, тонированное, горки.  
Обработка, сверление отверстий.  
Ул. Пионерская, 1а, 4-63-81, ул. Минская, 9,

## УЛЫБКА МЕЖДУ ДЕЛОМ

Приходит новый русский к стоматологу. Открывает рот, а там на всех зубах золотые и платиновые коронки и пломбы из драгоценных камней.

– На что жалуетесь? – спрашивает врач.

– Ни на что. Будь другом, поставь сигнализацию!

\*\*\*

Женщина преклонного возраста впервые в жизни попробовала пива:

– Странно. По запаху оно очень напоминает лекарство, которое постоянно принимал мой муж...

\*\*\*

Учитель обращается к ученикам:

– Кто считает себя тупицей, встаньте.

После долгой паузы встает Ванечка.

– Ты что, спрашивает учитель, – считаешь себя тупицей?

– Да нет. Просто как-то неудобно, что вы стоите один.

\*\*\*

Катя вернулась из детского сада:

– Сегодня нам давали на обед такой сладкий сок, что у меня до сих пор нога сладкая.

Главный редактор  
**А.С. ДОМОКЕЕВ**

### УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация Балаковского муниципального образования. Мнение авторов публикаций необязательно отражает позицию редакции. Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

Газета выходит 4 раза в неделю.  
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.  
Телефоны: редактор 4-64-75, технический секретарь, отдел рекламы 4-91-69.  
Издаётся с января 1991 года.

Рег. № СР-0180. Зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации 10.02.97 г.  
Отпечатана офсетным способом в ОГУП «РИК «Поллиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33, 64-97-32.  
Тираж 6400  
Цена договорная.  
Заказ 3220